

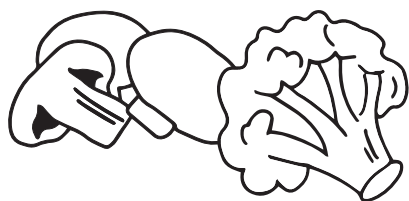
Doc Diessner's Einkaufsliste

FRISCHES GEMÜSE

(Bio, je nach Saison frisch, sonst TK)

- | | |
|--|--|
| ☐ Aubergine | ☐ Mangold |
| ☐ Blumenkohl | ☐ Paprika |
| ☐ Brokkoli | ☐ Porree |
| ☐ Eisbergsalat | ☐ Pilze |
| ☐ Feldsalat | ☐ Radieschen |
| ☐ Fenchel | ☐ Rettich |
| ☐ Frühlingszwiebeln | ☐ Romanasalat |
| ☐ Grünkohl | ☐ Rosenkohl |
| ☐ Grüne Bohnen | ☐ Rotkohl |
| ☐ Grünkohl | ☐ Rucola |
| ☐ Gurke | ☐ Schalotten |
| ☐ Ingwer | ☐ Sellerie |
| ☐ Karotten | ☐ Spargel |
| ☐ Kartoffeln | ☐ Spinat |
| ☐ Knoblauch | ☐ Süßkartoffeln |
| ☐ Kohlrabi | ☐ Tomaten |
| ☐ Kürbis | ☐ Wirsing |
| ☐ Lauch | ☐ Zucchini |
| ☐ Mais (TK) | ☐ Zwiebeln |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

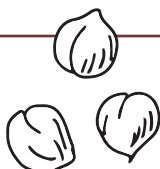


HÜLSENFRÜCHTE

(pur und daraus hergestellte Mehle, Pasta, Brot)

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ Dicke Bohnen | ☐ Linsen |
| ☐ Erbsen | ☐ Sojabohnen |
| ☐ Kidneybohnen | ☐ Weiße Bohnen |
| ☐ Kichererbsen | ☐ Mungbohnen |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |



OBST

(Bio, je nach Saison frisch, sonst TK)

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| ☐ Ananas | ☐ Erdbeeren | ☐ Melone |
| ☐ Avocado | ☐ Feigen | ☐ Nektarinen |
| ☐ Äpfel | ☐ Grapefruit | ☐ Orangen |
| ☐ Aprikosen | ☐ Himbeeren | ☐ Pfirsiche |
| ☐ Bananen | ☐ Johannisbeeren | ☐ Pflaumen |
| ☐ Birnen | ☐ Kirschen | ☐ Trockenobst
(ungeschwefelt,
ohne Zuckerzusatz) |
| ☐ Blaubeeren | ☐ Kiwi | ☐ Weintrauben |
| ☐ Brombeeren | ☐ Kokosnuss | ☐ Zitronen |
| ☐ Clementinen | ☐ Limetten | |
| ☐ Datteln | ☐ Mango | |

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |



GETREIDE & PSEUDOGETREIDE » Vollkorn

(daraus hergestellte Mehle, Flocken, Cerealien, Pasta, Brot)

- | | |
|--|--|
| ☐ Amaranth (gepufft, nicht gepufft) | ☐ Kamut |
| ☐ Bulgur | ☐ Mais |
| ☐ Buchweizen | ☐ Naturreis |
| ☐ Dinkel | ☐ Popcornmais |
| ☐ Hafer | ☐ Quinoa (gepufft, nicht gepufft) |
| ☐ Hirse | ☐ Roggen |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |



FLEISCH & FISCH

(unverarbeitet, ohne Zusatzstoffe, Bioqualität!)

- | |
|---|
| ☐ Hühnerbrustfilet |
| ☐ Kalbsschnitzel |
| ☐ Kalbsfilet |
| ☐ Lamm |
| ☐ Putenschnitzel |
| ☐ Putenbrustfilet |
| ☐ Rinderfilet |
| ☐ Tartar |

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
|--------------------------------|--------------------------------|

Wildfang, Zuchtfische aus kontrollierter Aquakultur:

- | |
|--|
| ☐ Garnelen |
| ☐ Hering |
| ☐ Sardinen |
| ☐ Jakobsmuschel |
| ☐ Makrele |
| ☐ Thunfisch in eigenem Saft |
| ☐ Wildlachs |

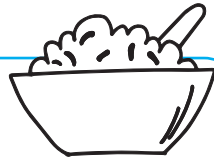


Doc Diessner's Einkaufsliste



KUHMILCHPRODUKTE

(in Maßen)

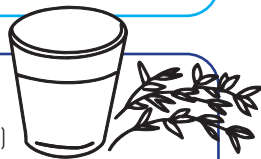


☐ Naturjoghurt ☐ Hüttenkäse

☐ ☐

KUHMILCHERSATZ

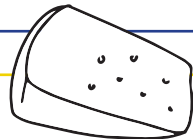
(ohne künstliche Zusatzstoffe)



☐ Cashew-Drink ☐ Mandel-Drink
☐ Hafer-Drink ☐ Reis-Drink
☐ Haselnuss-Drink ☐ Soja-Drink
☐ Kokos-Drink ☐ Kokos-/Sojajoghurt

☐ ☐

KÄSE



☐ Büffelmozzarella ☐ Schafskäse
☐ Feta ☐ Ziegenkäse

☐ ☐

SONSTIGES

☐ Apfelmark / Apfelmus (ungezuckert)
☐ Dattelmarm
☐ Hühnereier (Freiland, Bio!)
☐ Kakao-Nibs
☐ Natron
☐ Rohkakao
☐ Tofu
☐ Weinsteinbackpulver



☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐
☐ ☐

NÜSSE, SAMEN & KERNE

(alle Sorten unbehandelt, ungeröstet und ohne Zusätze)

☐ Cashewkerne ☐ Maronen
☐ Chiasamen ☐ Mohn
☐ Erdnüsse ☐ Paranüsse
☐ Flohsamenschalen ☐ Pekannüsse
☐ Haselnüsse ☐ Pinienkerne
☐ Kürbiskerne ☐ Pistazien
☐ Leinsamen ☐ Sesam
☐ Macadamia Nüsse ☐ Sonnenblumenkerne
☐ Mandeln ☐ Walnüsse

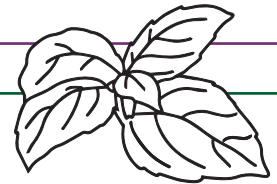


☐ ☐
☐ ☐

TIPP: Eine tolle Alternative für ungesunde Brotaufstriche ist selbstgemachtes Nuss-/Mandelmus. Ein Rezept findest du unter www.docdiessner.de/mandelmus

KRÄUTER & GEWÜRZE

(frisch, TK, getrocknet)



☐ Basilikum ☐ Pfeffer ☐ Rosmarin
☐ Bourbon Vanille ☐ Koriander ☐ Salbei
☐ Chili ☐ Kümmel ☐ Schwarzkümmel
☐ Dill ☐ Kurkuma ☐ Steinsalz
☐ Ingwer (gemahlen) ☐ Meersalz ☐ Thymian
☐ Melisse ☐ Muskatnuss ☐ Schnittlauch
☐ Minze ☐ Oregano ☐ Zitronengras
☐ Petersilie ☐ Paprikapulver ☐ Zimt

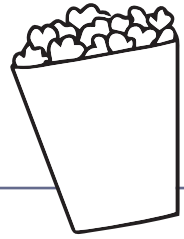
☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐

ÖLE & ESSIG

☐ **Salat-Dressing:** Leinöl, Kürbiskernöl, Olivenöl (nativ, extra vergine), Walnussöl,
☐ **Zum Braten:** Kokosöl, Olivenöl (nativ, extra Vergin), Rapsöl
☐ Apfelessig
☐ Balsamico
☐ Weißweinessig

☐

Doc Diessner's Einkaufsliste

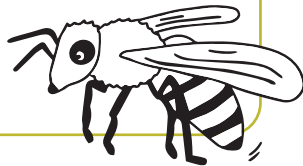


SÜSSUNGSMITTEL

(in Maßen)

- | | |
|--|--|
| ☐ Agavendicksaft | ☐ Getrocknete Früchte |
| ☐ Ahornsirup | ☐ Reissirup |
| ☐ Kokosblütenzucker | ☐ Maissirup |
| ☐ Vollrohrzucker | ☐ Apfel-/ Dattelmarmelade |
| ☐ Honig | |

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



SNACKS

(Nicht clean, schadet in Maßen nicht Deiner Gesundheit und Figur)

- ☐ Dunkle Schokolade (>60% Kakaoanteil)
- ☐ Gemüsechips
- ☐ Gesalzenes Popcorn
- ☐ Süßkartoffel-/Kartoffelchips mit Meersalz (ohne Hefeextrakt!)
- ☐ Studentenfutter
- ☐ Reis-/Mais-/Dinkelwaffeln
- ☐ Trockenobst (ungeschwefelt, ohne Zusätze)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

GETRÄNKE

(Basics)

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Stilles Tafelwasser | ☐ Schwarzer Tee | ☐ Kaffee |
| ☐ Kräutertees (ohne Zusatzstoffe) | ☐ Rooibos Tee | ☐ Espresso (in Maßen) |
| ☐ Grüner Tee | ☐ Kokoswasser | ☐ Buttermilch |

- ☐

TIPP: Wasser mit Früchten oder selbstgemachte Smoothies und Eistee sorgen für Abwechslung und sind eine natürliche und leckere Erfrischung.



Meine Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

