

DIE SHOPPING-LISTE



**Alle Lebensmittel die benötigt werden
auf einer Einkaufsliste**

Vorwort	3
Woche 1	5
Frischfleisch.....	5
Gemüse + Obst (TK)	5
Molkerei	6
Kräuter	6
Backartikel.....	6
Gewürze	7
Konserven und Trocken	7
Alkohol	8
Woche 2	9
Frischfleisch.....	9
Gemüse + Obst.....	9
Molkerei	10
Kräuter	10
Konserven und Trocken	10
Alkohol	10
Woche 3	11
Frischfleisch.....	11
Gemüse + Obst.....	11
Molkerei	11
Backartikel.....	12
Konserven und Trocken	12
Woche 4	13

Frischfleisch.....	13
Gemüse + Obst.....	13
Molkerei	13
Kräuter	14
Konserven und Trocken	14
Rechtliches	15

Vorwort

Mit dieser Einkaufsliste sind Sie bestens vorbereitet, für den Start in Ihr neues Leben. Somit wissen Sie ganz genau, wann Sie was brauchen. Dabei sparen Sie enorm an Zeit, denn Sie müssen nicht erst die Rezepte ausarbeiten und die Mengen herausschreiben.

Aber Achtung! Bedenken Sie, dass einige Rezepte auf mehreren Personen berechnet sind. In vielen Fällen z.B. auf 4 Personen. Wenn Sie Single sind, brauchen Sie natürlich die entsprechenden Rezepte nicht für 4 Personen vorbereiten. Einfach die angegebenen Mengen durch die Personenanzahl teilen, um die richtige Menge zu erhalten. Die abgewogene Menge, müssen Sie dann auch auf der Einkaufsliste abziehen.

Ebenfalls ist zu beachten, dass Sie sicher viele Zutaten bereits in Ihrem Haushalt besitzen, da diese zu den Hauptnahrungsmitteln gehören. Sie sollten vorher einmal Ihren Küchenschrank durchgehen, damit Sie nicht unnötige Lebensmittel doppelt einkaufen.

Hier noch einige Tipps:

Sie können einige Lebensmittel bzw. Speisen auch tauschen. Wenn Sie z.B. keine Tomaten mögen, tauschen Sie diese gegen Salatgurken. Allgemein hat reguläres Gemüse eine sehr geringe Kaloriendichte. Dies bedeutet, dass es kaum einen Unterschied macht, welches Gemüse Sie tatsächlich essen. Allerdings können Sie nicht Kartoffeln gegen z.B. Linsen tauschen, denn Kartoffeln haben sehr viele Kohlenhydrate bei niedrigen Ballaststoffgehalt. Die Linsen dagegen haben einen sehr hohen Ballaststoffgehalt. Wenn Sie tatsächlich etwas tauschen wollen und sich unsicher sind, prüfen Sie die Nährwertangaben.

Tipps zur Lagerung:

Auch wenn das Gemüse im Supermarkt nicht im Kühlschrank ist, rate ich Ihnen ALLE Frischeprodukte im Kühlschrank zu lagern. Dazu zählen: Fleisch, Fisch, Molkereiprodukte und auch Gemüse aller Art. Ebenso Früchte, Obst und auch Kräuter (wenn Sie nicht in einem Blumentopf sind). Gerade die anfälligen Lebensmittel wie: Salat, frische Kräuter und Gemüse. Ausnahmen kann man machen bei einigen Obstsorten, Kartoffeln, Zwiebeln und z.B. Zitrusfrüchten. Aber auch da zählt: Kühl, dunkel und trocken. Alle Lebensmittel bleiben dennoch länger frisch, wenn Sie gekühlt werden. Absolute Ausnahmen sind natürlich die Trockenprodukte, Konserven, Gewürze und die Meisten Backzutaten.

Frisch oder Tiefkühlkost (TK)?

Hier streiten sich eindeutig die Meinungen. Man kann viele (nahezu alle) Gemüsesorten in TK bekommen und manche behaupten die Qualität sei geringer, aber Sie haben entscheidende Vorteile. Längere Haltbarkeit, man kann besser portionieren, keine Küchenabfälle, keine Putz- oder Vorbereitungszeit nötig, Garzeit verringert sich (Aufgrund von gebrochenen Zellen durch Gefrierung) und der größte Vorteil: TK ist wesentlich günstiger. Was ich sicher sagen kann; Vitamine, Spurenelemente und auch alle anderen enthaltenen Nährstoffe sind weiterhin im gefrorenen Zustand enthalten und das Gemüse ist immer noch Gemüse. Nur eben fertig und ideal Vorbereitet, für das schnelle Kochen. Diese Entscheidung müssen Sie selber treffen...

Immer frische Kräuter!

Kaufen Sie lieber Kräuter im Topf. Erstmal sparen Sie sehr viel Geld und haben dabei immer 100% frische Kräuter im Haus. Ebenfalls müssen Sie auch weniger wegwerfen, denn die Kräuter im Topf halten sich mit ein wenig Wasser bis zu mehreren Wochen.

Woche 1

Frischfleisch

1 Schweinekeule

200g

Schweineschnitzel

300g Tatar

250g

Riesengarnelen

225g Bacon

(Frühstücksspeck)

3 Rinderrouladen

a ca. 170g

400g

Schweinemetz

1 Lammkeule

50g Kochschinken

300g Lachs

8 Scheiben Graved

Lachs

4 Kalbsschnitzel a

100g

4 Scheiben Parma

Gemüse +

Obst (TK)

600g Möhren

100g Sellerie

200g Blumenkohl

200g Brokkoli

Eisbergsalat

Feldsalat

Schale Rucola

400g rote Bete

5 Salatgurke

10 Tomaten

500g
Kirschtomaten

10 Paprika

1 Lauch

1 Frühlingszwiebel

1kg Zwiebel

250g Spargel

300g Rosenkohl

3070g Kartoffel
zum Kochen

2kg Baked Potato

Knoblauch

Zitronen

1 Limette

1 Avocado

920g Weißkohl

1 Zucchini

1 Rettich

300g Champignon

850g Melone nach
Wahl

90g Sprossen

500g Auberginen

700g grüne
Bohnen

2 Äpfel

1 Birne

2 Bananen

1 Mango

650g Himbeeren

50g Erdbeeren

30g Weintrauben

Meerrettich

Ingwer

Molkerei

18 Eier

400g Joghurt

125g Magerquark

2 Becher
Sahnejoghurt

100g Greyerzer

125g Gouda

100g Doppelrahm
Frischkäse

2 Sahne

3 Butter

1 saure Sahne

2 Stk. Mozzarella

Magermilch oder
1,5% Fett

Buttermilch

Creme Fraiche

1l Kefir

Kräuter

Schnittlauch

Petersilie

Basilikum

Koriander

Dill

Thymian

Kerbel

Minze

Salbei

Rosmarin

Backartikel

Haferflocken

Zwieback

Sesam-Knäcke

Pinienkerne

Fruchtzucker

Mehl

Saucenbinder oder

Mondamin

Vollkornmehl

Mondamin

2 Pck. Backpulver

Kokosraspel

Weißbrot

Zucker	Süßstoff (flüssig und zum streuen)	Ingwerpulver
Brauner Zucker		Cayennepfeffer
Mandeln gestiftet	Blattgelatine (rot)	Kräuter de
Mandel gemahlen	Natron	Provence
Mandeln gehackt	Gewürze	Safran
Haselnüsse	Nelken	Konserven und Trocken
Vanille Aroma	Muskat	250g Linsen
Walnüsse	Zimt	250g Bulgur
Bachoblaten 6cm	Chili (frisch oder gemahlen)	100g Buchweizennudeln
150g Kuvertüre (Vollmilch)	Lorbeer	100g Kichererbsen
350g Zartbitterschokolade	Wacholder	Asiatische Pilze (getrocknet)
1 Pck. Orangeback	Piment	500ml Hühnerbrühe
Bittermandel-Öl	Gem. Kümmel	375ml Rinderbrühe
Rosinen	Paprika (edelsüß)	1250ml Gemüsebrühe
Belegkirschen	Curry	
Vanillin Zucker	Kurkuma	
	Kumin (Kreuzkümmel)	

400ml Lamm Fond

1 Dose Kidney
Bohnen

500g Passierte
Tomaten

Tomatenmark

Olivenöl

Rapsöl

Schwarze Oliven

Gewürzgurken

Peperoni

Weinessig

Rotweinessig

Balsamico

Sojasauce

Senf

Süßer Senf

Worcestersauce

Halbfett

Margarine

1 kl. Dose Mais

2 Maiskolben

Aprikosen
(Hälften)

Alkohol

Rum

Rotwein

Weißwein

Amaretto

Himbeergeist

Woche 2

Denken Sie auch hier daran, wieder alle Zutaten einmal mit Ihrem aktuellen Bestand zu prüfen, um doppelte Einkäufe zu vermeiden! Das Prüfen sollten Sie jede Woche einmal durchführen.

Frischfleisch

1,3kg Hühnerbrust ohne Haut

170g Alaska Seelachs (TK)

170g Lachs (TK)

340g Rinderhüfte

170g Schweinefilet

170g Putenbrust

170g Pangasius (TK)

170g Garnelen

Gemüse + Obst

70g Champignon

4 Frühlingszwiebel

5 Tomate

1 Salatgurke

400g Möhre

Ingwer

1 Schalen Rucola

800g Brokkoli

1 Kopf Weißkohl

3 Äpfel

100g Spargel, grün

200g (Baby-) Spinat

2 Paprika nach Wahl

1 Suppengrün

1 Zitrone

3 Schalotte (Zwiebel (rot))

1 Salat nach Wahl

200g Bohnen

150g Zucchini

150g Erstlinge Kartoffeln

200g Kartoffeln

Knoblauch

3 Bananen

1 Schale Erdbeeren

Orangen (für Saft und so)

1 Melone (Wasser, Honig)

1 Schale Himbeeren

1 Schale
Blaubeeren

1 Grapefruit

Molkerei

18 Eier

60g Fettarmer
Käse

30g Feta

1 Butter

1 Mozzarella 8,5%
Fett

500ml Magermilch

3 Hüttenkäse (Low
Fat)

60g Gouda

150g Magerquark

Kräuter

Majoran

Thymian

Oregano

Salbei

Schnittlauch

Dill

Bohnenkraut

Basilikum

Backartikel

1 Mehl

Gewürze

Curry

Paprikapulver

Konserven und Trocken

Rapsöl

Olivenöl

Balsamico

Himbeeressig

Senf

Kl. Dose Mais

Salatcreme 60%
Fett

Gemüsebrühe

Fischfond

70g Wildreis

1 Dose Thunfisch

Beef Jerky

1 Proteinriegel

Proteinshake-
Pulver

Sojanüsse

Pistazien

Mandeln

Cashewkerne

Alkohol

Weißwein

Woche 3

Denken Sie daran
Ihren Bestand zu
kontrollieren!

Frischfleisch

340g Putenbrust

170g Thunfisch

680g Hühnerbrust
ohne Haut

170g Rinderfilet

170g mageres
Hack

170g Alaska-
Seelachs

170g Garnelen

170g Lachs

Gemüse +

Obst

200g Kartoffeln

Salat nach Wahl

4 Salatgurke

7 Tomate

3 Paprika

7 Schalotte
(Zwiebel (rot))

1 Frühlingszwiebel

Knoblauch

1 Schale
Champignons

1 Zucchini

100g Rucola

200g (Baby-)
Spinat

1 Schale
Champignon

350g Spargel (grün
oder weiß)

Sojabohnen
(Keimlinge)

1 Cantaloup

1 Limette

Orangen (für Saft
und so)

1 Zitrone

Schale Erdbeeren

Schale Blaubeeren

1 Banane

1 Schale Beeren
nach Wahl

1 Portion
Wassermelone

1 Grapefruit

Molkerei

1l Magermilch

2 Becher
Naturjoghurt

3 Becher
Hüttenkäse (Low
Fat)

1 Pck.	Mandeln	Sesamöl
Cheesestring		
120g Parmesan	Konserven und Trocken	Turkey Jerky
Butter	Salatdressing nach Wahl	Erdnussbutter
6 Eier	60g	Proteinshake Pulver
1 Mozzarella (Low Fat)	Vollkornnudeln	Proteinriegel
Kräuter (frisch)	Olivenöl	1 kl. Dose weiße Bohnen
Oregano	Balsamico	
Basilikum	Apfelessig	
Backartikel	2 Dose Thunfisch	
Mehl	1 Tube Tomatenmark	
2 Vollkornwaffeln	2 Dose gehackte Tomaten	
1 Pita-Brot		
1 Vollkorn-Bagel	Schwarze Oliven	
Vollkorntoast	1 Dose Wasserkastanie	
Weizentortilla	Gerösteter Sesam	
Haferflocken	Sojasauce	
Rosinen		

Woche 4

Bestand
kontrollieren!

Frischfleisch

510g Hühnerbrust
ohne Haut

170g Lachs

170g Schweinefilet

170g Hüftsteak

170g Garnelen

125g Hackfleisch
(mager)

Gemüse + Obst

Schale Blaubeeren

3 Schalotte
(Zwiebel (rot))

Knoblauch

Chilischoten

Salat nach Wahl

Salatdressing nach
Wahl

1 Salatgurke

350g Erbsen

1 Möhre

200g Gemüse nach
Wahl

2 Backkartoffel
(groß)

200g Brokkoli

1 Cantaloup

8 Aprikosen

1 Zitrone

1 Zucchini

1 Aubergine

2 Paprika

1 Schale
Champignon

1 Ananas

1 Suppengrün

150g grüne
Bohnen

1 Mango

1 Frucht oder
Schale Beeren

1 Schale
Erdbeeren

200g Gemüse nach
Wahl

1 Apfel

1 Grapefruit

Molkerei

550ml Buttermilch
(mager)

6 Eier

2 Becher
Hüttenkäse

370ml Magermilch

5 Becher
Naturjoghurt

Butter	Backpulver	Ca. 450g rote Bohnen
1 Becher Quark für Dip	130g Puderzucker	Ca. 450g weiße Bohnen
1 Becher Sour Creme	2 Vollkornwaffeln	500ml Gemüsebrühe
1 Becher Frischkäse (Low Fat)	3 Vollkornbrötchen	Cashewkerne
	5 Reiswaffeln (Natur)	100g Asia-Noodles
	Zucker	60g Nudeln
Kräuter	Puderzucker	80g Reis
Minze	Haferflocken	30g Trockenfrüchte
Thymian	Haferkleie	Dijonsenf
Rosmarin	Sultaninen	Sojasauce
Backartikel		Senf
1 Brezel	Konserven und Trocken	Proteinriegel
1 Tortilla Wrap	Rapsöl	150g Popcorn (ohne Zucker)
200g Vollkorn (Gebäck)Mehl	Olivenöl	
Mehl	1 Tube Tomatenmark	

Rechtliches

Copyright-Informationen

Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.

Disclaimer

Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat. Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.

Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die

angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.

Haftungsbedingungen

Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.

Angaben gemäß § 5 TMG

EBL GmbH

Bei den Mühren 1

20457 Hamburg

E-Mail: news@einfachbesserleben.co