

Einkaufsliste #6

Mit der Einkaufsliste für heute, bist du bis inklusive Donnerstag Mittag eingedeckt.

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

Wichtig: Frühstück ist ab jetzt optional, von daher nicht in dieser Liste angegeben.

GEMÜSE & OBST:

- 400g Zucchini
- 330g Blumenkohl
- 300g Cherrytomaten
- 300g Romanasalat
- 250g Champignons
- 250g Aubergine
- 100g Gurke
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Avocado
- Bund Basilikum

PROTEINE & FETTE:

- 320g Hähnchenbrust
- 3 Eier
- 175g Garnelen (tiefgekühlt)
- 125g Wildlachs (tiefgekühlt)

ZUSÄTZLICHES:

- 55g Mandeln gehobelt
- 50g Oliven ohne Stein