



Ein Service von:

intervallfasten.org

Einkaufsplan 1. Woche Seite 1		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
350	Gramm	frische Heidelbeeren (alternativ: Beerenmischung TK)
1	Teel.	Ahornsirup (alternativ: Agavensirup)
3	Stück	Avocado
100	Gramm	Baby Spinat
400	Gramm	Blattsalat (Feldsalat, Babyspinat, Römersalat etc. einzeln oder gemischt)
3	Bund	Bund glatte Petersilie
100	Gramm	Champignons
8	Stück	Cocktailtomaten
150	Gramm	dunkle Weintrauben (kernlos)
1	Stück	Eisbergsalat
1	Stück	essreife Banane
1	Stück	essreife Mango
3	Stück	Fleischtomaten
6	Stück	Tomaten
4	Stück	frische Basilikumstiele
1	Stück	frische Minze zum Garnieren
250	Gramm	frischer Blumenkohl
250	Gramm	frischer Brokkoli
2	Stück	Frühlingszwiebeln
30	Gramm	gemischte Kräuter
3	Stück	grüne Äpfel
125	Gramm	grüner Spargel
1	Bund	Kapuzinerkresse oder Schnittlauch garniere
500	Gramm	Kartoffeln (festkochende)
1	Sück	kleine Stange Lauch (ca. 100 g)
3	Stück	kleine Zucchini (ca. 450 g)
2,5	Stück	Knoblauchzehe
200	Gramm	Melonenfurchtfleisch (z.B. Honig- oder Galiamelone)
2	Stück	Mini- oder Landgurken
4	Stück	Möhre
6	Stück	Orangen (Saftorangen)
1	Bund	Oregano (frisch oder gerebelt)
0,5	Päckchen	Päckchen Kresse (Brunnenkresse)
150	Gramm	Physalis
250	Gramm	Pilze (z.B. Shiitake, Champignons, Kräuterseitlinge)
13	Stück	Radieschen
4	Stück	Rosmarin Zweig
1	Paket	Rote Bete (eingeschweißt; geschält; 220g)
1	Stück	rote Paprika
1	Bund	Rucola (alternativ: Bärlauch, dann Knoblauchzehe weglassen)

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Einkaufsplan 1. Woche Seite 2		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
250	Gramm	Salatgurke
4	Stück	Salbeiblätter
0,5	Bund	Schnittlauch
10	Stück	schwarze oder grüne Oliven
1	Stück	Stängel Koriander (alternativ: glatte Petersilie)
5	Stück	Stangen Sellerie
1	Stück	süße Zwiebel (mittlere Größe)
6,5	Stück	Zitrone
2	Zweige	Zweig Minze
1,5	Stück	Zwiebel
Frischwaren		
0,5	Teel.	Butter
13	Eier	Eier
100	Gramm	Frischkäse (bis 16% Fett) alternativ:(10% Fett) saure Sahne
150	Gramm	Gouda oder Schweizer Käse
6	Stück	Scheiben Käse (Gouda, 100 g)
600	Gramm	Hüttenkäse
150	Gramm	kleine Mozzarellakugeln
250	Gramm	Lachsfilet
300	Gramm	Magerquark
120	ml	Mandelmilch
100	ml	Milch (1,5% Fett)
250	Gramm	Naturjoghurt
140	Gramm	Parmesan oder Pecorino
100	Gramm	Schlagsahne
Fleisch, Wurst		
2	Stück	Hähnchenbrustfilets je ca. 200 g
2	Stück	Kalbsschnitzel á 150 g
200	Gramm	magerer Kochschinken
200	Gramm	Rinderhackfleisch
6	Stück	Scheiben Putenschinken (100 g)
2	Stück	Streifen Bacon (Bio)

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Einkaufsplan 1. Woche Seite 3		
Menge	Einheit	Artikel
Sonstige Lebensmittel		
1,5	Teel.	Agaven- oder Ahornsirup
3	Essl.	Algenöl (alternativ: Lein- oder Olivenöl)
1	Essl.	Balsamico
1	Paket	Blätterteig (Kühlregal)
300	Gramm	Dinkelspaghetti
1	Stück	Eingelegte getrocknete Tomaten (50 g)
100	Gramm	gehackte Mandeln
2	Essl.	gemahlene Mandeln
950	ml	Gemüsebrühe
200	Gramm	grober Bulgur
17	Essl.	Haferflocken
1,5	Essl.	Honig (alternativ: Agavensirup)
200	Gramm	Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1	Essl.	Kürbiskerne
7,5	Essl.	Leinöl (alternativ: Olivenöl)
2	Essl.	Mayonnaise
1	Teel.	Meerrettich (Glas)
6	Essl.	Olivenöl
4	Essl.	Pinienkerne
2	Essl.	Rapsöl
4	Essl.	Sanddornsafte
8	Stück	Scheiben Vollkornbrot
6	Stück	Scheiben Vollkorntoast
50	Gramm	Senf
1	Dose	Thunfisch im eigenen Saft (ca. 120 g)
1	Dose	Tomaten (425 g)
2	Stück	Vollkornbrötchen (normale Größe)
150	Gramm	Walnüsse
Standardlebensmittel		
4	Essl	Olivenöl
100	Gramm	Zucker
Gewürze		
		Ceyenpfeffer
		Corcuma
		Majoran getrocknet
		Muskat
		Kreuzkümmel (alternativ Muskatnuss)
		Kümmel (gemahlen)
		Oregano
		Paprikapulver edelsüß
		Pfeffer
		Salz
		Thymian (getrocknet o. frisch)
		Zimt

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.