



Ein Service von:

intervallfasten.org

Einkaufsplan 2. Woche Seite 1		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
1,5	Stück	Apfel
2	Stück	Avocado
100	Gramm	Babypinac - eine gute Handvoll
6	Stück	Banane
2	Bund	Basilikum - Blätter abzupfen
10	Stück	Blaubeeren
0,5	Bund	Bund Dill
1	Stück	Chicorée
0,5	Bund	Dill, Bund
16	Stück	Erd- oder Himbeeren - am liebsten frische; ca. 160 g,
3	Stück	Feigen - frisch oder getrocknet
30	Gramm	Feldsalat
150	Gramm	Fenchel
1	Stück	Fleischtomate
2	Stück	Frühlingszwiebeln
300	Gramm	Gelbe Beete TK
0,5	Stück	Granatapfel
4	Eßl.	Heidelbeeren frisch - oder Beeren der Saison
5	Stück	Karotten
500	Gramm	Kartoffeln
11	Stück	Knoblauchzehe
250	Gramm	Knollensellerie
2	Eßl.	Korianderblätter, gehackt - alternativ glatte Petersilie
6	Eßl.	Kresse
1	Stück	Limette
3	Stück	Lorbeerblätter
1	Stück	Mango
8	Stück	Oliven, schwarze - am liebsten Kalamata Oliven
1	Stück	Orange
3	Stück	Paprika - rot
1,75	Bund	Petersilie
100	Gramm	Pilze, gemischte
0,5	Stück	Rote Bete frisch
400	Gramm	Rucola
10	Stück	Salatblätter - z.B. Romanasalat, Eisbergsalat, etc.
1	Stück	Salatgurke
1	Stück	Schalotte
1	Bund	Schnittlauch - in Röllchen geschnitten, Menge nach Belieben
6	Stück	Sellerie in Stangen - ca. 125 g

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 2. Woche Seite 2		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
0,25	Bund	Suppengrün
0,5	Teel	Thymian - gerebelt
5	Stück	Thymianstiele - abgezapfte Blätter
1300	Gramm	Tomaten - am besten alte Sorten wählen
5	Stück	Wacholderbeeren
4	Stück	Zitrone für Saft
5	Stück	Zwiebel
2	Stück	Zwiebel, rot
Frischwaren		
75	Gramm	Bismarckhering
4	Stück	Eier
125	Gramm	Feta
2	Eßl.	Frischkäse
200	Gramm	Joghurt - natur
75	Gramm	Mozzarella
50	Gramm	Nordseekrabbenfleisch
40	Gramm	Reibekäse italienisch - Mozzarella passt ausgezeichnet
60	ml	Sahne - 10% Fettgehalt
50	Gramm	Saure Sahne
100	Gramm	Ziegenfrischkäse
Fleisch, Wurst		
2	Stück	Hähnchenbrustfilets (je ca. 150 g)
4	Stück	Kalbsschnitzel kleine - ca. 300 g
400	Gramm	Rindfleisch zum Schmoren - z. B. Bürgermeisterstück
Sonstige Lebensmittel		
7	Teel.	Ahorn- oder Agavensirup
100	Gramm	Asia-Nudeln - Glasnudel
4	Teel.	Backpulver
2	Stück	Bagel, Vollkorn
2	Eßl	Balsamico-Essig
200	Gramm	Basmatireis
275	Gramm	Blätterteig - ca. 275 g aus dem Kühlfach
2,5	Eßl	brauner Zucker
2	Scheiben	Brot - gutes - wunderbar schmeckt es angeröstet (in Pfanne oder Toaster)
120	Gramm	Buchweizenmehl
2	Eßl	Cranberries - getrocknet
50	Gramm	Dinkel-Vollkornmehl

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 2. Woche Seite 3		
Menge	Einheit	Artikel
Sonstige Lebensmittel		
150	Gramm	Erbsen-TK
4	Eßl.	Erdnussöl - wer keines zur Hand hat, nimmt Rapsöl
1	Stück	Flasche Guinness-Bier - 330 ml
6	Stück	Garnelen, große - geschält
2,25	Liter	Gemüsebrühe
50	Gramm	Gewürzgurken
2	Eßl.	Gewürzgurkensud
1	Eßl.	Hafer- oder Dinkelflocken
200	ml	Hafer- oder Mandelmilch
350	Gramm	Haferflocken - fein gemahlen
2	Eßl.	Hirse
1	Eßl.	Kakao Nibs, roh
650	Gramm	Kichererbsen - im Glas, gekocht
150	Gramm	Lasagneplatten
1	Teel.	Leinöl
2	Eßl.	Leinsamenschrot
0,5	Eßl.	Maisstärke
900	Gramm	Mandelmilch
8	Stück	Mandeln - gemahlen
2	Eßl.	Mandelsplitter
150	Gramm	Matjesfilet
360	Gramm	Maultaschen - fertige, aus der Kühltheke
2	Stück	Mini-Gurken
0,5	Glas	Mixed Pickles - 370 ml
2	Eßl.	Mohn
1	Stück	Nori-Blatt
1	Eßl.	Nüsse oder Samen
75	Gramm	Pankomehl - wer keines hat, nimmt Semmelbrösel
2	Eßl.	Pistazien
100	ml	Preiselbeersaft
80	ml	Rapsöl mit Buttergeschmack
200	Gramm	Räucherlachs
300	Gramm	Reis - Sushi-Reis passt sehr gut dazu
2	Eßl.	Rosinen
250	Gramm	Rote Bete - vakuumverpackt, vorgekocht
300	Gramm	Rote Bete TK
4	Stück	Sauerteigbrot Scheiben
2	Eßl.	Sesam - geschält (hell und schwarz gemischt)
2	Eßl.	Sesamöl
40	Gramm	Sojagranulat - mittlere Größe

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 2. Woche Seite 4		
Menge	Einheit	Artikel
Sonstige Lebensmittel		
200	Gramm	Spaghetti
1	Eßl	Speisestärke
60	Gramm	Teffmehl - als Ersatz Weizenmehl, dann sind die Pancakes allerdings nicht glutenfrei
15	Gramm	Tomaten, getrocknet
700	Gramm	Tomaten, passiert
3	Eßl.	Tomatenmark
200	Gramm	Walnüsse
100	Gramm	Walnüsse - zerkleinert
25	Gramm	Walnusskerne - geröstet
1	Teel.	Wasabi - wer es nicht so scharf mag, nimmt weniger
4	Stück	Weißbrot in Scheiben
1	Eßl	Wildpreiselbeeren
Standardlebensmittel		
30	Gramm	Mehl
100	ml	Mineralwasser
4	Eßl.	Öl zum Braten
1	Flasche	Olivenöl
10	Teel.	Salz
Gewürze		
2	Teel.	Chiliflocken
1	Teel.	Currypulver
6,5	Eßl.	Essig weißer - gerne Reisessig
3	Stück	Gewürznelken
3	Teel.	Kapern
100	ml	Ketchup
0,25	Teel	Knoblauchpulver
1	Teel.	Kreuzkümmel, gemahlen
2	Eßl.	Mayonnaise
0,5	Teel.	Muskat
1	Teel.	Oregano - gerebelt
0,5	Teel	Oreganopulver
3	Teel.	Pfeffer aus der Mühle
0,5	Eßl	Pfefferkörner
7	Teel	Senf - mittelscharf
5	Eßl.	Sojasauce
2	Teel.	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.