



Ein Service von:

intervallfasten.org

Einkaufsplan 3. Woche Seite 1		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
2	Stück	Apfel
2	Stück	Avocado, reif
0,25	Bund	Basilikum
50	Gramm	Basilikumblätter
2	Stück	Birnen
75	Gramm	Brombeeren
0,5	Bund	Bund Dill
300	Gramm	Champignon, frisch
100	Gramm	Cherrytomaten
2	Stück	Chicore
0,5	Stück	Chilischote, rot, klein
150	Gramm	Feldsalat
4	Stück	Fleischtomaten
2	Eßl.	frische Petersilie, fein gehackt
5	Stück	Frühlingszwiebel
1	Paket	gemischte Kräuter
0,5	Stück	Granatapfel
0,5	Paket	Gresse
300	Gramm	grüne Bohnen
75	Gramm	Heidelbeeren
2	Teel.	Italienische Kräuter, getrocknet
300	Gramm	Kartoffeln
125	Gramm	Kichererbsen
250	Gramm	Kirschtomaten, rote und gelbe
3	Stück	Knoblauchzehe
1	Stück	Knollensellerie (ca. 400 g)
0,5	Bund	Koriander, alternativ Petersilie
0,5	Paket	Kresse
2	Teel.	Limettensaft
2	Stück	Mandarinen
0,5	Stück	Mango
2,5	Eßl.	Minze
1	Stück	Paprika, rot
3	Bund	Petersilie
10	Stück	Radieschen
2	Teel.	Rosmarin, wenn möglich frisch
150	Gramm	Rucola
0,5	Bund	Rucola (ca. 20 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 3. Woche Seite 2		
Menge	Einheit	Artikel
Obst und Gemüse		
2	Stück	Salatgurke
2	Stück	Schalotte
1	Bund	Schnittlauch
1	Bund	Schnittlauch
500	Gramm	Spitzkohl
0,5	Stück	Süßkartoffel
5	Stück	Zitrone
1	Stück	Zitronenmelisse Stiel
2	Stück	Zucchini, klein
10	Stück	Zwetschgen
5	Stück	Zwiebel
1	Stück	Zwiebel, rot
Frischwaren		
3	Teel.	Butter
11	Stück	Eier
175	Gramm	Emmentaler (30 % Fett i. Tr.)
25	Gramm	Feta
50	Gramm	Frischkäse mit Kräutern
160	Gramm	Frischkäse
320	Gramm	Hüttenkäse (10 % Fett i. Tr.)
450	Gramm	Joghurt (natur, 3,5 % Fett)
130	ml.	Kochsahne
250	Gramm	Magerquark
14	Eßl.	Milch
50	ml	Milch (1,5 % Fett)
150	Gramm	Parmesan, gerieben
100	Gramm	Räucherlachs (in Scheiben)
100	ml	Sahne zum Kochen
1	Eßl.	Schlagsahne steif geschlagene
400	Gramm	Skyr
50	Gramm	Ziegenfrischkäse

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 3. Woche Seite 3		
Menge	Einheit	Artikel
Fleisch, Wurst		
400	Gramm	Hähnchenbrustfilet bzw. Hähnchengeschnetzeltes
200	Gramm	Garnelen (geschält)
300	Gramm	Hackfleisch vom Rind
250	Gramm	Hackfleisch, gemischt (Rind und Schwein)
250	Gramm	Putenschnitzel (je ca. 125 g)
Sonstige Lebensmittel		
1	Eßl.	Agavensirup
5	Eßl.	Apfelessig
75	ml.	Apfelsaft
4	Scheiben	Baguette
4	Eßl.	Cashewmus (ca. 30 g), alternativ anderes Nussmus oder Erdnussbutter
1	Glas	Cornichons (Glas)
2	Teel.	Dijonsenf, alternativ "normaler" Senf, mittelscharf
1600	ml	Gemüsebrühe
75	Gramm	Gerstengraupen
1	Teel.	Guarkernmehl (alternativ Speisestärke, 2-3 TL oder Agar-Agar)
40	Gramm	Haferflocken
20	Gramm	Haferpops (gepuffter Hafer)
2	Teel.	Hagebuttenmark
20	Gramm	Kokosflocken
3	Eßl.	Kokosöl, alternativ Olivenöl
2	Teel.	Leinöl
25	Gramm	Mandelkerne (ca. 25 g, ungeschält!)
2	Stück	Matjesfilets in Öl eingelegt
15	Gramm	Parmesan, gerieben
4	Eßl.	Pistazienkerne
3	Eßl.	Rapsöl
2	Stück	Rote-Bete-Knollen (vorgegart und vakuumiert)
2	Teel.	schwarzer Sesam
2	Eßl.	Sojasoße
200	Gramm	Tomaten, passiert
4	Scheiben	Vollkornbrot
4	Stück	Vollkornbrötchen
4	Scheiben	Vollkorntoast
70	Gramm	Walnusskerne
100	ml	Weißwein, trocken
100	Gramm	Wildreis
20	Gramm	Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
0,5	Teel.	Zucker, braun

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 3. Woche Seite 4		
Menge	Einheit	Artikel
Standardlebensmittel		
1	Eßl.	Essig für die Eier
18	Teel.	Honig, alternativ Agaven- oder Ahornsirup
14	Eßl.	Olivenöl
10	Eßl.	Salz
1	Teel.	Senf, grob
1,5	Eßl.	Sesamöl
Gewürze		
3	Teel.	Curcuma
1	Teel.	Koriander
1	Teel.	Kreuzkümmel
1	Teel.	Muskat
4	Teel.	Oregano, getrocknet
1	Teel.	Paprikapulver
1	Teel.	Pfeffer aus der Mühle
6	Teel.	Pfeffer
2	Teel.	Senf
1	Teel.	Smoked Paprika (geräuchertes Paprikapulver) n. B.
1	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.