

Keep it Simple!

EINKAUFLISTE

F N H
FITNESS NUTRITION HEALTH

OBST, HÜLSENFRÜCHTE & CEREALIEN (und Vollkornprodukte)

- Apfel
- Avocado
- Banane
- Beerenobst
- Dattel
- Granatapfelkerne
- Kiwi
- Limette
- Mango
- Pfirsich
- Rote Beete
- Zitrone

- Edamame
- Erbse
- Grüne Linse
- Kidneybohne
- Kichererbse
- Limabohne
- Mais
- Rote Linse

- Amaranthflocken
- Amaranth, gepufft
- Couscous
- Granola
- Hirse
- Kartoffel
- Reismudel
- Shirataki Nudel
- Süsskartoffel
- Vollkornbrot
- Vollkornpasta

GEMÜSE

- Aubergine
- Champignon
- Blattsalat
- Blumenkohl
- Bohne
- Brokkoli
- Fenchel
- Frühlingszwiebel
- Gurke
- Karotte
- Kräuter (Petersilien, Basilikum...)

- Pak Choi
- Sojasprossen
- Paprika
- Passierte Tomate
- Peperoncini
- Tomate
- Spinat
- Zucchini
- Zwiebel

FISCH, FLEISCH & EIER

- Dorsch
- Ei
- Lachs (frisch oder tiefgekühlt)
- Garnele
- Hackfleisch, Pute oder Rind
- Puten- oder Hähnchenbrust
- Rohschinken
- Schinken, fettarm
- Speck

VEGANE NAHRUNGSMITTEL

- Quorn
- Seidentofu
- Seitan
- Tempeh
- Tofu

TIERISCHE UND PFLANZLICHE MILCHPRODUKTE

- Feta
- Griechischer Joghurt
- Hafermilch
- Kokosmilch
- Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- Kuhmilch
- Magerquark
- Mandeldrink
- Naturjoghurt, ungesüsst
- Parmesan
- Ricotta
- Sauerrahm
- Skyr
- Sojajoghurt, ungesüsst
- Sojamilch

DIVERSES

- Ahornsirup
- Cayennepfeffer
- Chili Flocken
- Curry Paste
- Curry Pulver
- Gemüsebrühe
- Honig
- Knoblauchpulver
- Kokosmehl
- Kokosraspeln
- Mandelmehl
- Muskatnuss, gemahlen
- Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz
- Tomatenmark
- Vanilla Extrakt
- Vollkornmehl (Dinkelmehl)
- Zimt
- Zwiebelpulver

ÖLE UND FETTE

- Cashewnüsse
- Chiasamen
- Erdnussmus
- Mandelmus
- Kokosöl
- Leinöl
- Leinsamen
- Nüsse und Kerne (z. B. Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne)
- Olivenöl
- Pistazie
- Rapsöl
- Sesamsamen

SUPPLEMENTE

- FNH-Whey Protein