

Einkaufsliste für das Programm Sommerfit mit Yoga

Gemüse

1100 g Hokkaido-Kürbis
 1 Stange Porree
 1 Staude Chicorée
 250 g Spitzkohl
 200 g Kartoffeln
 600g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
 1 Stück Ingwer (5 g)
 200 g Möhren
 150 g Zuckererschoten
 200 g Staudensellerie
 150 g Salatgurke
 ½ Bund Radieschen
 1 Fenchelknolle
 6 Paprikaschoten (rot oder gelb)
 1 kleine rote Zwiebel
 2 Schalotte
 4 Lauchzwiebel
 2 Frühlingszwiebeln
 4 Zwiebeln
 2 Auberginen
 100 g Kirschtomaten
 50 g Endiviensalat
 400 g Tomaten
 250 g Kirschtomaten
 1 Zucchini (150 g)
 Knolle Knoblauch

Obst

625 g Himbeeren (frisch oder tiefgefroren)
 50 g Gojibeeren
 1 Apfel
 2 Orangen
 2 unbehandelten Zitrone
 1 Bio-Limette
 2 reife Mangos
 2 reife Nektarinen

Kräuter /Gewürze

Majoranblätter
 Bund Schnittlauch
 Bund Petersilie
 Kreuzkümmel
 Cayennepfeffer
 Bund Thymian
 Bund Koriander
 Chiliflocken
 Bund Bärlauch
 Muskatnuss
 Curry
 1 TL gemahlene Vanille
 Zimtpulver
 Bund Minze
 Ingwerknolle

Milchprodukte/vegane Produkte & Drinks

100 ml Kokosmilch
 250 g Speisequark (20% Fett)
 500 g Magerquark
 200 g Vollmilchjoghurt
 400 g griechischer Joghurt
 200 g fettarmer Joghurt (1,8) % Fett)
 90 g Schafskäse
 1 Pott Crème fraîche
 1 Pott Sahne
 30 g geriebener Parmesan
 Päckchen Butter
 ¼ l Buttermilch
 500 ml Milch
 9 Eier
 350 g Tofu

Getreide/Hülsenfrüchte/Nüsse/

Samen/Trockenobst

20 g Hanfsamen
 100 g Chiasamen
 30 g Leinsamen
 10 g Sesamsamen
 50 g Pinienkerne
 20 g Pistazienkerne
 20 g Cashewkerne
 10 g Kürbiskerne
 100 g gemahlene Mandeln
 50 g Mandeln
 30 g gehobelte Haselnüsse
 50 g Walnusskerne
 430 g Dinkelvollkornmehl
 100 g Weizenvollkornmehl
 80 g Roggenflocken
 50 g kernige Haferflocken
 80 g feine Haferflocken
 80 g Puy-Linsen
 50 g rote Linsen
 25 g getrocknete Aprikosen
 90 g getrocknete Cranberrys
 250 g Quinoa
 50 g Bulgur

Sonstiges

1 Glas Meerrettich
 1 Dose Artischocken (240 g Abtropfgewicht)
 1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)
 4 Scheiben Vollkornbrot
 3 Vollkornbrötchen
 3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot
 2 große Scheiben Dinkelbrot
 200 g Vollkorn-Pasta
 300 g Dinkelnudeln
 250 g frisches Sauerkraut
 1 Päckchen Backpulver
 12 Papierförmchen für Muffins
 1 EL Pfeilwurzelmehl (nach Wunsch)

Aus dem Vorrat

Salz
 Pfeffer
 Kümmel
 Curry-Gewürz
 Zimt
 Kurkuma
 Chili
 Kürbiskernöl
 Rapsöl
 Olivenöl
 Sonnenblumenöl
 Kokosöl
 Balsamico-Essig
 Weißweinessig
 Gemüsebrühe
 Zitronensaft / Limettensaft
 Honig
 Agavendicksaft