

Einkaufsliste Tag für Tag

IM VORRAT

Couscous

Currypulver

Eier

Essig (z. B. Balsamicoessig)

Gemüsebouillon (nach Belieben vegan)

Haferflocken

Halbfettmargarine

Honig

Jodsalz

Kakaopulver

Kartoffeln

Knoblauch

Konfitüre, kalorienreduziert (z. B. Erdbeer- und Himbeerkonfitüre)

Kräuter (frisch, getrocknet): Basilikum, Dill, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Thymian

Kreuzkümmel

Kümmel

Limettensaft

Magermilch

Muskatnuss

Paprikapulver

Pfeffer

Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl)

Piment

Puderzucker

Rindsbouillon

Senf

Sojasauce

Tafelmeerrettich

Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)

Tomaten, passiert (Konserve)

Tomatenmark

Vollkornreis

Vollkornteigwaren (z. B. Fideli und Hörnli)

Zimtpulver

Zitronensaft

Zucker

Zwiebeln (rot, weiss)