

Einkaufsliste Tag für Tag

IM VORRAT

Backkakao
Couscous
Currypulver
Eier
Essig (z. B. Balsamicoessig)
Gemüsebrühe (nach Belieben vegan)
Haferflocken
Halbfettmargarine
Honig
Jodsalz
Kartoffeln
Knoblauch
Konfitüre, kalorienreduziert (z. B. Erdbeer- und Himbeerkonfitüre)
Kräuter (frisch, getrocknet): Basilikum, Dill, Koriander, Lorbeer, Petersilie, Schnittlauch, Thymian
Kreuzkümmel
Kümmel
Limettensaft
Milch, entrahmt
Muskatnuss
Naturreis
Paprikapulver
Pfeffer
Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Raps- und Sonnenblumenöl)
Piment
Puderzucker
Rinderbrühe
Senf
Sojasauce
Tafelmeerrrettich
Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
Tomaten, passiert (Konserve)
Tomatenmark
Vollkornnudeln (z. B. Faden- und Hörnchennudeln)
Zimtpulver
Zitronensaft
Zucker
Zwiebeln (rot, weiß)