

Einkaufsliste

Das solltest du zu Hause haben

- gutes Wasser, still ca. 20 - 25 L
- Kräutertees, die keine Früchte enthalten
- kalt gepresste Öle (gute Qualität, der Anteil an ungesättigten Fettsäuren sollte mindestens 80% betragen)
- ca. 8 Zitronen für das Salatdressing und für Fruchtsalate
- Gomasio (=Sesamsalz), Kräutersalz, Meer- oder Himalayasalz
- 1 Sesamsaat, Sonnenblumenkerne, Chufas Nüssli (Erdmandelflocken), alternativ geschroteter Leinsamen, Walnüsse oder andere basenbildende Nüsse
- Pfeffer, Muskat, Kräuter
- Gemüsebrühe: entweder als Würfel oder als Pulver in der Dose. Bitte auf gute Qualität achten, keine Geschmacksverstärker wie Glutamat!
- Sprossensaat zum Selbstkeimen oder bereits fertige Sprossen (gibt es auf dem Wochenmarkt oder im gut sortierten Supermarkt)
- Frische Kräuter



Einkaufsliste

Das solltest du zu Hause haben
Obst

- Bananen
- Äpfel
- Kivis
- evtl. 1 reife Ananas
- evtl. 1 reife Mango
- 1-2 Orangen oder Mandarinen
- im Sommer:
 - Beeren
 - Kirschen
 - Pfirsiche
 - Birnen
 - Himbeeren
 - Pflaumen
 - Johannisbeeren
 - Mirabellen
 - etc., was das Herz begehrt 😊



Einkaufsliste

Das solltest du zu Hause haben

Gemüse

- Fenchel
- Karotten
- Kohlrabi
- grüne Bohnen
- Brokkoli
- Lauch
- Rote Beete
- Avocados
- Champignons
- Pastinake
- Paprika
- Zucchini
- Tomate
- Blumenkohl
- Salat, verschiedene:
 - Blattsalat
 - Feldsalat
 - Wildkräuter
 - junger Spinat
- Austernpilze
- Kartoffeln
- und vieles mehr 😊



Einkaufsliste

Das solltest du zu Hause haben
Zwischenmahlzeiten

- ungeschwefelte Trockenfrüchte,
- Oliven vom Markt oder Bioladen (z.B. Kalamata Oliven. Unbedingt darauf achten, dass diese nicht gefärbt oder in Essig und/oder Knoblauch eingelegt sind!)
- Mandeln
- geeignete Nussmischungen oder einzelne, basische Nussorten
- bis 14 Uhr: verschiedene Gemüsesorten wie Kohlrabi oder Gurke als Rohkost

