

## Tiefkühlung

Brokkoli Blumenkohl Rosenkohl Grüne\_Bohnen  
Edamame Spinat Kräuter Zwiebeln\_gehackt  
Lachs Kabeljau Garnelen Burgerpatties Blaubeeren  
Himbeeren Erdbeeren **Brombeeren**  
**Fritten Pizza Flammkuchen Fischstäbchen Eiscreme**

## Öle, Fette, Vorrat

Rapsöl Leinöl Sesamöl Walnußöl Olivenöl  
**Erdnussmuus Mandelmuus Kokosmilch Sojasosse**

Balsamico weiss/rot 7-Kräuteressig MiracelWhip  
Senf **Majonaise Remoulade Curry-/Ketchup**  
**Chilissosse Mango-Curry** Tomatenmark Paprikamark

Tomatenkonserve passiert/stückig/ganz  
Kidneybohnen Weiße\_Bohnen Schwarze\_Bohnen  
Rote/Gelbe\_Linsen Kichererbsen **Sauerkraut**  
Rotkohl Saure\_Gurken Gelbe\_Bohnen  
**Mais Basmatireis Vollkornreis Quinoa Bulgur**  
Cuscous Thunfisch **Ölsardinen**

Kichererbsen-/Linsen-/Dinkelnudeln  
**Spaghetti Fussili Schmetterlings- Bandnudeln**  
**Fladenbrot/Taco Vollkornnudeln Linsennudeln**

Haferflocken **Porridge** Müsli **Dinkelvollkornmehl**  
**Panko-Paniermehl** Brühepulver  
**Zucker Marmelade Honig Agavendicksaft**

Kräutertee Schwarzer\_Tee **Früchtetee** Kaffee  
Wasser **Apfelsaft Orangensaft Bier Radler Cola**  
**Limo**

## Gewürze

Salz grob/fein Pfefferkörner\_gemischt/schwarz  
Salbei Thymian Rosmarin Majoran Paprika Curry  
Zimt Chiliflocken Sauerbratengewürz

## Kühlschrank

Milch Naturjoghurt **Kefir** Saure\_Sahne Butter  
**Süsse\_Sahne Creme\_fraiche Schmand** Actimel  
Hüttenkäse Magerquark Kräuterquark Gouda  
Cheddar Mozzarella Feta **Parmesan Pudding**  
**Milchreis Raclettekäse Bergkäse Philadelphia**  
Eier **Rievkooche Pizzateig Gnocci**

## Vegan

Alsanabutter Deli\_Margarine Creme\_Vega  
Cashewjoghurt Gemüseaufstrich Tofu Hafermilch  
Hefeflocken MiracelWhip Bresso Rügenwalder  
Eiersatz Burgerpatties **Fertig“fleisch“** \_\_\_\_\_  
**Kakao**

## Fleisch und Fisch

Huhn\_\_\_\_\_ Rind\_\_\_\_\_ **Schwein\_\_\_\_\_**  
Lachsfilet Forelle Krabben Hering Kabeljau  
Makrele **Sahnehering Bockwurst Mettwurst**  
**Fleischkäse Nackenfleisch Bratwurst gem.\_Hack**

CornedBeef Putenbrustaufschnitt Rinderfilet  
Huhn\_in\_Aspik Koch-und\_Lachsschinken  
Kasseleraufschnitt **Leberwurst Knoblauchwurst**  
**Salami Speck**

## Nüsse und Körner

Sonnenblumenkerne Walnüsse Cashew Kürbiskerne  
**Kokosraspel** Mandeln **Chia Flohsamen Leinsamen**

## Kräuter frisch

Petersilie Schnittlauch Minze Majoran

## Snacks

**Chips Flips gesalzene\_Nüsse Laugengebäck Kekse**  
**Schokolade<70%** Bitterschokolade Linsenwaffeln

## Obst

Apfel **Banane** Kiwi Zitrone Clementinen **Apfelsinen**  
**Ananas** Erdbeeren **Himbeeren Brombeeren Blau- /**  
**Heidelbeeren** Papaya Aprikosen Wassermelone  
Nektarinen Avocado Pflaumen  
Schwarze\_Johannisbeeren **Weintrauben Mango**  
**Obstkonserven Trockenobst Birne Honigmelone**

## Gemüse

Tomate Gurke Möhren Weisskohl Eisbergsalat  
Rucola **Endiviensalat Chicoree** Radieschen  
Kohlrabi Aubergine Kartoffeln Spitz-Paprika  
rot/gelb/grün  
Zucchini Spargel Kürbis Zwiebeln Lauchzwiebeln  
Chili Knoblauch Champignons

## Brot

Vollkornbrot Dinkel-/Haferbrot Schwarzbrot  
Vollkorn-/Dinkelbrötchen **Aufbackbrötchen**  
**Weisses\_Baguette -Toast**

## Drogerie

Zahnpasta Seife Spüli Binden Klarspüler Pulver  
Voll-/Feinwaschmittel Hygienespüler **Weichspüler**  
WC-Papier HH-Rollen Tücherboxen **Feuchttücher**  
Deo Destilliertes\_Wasser

23.2.24 E:\text\gesundheit-krankheit\ernaehrung-entzuendungshemmend\  
Einkaufsliste.odt