

Clean-Eating

EINKAUFSZETTEL FÜR GRUNDZUTATEN



KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Vollkorn-/Dinkel-/Buchweizenmehl
- Vollkorn-Haferflocken
- Hirse
- Amaranth
- Grünkern
- Kamut
- Farro



EIWEISS-QUELLEN

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Chia-Samen
- Quinoa



GESUNDE ÖLE

- Avocadoöl
- Leinöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Kokosöl



ZUCKER-ALTERNATIVEN

- Agavendicksaft
- (Manuka) Honig
- Trockenfrüchte
(z.B. Datteln, Cranberries)
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup



DIVERSE EXTRAS

- Gewürze
(z.B. Kurkuma, Zimt, Chiliflocken)
- Nüsse & Kerne
(z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)
- Nussmus
- Kakao-Nibs
- Apfelessig
- Balsamico