

Einkaufsliste 1 von Montag - Donnerstag

Süße Chilisaucе, Schnittlauch
Zwiebeln, Weißwein
Scharfer Senf, 6 Knoblauchzehen
200 g Nudeln

3 Pck körniger Frischkäse (auch als Zwischenmahlzeit)
150 g Kräuterquark
500 g Jogurt 1,5 %
1 L Milch
Frischkäse natur

Schnittlauchröllchen
1 Gurke
1 Dose Mais
1 Glas Essiggurken
300 g Tomaten

1 kl Dose Ananasstücke

200 g Rinderfilet
Putenbrust Aufschnitt

5 Thunfischdosen
Fettarmes Fischfilet tiefgefroren
Garnelen tiefgefroren

Zwiebelsuppe von Maggi

Einkaufsliste 2 von Freitag - Sonntag

Vollkornbrot
4 Vollkornsemmeln
Kornspitz

150 g Eiersalat z.B. Weight Watchers
Kräuterfrischkäse
Mozarella

300 g Tomaten
3 Paprikas
1 Gurke

100 g Paprika Lyoner Aufschnitt

Maggi Fleischklößchen Suppe