



Dosenköche-Diätplan

Einkaufsliste für 1 Woche

Getreideprodukte:

150g	Getreideflocken
150g	Vollkornreis
100g	Vollkornnudeln
100g	Tagliatelle
90g	Reiswaffeln
30g	Instantflocken
30g	Maisgrieß
150g	Vollkornbrot
50g	Vollkornkekse

Nüsse/Samen:

30g	Nüsse (Bsp.: Mandeln, Walnüsse,...), Samen (Bsp.: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam,...)
20g	Leinsamen

Sonstiges:

50ml	Olivenöl
70 ml	Rapsöl
60 ml	Essig
40 ml	Balsamico hell
200ml	Gemüsesaft
25g	Oliven
80ml	Currysauce Fertigprodukt
50ml	Orangensaft

Bio-Instant-Gemüsebrühe

Backpapier

Dosenvorrat

Obst:

1 Dose	Birnen
1 Dose	Fruchtcocktail
1 Dose	Aprikosen
1 Dose	Ananas
1 Dose	Mandarinen
1 Dose	Himbeeren
1 Dose	Pfirsich

Gemüse:

2 Dosen	Tomaten stückig (Doseninhalt = 425 ml)
1 Dose	Gemüsemischung „Leipziger Allerlei“ (Doseninhalt = 212 ml)
1 Dose	Wachsbrechbohnen (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Kidney Bohnen (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Pizzasauce „Pikant“ (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Mexiko-Mix (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Sommer-Gemüsetopf (Doseninhalt = 850ml)

1 Dose	Mais (Doseninhalt = 212ml)
1 Dose	Chinesische Gemüsepfanne (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Sojabohnensprossen (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Champignons (Doseninhalt = 425ml)
1 Dose	Erbsen-Möhrengemüse (Doseninhalt = 425ml)

Fleisch/Fisch:

1 Dose	Truthahnfleisch (Doseninhalt = 300g)
1 Dose	Thunfisch naturell (Doseninhalt = 200g)

Suppen:

1	Champignoncremesuppe (Doseninhalt = 395ml)
---	--

Frischprodukte

Milchprodukte:

450 ml	Milch, 1,5% Fett
--------	------------------

Milchprodukte:

200g	Magerquark
550g	Naturjoghurt, 1,5% Fett
300ml	Molke
200ml	Buttermilch
80g	Schafskäse
15g	geriebener Käse
60g	Parmesan, 32% F.i.Tr

Gemüse:

5 kleine	Zwiebeln
2	Frühlingszwiebeln
230g	Tomaten
50g	Kirschtomaten
180g	Paprika
150g	Zucchini
1	Knoblauchzehe
80g	Blattsalat
120g	Broccoliröschen
130g	Karotte
150g	Kartoffeln
1 Stange	Lauch

Obst:

1	Nektarine
1	Banane
1	Zitrone
150g	Honigmelone
1	Apfel
1	Grapefruit

Fleisch/ Fisch/ Ei:

3	Eier
80g	Lachsfilet (frisch oder TK)
80g	gekochter Schinken

Sonstiges:

1 Stück	Obstkuchen/-muffin
---------	--------------------

Kräuter/Gewürze

Petersilie
Schnittlauch
Dill
Basilikum
Kräuter der Provence
Thymian
Majoran
Kerbel

Senf
Muskat