

Einkaufsliste Budwig Woche Sommer



Dr. Johanna Budwig
– Das Original –

BUDWIG WOCHE

Dr. Budwig Wochenpakete mit folgenden Produkten:

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Omega-3 Leinöl	1 Flasche
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Omega-3 Zellgold Ihrer Wahl	1 Flasche
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Fermentgold	1 Flasche
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Linufit Pur	1 Paket
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Linufit Energiemix Granatapfel-Aronia	1 Paket
<input type="checkbox"/> Dr. Budwig Oleolux natur	1 Glas

Trockenprodukte

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Haferflocken, ggf. glutenfrei	75 g
<input type="checkbox"/> goldenes Leinmehl	60 g
<input type="checkbox"/> Grünkern	60-80 g
<input type="checkbox"/> Buchweizen	80-90 g
<input type="checkbox"/> Dinkel-Vollkorn-Nudeln	60-100 g
<input type="checkbox"/> Vollkorn- (Basmati-) Reis	30-50 g
<input type="checkbox"/> Kichererbsen	65 g
<input type="checkbox"/> Rote Linsen	30 g
<input type="checkbox"/> Weinstein-Backpulver	2 TL
<input type="checkbox"/> Getrocknete Tomaten	5 Stück
<input type="checkbox"/> Datteln, entsteint	3 Stück

Nüsse/ Kerne/ Samen

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Walnüsse	8 Stück
<input type="checkbox"/> Mandeln	100 g
<input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne	80 g
<input type="checkbox"/> Sesam	50 g

Milchprodukte

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Magerquark (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	1500 g
<input type="checkbox"/> frische Vollmilch 3,8 % (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	250 ml
<input type="checkbox"/> Feta	150 g
<input type="checkbox"/> Parmesan	50 g
<input type="checkbox"/> Ziegenkäsetaler	30-40 g
<input type="checkbox"/> Ziegenfrischkäse	15 g

Frische Kräuter

<input type="checkbox"/> Minze, frisch
<input type="checkbox"/> Petersilie, frisch
<input type="checkbox"/> Ringelblumenblüten aus dem Garten
<input type="checkbox"/> Rosmarin, frisch
<input type="checkbox"/> Thymian, frisch

Obst und Gemüse

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Obst für die Budwig Creme	ca. 900 g
<input type="checkbox"/> Aprikosen	2 Stück
<input type="checkbox"/> Birnen	3 Stück
<input type="checkbox"/> Erdbeeren	5 Stück
<input type="checkbox"/> Kirschen	4-5 Stück
<input type="checkbox"/> Limetten	2 Stück
<input type="checkbox"/> Zitronen	2 Stück
<input type="checkbox"/> Blattspinat	ca. 100-150 g
<input type="checkbox"/> Blumenkohl	250 g
<input type="checkbox"/> braune Champignons	6-8 Stück
<input type="checkbox"/> Fenchel	2 Stück
<input type="checkbox"/> Grüne Bohnen/ Buschbohnen	ca. 200-250 g
<input type="checkbox"/> Kartoffeln, mittelgroß	6-10 Stück
<input type="checkbox"/> Kirschtomaten	20-22 Stück
<input type="checkbox"/> Knoblauch	1 Knolle
<input type="checkbox"/> Kohlrabi	1 Stück
<input type="checkbox"/> Lauchzwiebeln	6-8 Stück
<input type="checkbox"/> Möhren, mittelgroß	5-7 Stück
<input type="checkbox"/> Paprika, rot	1 Stück
<input type="checkbox"/> Radieschen	8-12 Stück
<input type="checkbox"/> Rote Bete	1-2 Stück
<input type="checkbox"/> Salate, (z.B. Rucola, Pflücksalat)	3-4 Portionen
<input type="checkbox"/> Schalotten	2 Stück
<input type="checkbox"/> Zucchini	2-3 Stück
<input type="checkbox"/> Zuckerschoten	ca. 250-350 g
<input type="checkbox"/> Zwiebel	1 Stück

Gewürze, Sonstiges

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Apfelessig	
<input type="checkbox"/> Honig und/ oder Natursüße Ihrer Wahl	
<input type="checkbox"/> Ingwer, frisch	3-5 cm
<input type="checkbox"/> Kokosmilch	100 ml
<input type="checkbox"/> natives Olivenöl	
<input type="checkbox"/> passierte Tomaten	150 ml
<input type="checkbox"/> Sauerkrautsaft (oder Buttermilch)	1500 ml
<input type="checkbox"/> Senf	
<input type="checkbox"/> Sojasauce	
<input type="checkbox"/> Tomatenmark	
<input type="checkbox"/> Salz/ Kräutersalz	
<input type="checkbox"/> Pfeffer	
<input type="checkbox"/> Paprikapulver	
<input type="checkbox"/> Bohnenkraut	
<input type="checkbox"/> Curry	
<input type="checkbox"/> Koriander	
<input type="checkbox"/> Kreuzkümmel	
<input type="checkbox"/> Kurkuma	
<input type="checkbox"/> Kümmel	
<input type="checkbox"/> Muskat	