

Einkaufsliste Budwig Woche Herbst



Dr. Johanna Budwig
- Das Original -

BUDWIG WOCHE

Herbst

Dr. Budwig Wochenpakete

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge/Pers.</u>
<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

Milchprodukte

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge/Pers.</u>
<input type="checkbox"/> Buttermilch (o. Sauerkrautsaft)	1500 ml
<input type="checkbox"/> Magerquark	1525 g
<input type="checkbox"/> frische Vollmilch 3,8 %	245 ml
<input type="checkbox"/> Schafskäse (Feta)	1 Pck. (150 g)
<input type="checkbox"/> Parmesan	40 g
<input type="checkbox"/> Hüttenkäse	1 Pck. (200 g)
<input type="checkbox"/> Büffelmozzarella	1/2 Pck. (62,5 g)

Trockenprodukte

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge/Pers.</u>
<input type="checkbox"/> Dinkelvollkorn-Spaghetti	100 g
<input type="checkbox"/> Buchweizenvollkornmehl	310 g
<input type="checkbox"/> Buchweizen, Körner	120 g
<input type="checkbox"/> Belugalinsen	70 g
<input type="checkbox"/> Wild-/Naturreis	60 g
<input type="checkbox"/> Vollkornsemmelbrösel	1 EL
<input type="checkbox"/> Backpulver	1 Pck.

Saft, Nüsse und Eier

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge/Pers.</u>
<input type="checkbox"/> Eier	3 Stück
<input type="checkbox"/> Walnüsse	1 EL
<input type="checkbox"/> Pinienkerne	4 EL
<input type="checkbox"/> Apfelsaft	90 ml

Kräuter, Gewürze, Sonstiges

<u>Lebensmittel</u>
<input type="checkbox"/> Apfelessig
<input type="checkbox"/> Honig (vom Imker Ihres Vertrauens)
<input type="checkbox"/> Kurkuma
<input type="checkbox"/> Salz (z. B. Steinsalz, Himalayasalz)
<input type="checkbox"/> Pfeffer
<input type="checkbox"/> Muskatnuss
<input type="checkbox"/> Brunnenkresse, frisch
<input type="checkbox"/> Rosmarin, frisch
<input type="checkbox"/> Thymian, frisch
<input type="checkbox"/> Basilikum, frisch
<input type="checkbox"/> Petersilie, frisch
<input type="checkbox"/> Schnittlauch, frisch
<input type="checkbox"/> Koriander, frisch
<input type="checkbox"/> Minze, frisch
<input type="checkbox"/> natives Olivenöl

Obst und Gemüse

<u>Lebensmittel</u>	<u>Menge/Pers.</u>
<input type="checkbox"/> bunte Möhren	400 g
<input type="checkbox"/> Möhren	130
<input type="checkbox"/> Zwiebeln	4 kl. Zwiebeln
<input type="checkbox"/> Rote Bete	2 Knollen
<input type="checkbox"/> Gelbe Bete	1 Knolle
<input type="checkbox"/> Pastinake	1 Stück
<input type="checkbox"/> Fenchel	2 Stück
<input type="checkbox"/> Erbsen	200 g
<input type="checkbox"/> Tomaten	550 g
<input type="checkbox"/> bunte Cocktailtomaten	200 g
<input type="checkbox"/> Snack- oder Spitzpaprika	150 g
<input type="checkbox"/> rote Paprika	1 Stück
<input type="checkbox"/> Pilze	1 Handvoll
<input type="checkbox"/> Avocado	1 kleine
<input type="checkbox"/> Brokkoli	1 kleiner
<input type="checkbox"/> Blattsalat nach Wahl	nach Belieben
<input type="checkbox"/> Zucchini gelb/grün	1 kleine
<input type="checkbox"/> Gurke	1/2 Stück
<input type="checkbox"/> Chilli Grün/rot	1 Stück
<input type="checkbox"/> Knoblauch	1 Knolle
<input type="checkbox"/> Kartoffeln, festkochend	700 g
<input type="checkbox"/> Zitronen	3 Stück
<input type="checkbox"/> Orangen	2 Stück
<input type="checkbox"/> Obst für die Budwig Creme	ca. 900 g