

# Einkaufsliste Budwig Woche Winter



Dr. Johanna Budwig  
- Das Original -

## BUDWIG WOCHE

Winter

### 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"/> Dinkelvollkornmehl	215 g
<input type="checkbox"/> Weinstein-Backpulver	1 Pck.
<input type="checkbox"/> Buchweizennudeln	50 g
<input type="checkbox"/> Rote Linsen	3 EL
<input type="checkbox"/> Haferkleie	1 EL
<input type="checkbox"/> Haferflocken, zart	100 g
<input type="checkbox"/> Kichererbsen	1 Handvoll
<input type="checkbox"/> Getrocknete Tomaten	75 g

### Milchprodukte

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Buttermilch (o. Sauerkrautsaft)	1500 ml
<input type="checkbox"/> Magerquark (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	1500 g
<input type="checkbox"/> frische Vollmilch 3,8 % (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	600 ml
<input type="checkbox"/> Schafskäse (Feta)	ca. 75 g
<input type="checkbox"/> Parmesan	100 g
<input type="checkbox"/> Ziegenkäserolle (Weichkäse), natur	60 g
<input type="checkbox"/> Frischkäse, natur	50 g

### Nüsse und Eier

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Eier	5 Stück
<input type="checkbox"/> Walnüsse	6-7 EL
<input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne	120 g
<input type="checkbox"/> Pinienkerne	3 EL
<input type="checkbox"/> Kürbiskerne	3 EL
<input type="checkbox"/> Nüsse nach Wahl	2 EL

### Kräuter, Gewürze, Sonstiges

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Apfelessig	
<input type="checkbox"/> Gewürzgurken	
<input type="checkbox"/> Honig (alternative Natursüßen)	
<input type="checkbox"/> Tomatenmark	
<input type="checkbox"/> Salz	
<input type="checkbox"/> Kräutersalz	
<input type="checkbox"/> Pfeffer	
<input type="checkbox"/> Piment	
<input type="checkbox"/> Zimt	
<input type="checkbox"/> Lebkuchengewürz	
<input type="checkbox"/> Ital. Kräuter	
<input type="checkbox"/> Kurkuma	
<input type="checkbox"/> Gemahlene Chilliflocken	
<input type="checkbox"/> Muskatnuss	
<input type="checkbox"/> Paprikapulver	
<input type="checkbox"/> Currypulver	
<input type="checkbox"/> Rosa Pfeffer	
<input type="checkbox"/> Basilikum, frisch	
<input type="checkbox"/> Thymian, frisch	
<input type="checkbox"/> Petersilie, glatt, frisch	2 Bund
<input type="checkbox"/> Chillischote	2 Stück
<input type="checkbox"/> Ingwer, frisch	
<input type="checkbox"/> Balsamico- Essig, dunkel	
<input type="checkbox"/> Senf, mittelscharf	
<input type="checkbox"/> natives Olivenöl	
<input type="checkbox"/> Rapsöl	

### Obst und Gemüse

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Festkochende Kartoffel, mittelgroß	2 Stück
<input type="checkbox"/> Mehliges Kartoffeln, größere	4 Stück
<input type="checkbox"/> Blattspinat	3-4 Handvoll
<input type="checkbox"/> Braune Champignons	3 Stück
<input type="checkbox"/> bunte (Ur-)Möhren	5 Stück
<input type="checkbox"/> Chinakohl	1/2 Kohl
<input type="checkbox"/> Cocktailtomaten	4-5 Stück
<input type="checkbox"/> Grünkohl	250 - 300g
<input type="checkbox"/> Gurke	1 Stück
<input type="checkbox"/> Mini Gurke	2 Stück
<input type="checkbox"/> kleiner Hokkaido-Kürbis	1/2 Kürbis
<input type="checkbox"/> Knoblauch	1 Knolle
<input type="checkbox"/> Möhren	6 Stück
<input type="checkbox"/> Pastinake	1 Stück
<input type="checkbox"/> Radicchio	1 kleiner Kopf
<input type="checkbox"/> Rotkohl	1/2 Kopf
<input type="checkbox"/> Rucola	1 Handvoll
<input type="checkbox"/> Schalotten	6 Stück
<input type="checkbox"/> Sellerieknolle	1/2 klein
<input type="checkbox"/> Spitzkohl	1/2 kleiner
<input type="checkbox"/> Süßkartoffeln	1 Stück
<input type="checkbox"/> Apfel	1 Stück
<input type="checkbox"/> Apfelsine	4 Stück
<input type="checkbox"/> Granatapfel	2 Stück
<input type="checkbox"/> Zitronen	3-5 Stück
<input type="checkbox"/> Obst für die Budwig Creme	ca. 900 g