

Einkaufsliste Budwig Woche Frühjahr



Dr. Johanna Budwig
- Das Original -

BUDWIG WOCHE

Frühjahr

Dr. Budwig Wochenpakete mit folgenden Zutaten:

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	200 g
<input type="checkbox"/> Weinstein-Backpulver	1 Pck.
<input type="checkbox"/> Vollkorn- oder rote Linsen Nudeln	50 g
<input type="checkbox"/> Goldhirse	60 g

Milchprodukte

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Buttermilch (o. Sauerkrautsaft)	1500 ml
<input type="checkbox"/> Magerquark (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	1650 g
<input type="checkbox"/> frische Vollmilch 3,8 % (inkl. Budwig Creme zum Frühstück)	300 ml
<input type="checkbox"/> Schafskäse (Feta)	75 g
<input type="checkbox"/> Parmesan	30 g
<input type="checkbox"/> Hüttenkäse	300 g
<input type="checkbox"/> Ziegenfrischkäse, natur	60 g
<input type="checkbox"/> Frischkäse, natur	50 g
<input type="checkbox"/> Joghurt, natur	150 g

Nüsse und Eier

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Eier	4 Stück
<input type="checkbox"/> Walnüsse	3-4 EL
<input type="checkbox"/> Pinienkerne	2 EL
<input type="checkbox"/> Cashewkerne	1 EL

Kräuter, Gewürze, Sonstiges

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> Apfelessig	
<input type="checkbox"/> Honig (vom Imker Ihres Vertrauens)	
<input type="checkbox"/> Salz (z. B. Steinsalz, Himalayasalz)	
<input type="checkbox"/> Kräutersalz	
<input type="checkbox"/> Pfeffer	
<input type="checkbox"/> Muskatnuss	
<input type="checkbox"/> Bärlauch, getrocknet	
<input type="checkbox"/> Paprikapulver	
<input type="checkbox"/> Currypulver	
<input type="checkbox"/> Pfeffer, rosa	
<input type="checkbox"/> Kresse, rot, frisch	
<input type="checkbox"/> Rosmarin, frisch	
<input type="checkbox"/> Oregano, frisch	
<input type="checkbox"/> Thymian, frisch	
<input type="checkbox"/> Basilikum, frisch	
<input type="checkbox"/> Petersilie, glatt, frisch	
<input type="checkbox"/> Schnittlauch, frisch	
<input type="checkbox"/> Koriander, frisch	
<input type="checkbox"/> Balsamico Essig, dunkel	
<input type="checkbox"/> Senf, mittelscharf	
<input type="checkbox"/> natives Olivenöl	

Obst und Gemüse

Lebensmittel	Menge/Pers.
<input type="checkbox"/> bunte Möhren	300 g
<input type="checkbox"/> Möhren	400 g
<input type="checkbox"/> Zwiebeln, rot	5 kl.
<input type="checkbox"/> Pastinake	2 Stück
<input type="checkbox"/> Kohlrabi	4 Stück
<input type="checkbox"/> Chicoree	2 Stück
<input type="checkbox"/> Champignons, braun	400 g
<input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln	4-5 Stück
<input type="checkbox"/> Radieschen	4-5 Stück
<input type="checkbox"/> Cocktailtomaten	50 g
<input type="checkbox"/> Paprika	4 Stück
<input type="checkbox"/> Blattsalat nach Wahl	nach Belieben
<input type="checkbox"/> Gurke	2 Stück
<input type="checkbox"/> Knoblauch	1 Knolle
<input type="checkbox"/> Kartoffeln, festkochend	700 g
<input type="checkbox"/> Süßkartoffeln	400 g
<input type="checkbox"/> Zitronen	3 Stück
<input type="checkbox"/> Limette	1 Stück
<input type="checkbox"/> Apfel	1 Stück
<input type="checkbox"/> Birne	1 Stück
<input type="checkbox"/> Obst für die Budwig Creme	ca. 900 g