

## Gefrierschrank

- TK Gemüse, Obst
- Vollkornbrot in Portionen
- Kuchen in Portionen
- Pralinen
- Blumenkohlreis
- Kräuter

## Kühlschrank

- Obst, Gemüse
- Eier
- Forelle, Lachs
- Hartkäse, Harzkäse, Skyrella, Fetakäse
- Putenbrust, Hähnchenbrust
- Hähnchenfleisch, Putenfleisch
- Salat (gewaschen)
- gekochte Eier
- Skyr, Magerquark, Körniger Frischkäse
- Vorgekochter Broccoli zum snacken mit z.B. Kräuterquark
- Vorgekochte Quinoa
- Selbstgemachtes Dressing
- 
- 

# Vorratsliste

- Thunfisch, Sardellen
- Nüsse
- Getrocknetes Obst
- Eiweißpulver
- Dose Bohnen, Kichererbsen, Tomaten, Mais, Oliven
- Sauce Tomaten, Curry, Arabiatta, vegetarische Bolognese (DM, Bioladen, Reformhaus)
- Olivenöl, Kokosöl, Rapsöl, Leinöl
- Schnelkkochbeilagen, z.B. Reis-, Quinoa-Mischungen
- Reines Vollkornbrot (wenn möglich ohne Weizen)
- Hausgemachtes Müsli (Haferflocken, gepuffter Amarant, Quinoa, Dinkelflocken usw.)
- Riegel (Frucht, Eiweiß)
- Kompott ohne Zuckerzusatz, Babynahrung
- Süßungsmittel (Erythrit, Geschmackstropfen, Geschmackspulver)
- Pflanzenmilch (Hafer, Mandel, Kokos - ungesüßt!)
- Honig, Reissirup, Aahornsirup
- Erdnussbutter, Mandelmus, Cashewmus
- Reiswaffeln, Buchweizenwaffel,
- Eiweißbrot
- Senf
- Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam
- Chiasamen, Basilikumsamen, Leinsamen
- Mandelmehl, Leinsamenmehl, Kokosmehl, Kirchererbsenmehl, gemahlene Mandeln
- Kräuter im Topf
- Gewürze, Gewürzmischungen
- Dunkle Schokolade (80% und mehr Kakaoanteil)
- Nüsse – Walnuss, Cashew, Mandeln, Macadamia usw.