

28 TAGE FETTABBBAU

Einkaufsliste

WOCHE 1

Nüsse, Öle und Trockenfrüchte

- 250 g Cashew Kerne
- 25 g Pinienkerne
- 10 g Pecan Nüsse

- 30 g Nussbutter

- 400 g entsteinte Soft Datteln
- 15 g Rosinen

- 50 g Kokosöl
- 205 ml Olivenöl
- 30 ml Walnussöl

Getreide und Pseudogetreide

- 395 g Haferflocken
- 60 g Couscous
- 270 g Reis
- 160 g Quinoa weiß
- 80 g Polenta

Obst

- 1 Pfirsich
- 1 Banane
- ½ Mango
- 50 g frische Beeren (Himbeeren oder Heidelbeeren)
- 100 g Heidelbeeren
- 220 g Erdbeeren
- 120 ml Zitronensaft

Gemüse

- 9 Karotten
- 1 Gurke
- 6 rote Paprika
- 2 grüne Paprika
- 3 mittelgroße Zucchini
- 1 Fenchelknolle
- 4 Tomaten
- 5 Cherry -Tomaten
- ½ Bund grüner Spargel
- 3 Radieschen
- 250 g Süßkartoffel
- 400 g Kartoffeln
- 250 g vorgekochte, vakuumierte rote Beete
- 100 g Rucola
- 60 g Feldsalat
- 100 g Babyspinat

- 1 Knoblauch Knolle (5 Zehen)
- 2 Schalotten
- 1 Zwiebel
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Lauchzwiebeln

- 1 Bund Schnittlauch
- 6 Stängel Petersilie
- 1 Stängel Basilikum

Zuckeraustauschstoffe

- 100 g Kokosblütenzucker
- 30 g Ahornsirup
- 25 g Honig
- 75 ml Agavendicksaft

Milch und Milchprodukte

- 630 ml fettarme Milch oder eine pflanzliche Alternative
- 40 g fettarmer Quark
- 275 g fettarmer Naturjoghurt

- 100 g Hüttenkäse
- 80 g Parmesan (gerieben)
- 160 g Schafskäse
- 50 g geraspelter Käse
- 1 Scheibe fettarmer Käse

Fleisch, Fisch und Eier

- 125 g Hackfleisch

- 250 g küchenfertige Garnelen

- 2 Eier

Gewürze

- Zimt
- Vanille
- 5 g Backpulver

- Gemüsebrühe
- Chilipulver
- Curry
- Paprikapulver
- Oregano
- Rosmarin
- Kräuter der Provence
- Pfeffer
- Meersalz

- 10 g Senf

Vorratsschrank

- 150 g Mais aus der Dose
- 100 g Erbsen aus der Dose
- 65 g Kidneybohnen aus der Dose
- 150 ml Kokosmilch aus der Dose
- 500 g passierte Tomaten

Gefrorene Lebensmittel

- 150 g gefrorene Dicke Bohnen
- 100 g gefrorene Erbsen

Fertigprodukte

- 80 g Dinkelnudeln

WOCHE 2

Nüsse und Öle

- 200 g Walnüsse
- 75 g Erdnüsse
- 40 g Kürbiskerne
- 155 g Chiasamen

- 60 g Erdnussbutter

- 500 ml Olivenöl
- 80 ml Rapsöl

Getreide und Pseudogetreide

- 60 g Haferflocken
- 200 g Linsen
- 225 g Quinoa
- 200 g Perlgraupen
- 300 g Reis
- 150 g Maismehl

Obst

- 1 Pfirsich
- 30 g Heidelbeeren
- 3 Blutorangen
- 1 ½ Zitrone
- 1 Limette

- 75 ml Zitronensaft
- 50 ml Blutorangensaft

Gemüse

- 175 g Spinat
- 40 g Rotkohl
- 480 g Cherrytomaten
- 7 Strauchtomaten
- 2 Avocado
- 6 Möhren
- 1 ½ Butternutkürbis
- 2 Zucchini
- 4 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Aubergine
- 1 ½ Bund grüner Spargel
- ¼ Gurke (100g)

- 800 g Kartoffeln

- 190 g Rucola
- 40 g Salat nach Wahl

- 9 Zwiebeln
- 2 1/2 rote Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchknollen (14 Knoblauchzehen)

- 75 g frischer Basilikum
- 5 g Ingwer
- 40 g. frische Petersilie
- 1 Bund Koriander + 20 g
- 1 Chilischote
- 5 Stängel Schnittlauch

Zuckeraustauschstoffe

- 60 ml Agavendicksaft
- 30 g Honig
- 15 g Kokosblütenzucker

Milch und Milchprodukte

- 625 ml fettarme Milch oder eine pflanzliche Alternative
- 345 g fettarmer Naturjoghurt
- 100 g Ziegenfrischkäse
- 75 g Cheddar Käse
- 100 g Parmesan
- 100 g Schafskäse

Fleisch, Fisch und Eier

- 15 Eier
- 1 Lachsfilet
- 40 g Schinken
- 2 ½ Hähnchenbrust Filets
- 5 Bratwürste

Gewürze

- ½ Vanilleschote
- Zimt
- 5 g ungesüßter Kakao
- Muskat
- Italienische Gewürzmischung
- Chilipulver
- 50 g Gemüsebrühe Pulver
- Getrockneter Rosmarin, Basilikum und Oregano
- 5 g schwarze Senfkörner
- Kreuzkümmel
- Kurkuma
- Cayennepfeffer
- Kräuter der Provence
- Paprikapulver
- Meersalz
- Pfeffer

- 60 ml Balsamico Essig
- 45 ml dunkler Balsamico Essig
- 15 ml Sojasoße
- 15 ml Apfelessig
- 10 g süßer Senf

Vorratsschrank

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Dose gestückelte Tomaten
- 1 Dose Artischockenherzen
- 1 Dose Kichererbsen
- 100 g schwarze entkernte Oliven
- 100 g Mais
- 100 g Erbsen

Gefrorene Lebensmittel

- 125 g gefrorene grüne Bohnen

Fertigprodukte

- 20 g Humus
- 1 glutenfreies Ciabatta
- 4 Scheiben glutenfreies Toastbrot
- 225 g Vollkornspaghetti
- 1 Packung Nudeln nach Wahl
- 1 kg Gnocchi
- 500 g Spaghetti

WOCHE 3

Nüsse und Öle

- 15 Kürbiskerne
- 50 g Pinienkerne
- 10 g Walnüsse

- 20 g Kokosöl
- 15 g Tahin
- 280 ml Olivenöl

Getreide und Pseudogetreide

- 200 g zarte Haferflocken
- 250 g kernige Haferflocken

- 60 g Couscous
- 50 g Langkornreis
- 370 g Reis
- 200 g weißer Quinoa

- 1 TL Speisestärke

Obst

- 800 g Johannisbeeren
- 480 g Erdbeeren
- 290 g Himbeeren
- 300 g Heidelbeeren
- 3 Kiwi
- 1 Apfel
- 1 mittelgroße Banane
- 1 reife Banane
- ½ Mango
- 2 Zitrone

- 3 EL Zitronensaft

Gemüse

- 2 Zucchini
- 2 Cherrytomaten
- 3 Strauchtomaten
- 2 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 9 große Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 2 Stängel Staudensellerie
- 1 Avocado
- ½ Brokkoli
- 150 g Kirschtomaten
- 70 g Gurke
- 250 g gekochte und vakuumierte rote Beete
- 50 g Sprossen

- 200 g Babykartoffeln

- 60 g Rucola
- 100 g Feldsalat
- 145 g Babyspinat
- 80 g frischer Spinat

- 1-2 Knoblauchknollen (15 Knoblauchzehen)
- 4 3/4 Zwiebel
- 2 rote Zwiebel
- 1 Lauchzwiebel

- 1 Stängel frische Minze
- 1 Stängel frischer Basilikum
- 3 Stängel Petersilie
- 6 Stängel Koriander
- 2 Stängel Rosmarin

Zuckeraustauschstoffe

- 130 ml Agavendicksaft
- 25 g Honig

Milch und Milchprodukte

- 500 ml fettarme Milch oder eine pflanzliche Alternative
- 200 g fettarmer Quark
- 75 g Naturjoghurt

- 80 g Parmesan
- 125 g Mozzarella
- 100 g Schafskäse
- 300 g Feta

Fleisch, Fisch und Eier

- 500 g Hähnchenbrustfilet

- 225 g Küchenfertige Garnelen
- 1 Lachsfilet

- 8 Eier

Gewürze

- Zimt
- Mark 1 Vanilleschote

- Paprikapulver
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Oregano
- Basilikum
- getrocknete Petersilie
- 5 g Currypulver
- 5 g rote Currypaste
- 7 g Gemüsebrühe
- Chilipulver
- Kreuzkümmel
- Kräuter der Provence
- Italienische Kräuter
- Koriander

- 45 ml Apfelessig
- 10 g Senf
- 10 g süßer Senf

Vorratsschrank

- 150 ml Kokoswasser
- 240 g Apfelmus
- 220 g gekochte Kichererbsen
- 170 g passierte Tomaten
- 30 g Tomatenmark
- 200 ml Kokosmilch
- 6 Dosen gestückelte Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 50 g Mais

Fertigprodukte

- 2 Scheiben glutenfreies Toastbrot
- 140 g rote Linsenpasta
- 50 g Dinkelnudeln
- 50 g Spaghetti

WOCHE 4

Nüsse und Öle

- 55 g Sesam
- 35 g geschrotete Leinsamen
- 20 g Leinsamen
- 10 g Chiasamen
- 50 g Kürbiskerne
- 50 g gemahlene Mandeln
- 10 g gehobelte Mandeln
- 100 g Walnüsse
- 75 g Erdnüsse

- 60 g Erdnussbutter

- 15 ml Sonnenblumenöl
- 1100 ml Olivenöl
- 55 ml Rapsöl
- 15 g Kokosöl
- 25 ml Sesamöl

Getreide und Pseudogetreide

- 250 g glutenfreies Mehl
- 60 g Weizenkleie
- 2 TL Backpulver

- 190 g zarte Haferflocken

- 250 g Wildreis
- 500 g Reis
- 250 g Dinkel

Obst

- 380 g Erdbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 2 Kiwi
- 2 ½ Mango
- 1 mittelgroße Banane
- 2 reife Bananen
- 4 süße Äpfel
- 2 Pfirsiche
- 1 Birne
- 1 Granatapfel
- 4 Zitronen
- 1 Orange

- 140 ml Zitronensaft
- 30 ml Orangensaft
- 75 ml Limettensaft

Gemüse

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1 Grünkohl +75 g (1 großer Krünkohl)
- ½ Blumenkohl
- 4 Strauchtomaten
- 4 rote Paprika
- 1 Spitzpaprika
- 3 Karotte
- 1 Bund grüner Spargel
- 1 Chicorée
- 1 Radicchio
- 1 kleiner Weißkohl
- 3 Gurken
- ½ Brokkoli
- 1 Zucchini
- 500 g Cherrytomaten
- 250 g Champignons
- 750 g vorgekochte und vakuumierte rote Beete

- 250 g Zuckerschoten
- 100 g Feldsalat
- ½ Eisbergsalat
- 250 g Spinat
- 1-2 Knoblauchknollen 1 (8 Knoblauchzehen)
- 3 Schalotten
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Frühlingszwiebel +2 Stängel
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Koriander + 3 Stängel
- 1 Bund Petersilie
- 2 Chilischote

Zuckeraustauschstoffe

- 15 ml Agavendicksaft
- 270 g Honig
- 10 g Kokosblütenzucker

Milch und Milchprodukte

- 300 g griechischer Joghurt
- 395 ml fettarme Milch oder eine pflanzliche Alternative
- 40 g fettarmer Quark
- 170 g fettarmer Naturjoghurt
- 150 g Feta

Fleisch, Fisch und Eier

- 500 g Hähnchenbrustfilets
- 250 g Rinderhackfleisch
- 350 g Wildlachsfilet
- 250 g Küchenfertige Garnelen
- 250 g Krabbenfleisch
- 2 Eier

Gewürze

- Zimt
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- Chilipulver
- Getrockneter Oregano
- Getrockneter Rosmarin
- Italienische Gewürzmischung
- Korianderpulver
- Cayennepfeffer
- 5 g Dill
- 3 g Gemüsebrühe Pulver
- 5 g Fenchelpulver
- 7 g Kümmelsamen
- 240 ml Sojasoße
- 150 ml BBQ-Sauce
- 45 g mittelscharfer Senf
- 90 ml Apfelessig
- Tsatsiki-Soße

Vorratsschrank

- 350 g entsteinte schwarze Oliven
- 150 ml Kokosmilch aus der Dose

Fertigprodukte

- 350 g Tofu
- 100 g Spaghetti
- 250 g Vollkornspaghetti
- 150 g Glasnudeln