

# Gute Planung



## Im Gefrierschrank

- ✓ TK-Beeren
- ✓ TK-Gemüse (naturbelassen; Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Erbsen, Gemüse-Mix, Spinat usw.)
- ✓ TK-Kräuter
- ✓ Vorgekochte und eingefrorene Gerichte



## Im Kühlschrank

- ✓ Eier
- ✓ Frischkäse oder Hüttenkäse
- ✓ Gemüse- und Linsenaufstriche
- ✓ Leinöl / Walnussöl
- ✓ Milch / Pflanzendrinks
- ✓ Mozzarella
- ✓ Naturjoghurt (auch pflanzlich)
- ✓ Saure Sahne oder Schmand
- ✓ Schnittkäse
- ✓ Senf
- ✓ Speisequark (20% Fett)
- ✓ Tofu



## Im Vorratsschrank

- ✓ Ahornsirup oder Honig (nur zum Abschmecken)
- ✓ braune Linsen (z.B. vorgegart)
- ✓ Gemüsebrühe (Bio; ohne Zusatzstoffe und Zucker)
- ✓ Gewürze und getrocknete Kräuter
- ✓ Haferflocken (kein Instant)
- ✓ Kichererbsen (z.B. vorgegart)
- ✓ Knoblauch
- ✓ Kokosmilch
- ✓ Leinsamen
- ✓ Nüsse und Kerne (naturbelassen; z.B. Walnüsse, Mandeln usw.)
- ✓ Olivenöl
- ✓ Rapsöl
- ✓ rote Linsen
- ✓ Sojasauce
- ✓ stückige und passierte Tomaten
- ✓ Vollkorn-, Linsen- und Kichererbsen-Nudeln
- ✓ Vollkornbrot
- ✓ Vollkornreis
- ✓ weiße Bohnen (z.B. vorgegart)
- ✓ Weißweinessig / Apfelessig
- ✓ Zwiebeln



## Extras für die frische Küche

- ✓ Saisonales Gemüse und Salate (Mais und Süßkartoffeln wegen ihres Kohlenhydratgehalts möglichst selten)
- ✓ Vor allem zuckerarmes Obst wie Aprikosen, Beeren, Zitrusfrüchte, Kiwis, Nektarinen, Papayas, Pflaumen oder Pfirsiche
- ✓ Fleisch: am besten Geflügel, ab und zu Rind (idealerweise Bio und aus Weidehaltung)
- ✓ Wurst: Hähnchen- oder Putenaufschnitt
- ✓ Fisch (aus nachhaltiger Fischerei)