



Einkaufsliste



für deinen Low Carb Wochenplan

Gemüse und Obst

- 50 g Möhren
- 50 g Stangensellerie
- 1 Frühlingszwiebel
- 30 g Babyspinat
- 300 g Champignons
- 450 g Blumenkohl
- 10 Cocktailtomaten
- 4 große Tomaten
- 2 Zucchini (klein und groß)
- 1 Avocado
- 1 Limette

Frische Kräuter, Knoblauch und Co.

- 1 Zwiebel
- 1 rote Zwiebel
- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Basilikum
- 3 Stängel Petersilie

Tierische Produkte

- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schweinespeck
- 270 ml Vollmilch
- 200 g Parmesan
- 3 Eier
- 50 g Schmand
- 20 g Butter
- 50 g Feta

Gewürze, Öle und Essig

- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Gemüsebrühe
- 200 ml Olivenöl

Lebensmittel in Konserven und Tuben

- 300 g gestückelte Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 50 g Kichererbsen

Nüsse

- 30 g Pinienkerne

Sonstiges

- 125 ml Rotwein

Tipp: Vorher einen Überblick verschaffen, was an Lebensmitteln noch im Haus ist.