



EINKAUFSLISTE 1. WOCH

OBST

8 grüne Apfel	3,00 €
500g Blaubeeren	6,00 €
200g Erdbeeren	2,00 €
2 Zitronen	1,50 €

GEMÜSE I

• 1 Bund Petersilie	1,00 €
• 3 Zucchini	1,00 €
• 2 Paprik aschote, rot	2,00 €
• 2 Paprikaschote, gelb	2,00 €
• 1 Romanasalat	2,00 €
• 5 Knoblauchzehe	1,50 €
• 4 Zwiebel	1,00 €
• 25 g Schnittlauch tiefgefroren	1,00 €
• 100g Eisbergsalat	1,00 €
• 50 g Rucola	2,00 €

PROTEINQUELLEN

300g Tofu	3,50 €
5 Eier	2,00 €
Sojajoghurt	3,50 €
• 200 ml	

GEMÜSE II

• 2 Packungen Kirschtomaten	4,00 €
• 2 Tomaten	2,50 €
• 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl	2,50 €
• 1 großer Kohlrabi	1,00 €
• 3 Blumenkohl	7,50 €
• 200 g frischer Spinat (auch TK möglich)	0,50 €
• 1 Knolle Sellerie	1,50 €
• 300 g Pilze	2,00 €
• 3 Gurken	1,50 €
• 2 Bund Radieschen	1,50 €
• 5 Frühlingszwiebel	0,60 €
• 100 g Möhre(n)	0,50 €
• 300 g grüne Bohnen	2,00 €

KOSTEN

Obst	12,50 €
Gemüse I	15,10 €
Gemüse II	36,60 €
Protein Quellen	9,00 €
•	
•	
	Summe 73,20 €