

# EINKAUFSLISTE 2. WOCHE

## OBST

7 grüne Apfel	2,70 €
500g Blaubeeren	6,00 €
200g Erdbeeren	2,00 €

## GEMÜSE I

• 3 Zucchini	1,00 €
• 2 Stangen Sellerie	3,00 €
• 11 Zwiebeln	1,00 €
• 150 g Shirataki-Nudeln	1,50 €
• 2 Gurken	1,00 €
• 400 g Sauerkraut	0,50 €
• 1 Bund Radieschen	0,60 €
• Zitrone	1,50 €
• 2 (gelbe,rot) Paprika	2,00 €
• 50 g Mungobohnensprossen	1,50 €
• 9 Knoblauchzehen	1,50 €

## GEMÜSE II

• 125g Linsen, rot	2,50 €
• 200 g Pilze	2,00 €
• 400g Tiefkühlerbsen	2,00 €
• 400g Weißkohl	1,50 €
• 350g Kohlrabi	2,00 €
• 1 Brokkoli	1,50 €
• 8 Tomaten	2,00 €
• 200 g passierte Tomaten	0,50 €
• 400 g frische Tomaten	2,50 €
1Dose Tomaten	0,70 €
• 10 Cocktailtomaten	3,00 €
• 250g Karotte	1,50 €
• 1 Porreestange, klein	0,50 €
• 10 Champignons	2,00 €
• 3 Bund Petersilie	3,00 €
• Rote Bohnen	0,50 €
• Ingwer	0,60 €
• Dose Kokosmilch	2,00 €
• Tomatenmark	1,00 €

## PROTEINQUELLEN

2 Eier	2,00 €
100 g Tofu (geräuchert)	2,50 €
50 g Sojagranulat	3,50 €
200 g Tofu	2,50 €

## KOSTEN

Obst	10,70 €
Gemüse I	14,10 €
Gemüse II	31,30 €
Protein Quellen	10,50 €

Summe 66.60 €