

EINKAUFLISTE 3. WOCHE

OBST

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

GEMÜSE I

• 6 Zwiebel	1,00 €
• 200g Spinat tiefgefroren	0,50 €
• 1 Schalotte	1,00 €
• gehackte Petersilie	1,00 €
• 1 rote Chilischote	1,00 €
• 125 g Grünkohl	1,60 €
• 2 Fenchel	1,50 €
• Basilikum	1,00 €
• 1 Paprikaschote, grün	1,00 €
• 2 Paprikaschote, rot	2,00 €

GEMÜSE II

• 300 g grüne Bohnen	2,00 €
• 400g Pilzemischung	4,00 €
• 200g Pok Choi	3,00 €
• Brokkoli-Röschen tiefgefroren	1,40 €
• 2 Stangen Staudensellerie	1,50 €
• 2 Zucchini	0,70 €
• 2 Frühlingszwiebel	0,60 €
• Rucola	2,00 €
• 1 Tomate	1,00 €
• 3 Rispen Tomaten	2,00 €
• 10 Cocktailtomaten	3,00 €
• 15 Kirschtomaten	2,00 €
• 1/2 Dose Pizzatomaten	0,70 €
• 1 Hokkaidokürbis	5,00 €
• 1 Ingwer	0,60 €
• 10 Knoblauchzehen	1,50 €
• Limette	0,60 €

PROTEINQUELLEN

8 Eier	4,00 €
50g Tofu	2,50 €
• (geräuchert) 60 g Tofu (Haselnuss Tofu)	2,50 €
300ml Soja-Joghurt	1,50 €
• (Natur ungesüßt)	
50g Sojagranulat	3,50 €
400 g Tofu	4,50 €

KOSTEN

Obst	10,70 €
• Gemüse I	11,60 €
Gemüse II	31,60 €
Protein Quellen	18,50 €
Summe	72,40 €