Mag. Patrick J. Bauer
www.4yourfitness.com
pat@4yourfitness.com
Sportwissenschaftliche Beratung

Einkaufsliste zum Artikel „9 gesunde Frühstücksideen ohne Weizen und Zucker"

Zu den Rezepten

Gemüse
- 100 Gramm Champignons
- 150 Gramm Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Kohlrabi
- 1 mittelgroße Feldgurke
- 2 mittelgroße Karotten

Obst und Trockenfrüchte
- 5 Äpfel
- 4 Bananen
- 600 Gramm Beeren
- 200 Gramm Datteln
- ½ Avocado
- 1 Zitrone
- 30 Gramm Rosinen
- 1 Kiwi

Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Öle
- 50 Gramm geriebene Walnüsse
- 50 Gramm Walnüsse (ganz)
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 60 Gramm Chia-Samen
- 200 Gramm Kidneybohnen
- 3 Teelöffel Nussmus (Mandel- oder Erdnuss)
- 2 Esslöffel Olivenöl

Wasser und Säfte
- ca. 250 Milliliter Hafermilch
- 150 Milliliter Apfelsaft
- 200 Milliliter Wasser (Leitungswasser reicht)

Getreide
- Roggen- oder Dinkelvollkornbrot (2 Scheiben)
- 100 Gramm Goldhirse

Tierische Produkte
- 5 Eier
- 1 Teelöffel Butter
- 100 Gramm Topfen (Quark)
- 150 Gramm griechischer Joghurt

Kräuter und Gewürze
- 1 Bund Petersilie
- Zimt
- Curcuma
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

Sonstiges
- 1 Teelöffel Spirulinapulver

Die meisten Produkte gibt es in größeren Packungen zu kaufen, dafür hast du dann auch länger etwas davon und kannst dir die vorgestellten Rezepte immer wieder einmal machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren, lass es dir schmecken! :-)