

Fitness-Einkaufszettel

Proteine

- Hähnchenbrust
- Mageres Rindfleisch
- Magerquark
- Thunfisch
- Tofu
- Garnelen
- Harzer Käse
- Hüttenkäse
- Skyr
- Proteinshake
- Ei
- Sojabohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Quinoa
- Weiße Bohnen
- Kidneybohnen

Kohlenhydrate

- Haferflocken
- Kartoffeln (festkochend)
- Reis
- Süßkartoffeln
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln
- Mais
- Reiswaffeln
- Vollkorn Wraps
- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Quinoa
- Weiße Bohnen

Fette

- Lachs
- Olivenöl
- Walnüsse
- Avocado
- Haselnüsse
- Mandeln
- Leinsamen
- Rapsöl
- Sojabohnen

Obst & Gemüse

- Ananas
- Äpfel
- Bananen
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Brokkoli
- Chinakohl
- Gurken
- Blumenkohl
- Kopfsalat
- Lauch
- Paprika
- Spinat
- Tomaten
- Zucchini
- Knoblauch
- Zwiebeln