

Einkaufsliste

Mengenangabe für 1 Person



Apotheke/Drogerie

Algenöl (Kapseln)

Vitamin D3

Basentees/Kräutertees

Basenpulver

1 Fläschchen Sanddornsaft

1 Fläschchen Acerolasaft

Flohsamenschalen

Basenbad

(gerne das Berchtesgadener Basenbad
in der Praxis Dr. Lagler bestellen
unter 08650/9848914)

Tiefkühlkost

Heidelbeeren

Himbeeren

Lachs (für Auftag/Tag 6)

Kräuter (möglichst frisch, tiefgekühlt oder getrocknet geht auch)

Thymian, Rosmarin,

Petersilie, Schnittlauch, Oregano,

Basilikum, Bohnenkraut, Frische Kresse,

Lorbeerblätter, Salbeiblätter,

Liebstockel, Bohnenkraut

Nüsse/Samen/Getreide

Walnüsse (mind. 150 g, also eine ganze Packung)

Haferflocken, Buchweizen, Sesamkörner

Leinsamen (am besten geschrotet)

Gewürze

Zimt, Bockshornkleesaat,

Ingwer, Muskatnuss,

Curcuma Pulver, Paprikapulver

Obst

1 Grapefruit, 2 Orangen

Mind. 3 Zitronen

Gemüse

Schalotten ca. 6 Stück

Zwiebeln ca. 3 Stück

Knoblauch (insgesamt eine ganze Knolle)

1 Fenchelknolle, ca. 300 g Tomaten

2 große rote Paprika, 1 Packung. Champignons

Ca. 500 g Karotten

2-3 Zucchini

1 großer (ca. 500 g) Selleriekopf

1 große Handvoll grüne Bohnen/
Stangenbohnen (ca. 200 g)

1 Brokkoli, 1 Blumenkohl

1 Bund Radieschen

Sonstiges

Gemüsebrühe (Pulver oder Brühwürfel)

Je 1 Glas schwarze und grüne Oliven

2 Pck. (à 200 ml) Soja-Creme oder Soja-Cuisine
(=Soja-Sahne, ein pflanzlicher Sahne-Ersatz)

1 Dose Tomaten (Pizzatomaten
oder ganze Tomaten), Olivenöl, Kokosöl
Salz/Pfeffer

Brot

1 Packung Roggenknäckebrot

Für die Familie (oder für die Aufbauwoche),

Mengenangaben auch hier für 1 Person

Tag 1: Lachs (ca. 200 g), tiefgefroren, ein Fläschchen
Weißwein - reicht auch noch für weitere Tage :)

Tag 2: 1 Paprika
Eier (je nach Hunger: 1,2 oder 3?)
1 Fläschchen alkoholfreies Bier

Tag 3: Risottoreis
Ein paar Champignons (für das Risotto)
Geriebener Parmesan

Tag 4: Kichererbsenmehl
1 Orange
Bitterschokolade

Tag 5: Große Kartoffeln für Ofenkartoffeln
1 Becher Ziegen- oder Schafmilchquark, Leinöl
1 Fläschchen alkoholfreies Bier