

julie feels good

Clean Eating Einkaufsliste

www.juliefeelsgood.de

MILCH

Mandelmilch (unge-süßt)
Fettarme Milch
Körniger Käse (fettarm)
Griechischer Joghurt (fettarm)
Magerquark
Ziegenkäse

EIWEIß

Eier
Truthahn
Hähnchenbrust
Putenhack
Lachs/Tilapia
Eiweißpulver
Rind/Rinderhack

KOHLENHYDRATE

Braune Reiswaffeln (kein Salz)
Haferflocken
Süßkartoffeln
Brauner Reis

Vollkornnudeln
Quinoa
Vollkornmehl
Linsen
Vollkornbrot
Schwarze Bohnen

GEMÜSE

Tomaten
Wirsingkohl
Avocado
Möhren
Paprika
Gurken
Pilze (braun)
Spinat
Zucchini
Salat
Grüne Bohnen
Brokkoli
Knoblauch
Zwiebeln
FRÜCHTE
Bananen
Äpfel

Weintrauben
Mango
TK Beeren (ungesüßt)
Zitrone
Datteln

GESUNDE FETTE

Nüsse
Leinsamen (geschrotet)
Sonnenblumenkerne

GEWÜRZE

Zimt
Basilikum
Chili
Kreuzkümmel
Thymian

ANDERES

Erdnussbutter
Extra virgin Olivenöl
Bio Honig
Kaffee
Kräutertee
Grüner Tee