

julie feels good

CLEAN EATING EINKAUFLISTE



MILCH

Mandelmilch
(ungesüßt)
Fettarme Milch
Körniger Käse
(fettarm)
Griechischer
Joghurt *(fettarm)*
Magerquark
Ziegenkäse



KOHLEN- HYDRATE

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



EIWEISS

Eier
Truthahn
Hähnchenbrust
Putenhack
Lachs/Tilapia
Eiweißpulver
Rind/Rinderhack



FRÜCHTE

Bananen
Äpfel
Weintrauben
Mango
TK Beeren
(ungesüßt)
Zitrone
Datteln



GESUNDE FETTE

Nüsse
Leinsamen
(geschrotet)
Sonnenblumen-
kerne



GEWÜRZE

Zimt
Basilikum
Chili
Kreuzkümmel
Thymian



ANDERES

Erdnussbutter
Extra virgin
Olivenöl
Bio Honig
Kaffee
Kräutertee
Grüner Tee