

# 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