

Mein Einkauf - Perfect-Body-Project.com

Hier findest du meine Produkte als Grundlagen für eine gesunde Ernährung!

Supermarkt	Fachhandel / Biomarkt
<ul style="list-style-type: none">○ Tomaten○ Gurke○ Zwiebeln & Knoblauch○ Zucchini○ Broccoli / Blumenkohl○ Rucola○ Möhren○ Paprika○ Kohlrabi○ rote Beete (gekocht)○ grüne Äpfel○ Orangen○ Trauben○ Spinat○ Lauch○ Himbeeren / Blaubeeren○ Mango○ Avocado○ Unbearbeitete Nüsse○ Thunfischdose (in eigenem Saft)○ Hähnchen oder Pute○ Fettarme Milch○ Fettarmer Joghurt○ Magerquark○ Hüttenkäse (fettarm)○ Fetakäse○ Mozzarella○ Ziegenkäse○ Mini-Mais○ Saure Gurken○ Pfannengemüse○ Eier○ Lachs / Fisch○ Kichererbsen○ Linsen○ Haferflocken	<ul style="list-style-type: none">○ Proteinriegel○ Zuckerersatz (z.B. Xucker light)○ Quinoa○ Ahornsirup oder Agavendicksaft○ Sesampaste (für Hummus)○ Chia - Kerne oder Leinsamen○ Pinienkerne○ Dinkelnudeln○ Goji – Beeren○ Konjak-Nudeln○ Dinkelmehl / Vollkornmehl○ Mandel - Mus 