



CHECKLISTE FÜR DIE VORRATSHALTUNG UND DEN WOCHENEINKAUF

Kühlschrankvorräte

Eier	
Milch	
Joghurt	
Butter	
Käseaufschnitt	
Wurstaufschnitt	
Streukäse	
Tofu	
Sahne	
TK-Obst	
Fisch	
Hühnerfleisch	
Rindfleisch	
Hackfleisch	
Hefe	
Soßen	
Quark	

Obst & Gemüse

Bananen	
Apfel	
Weintrauben	
Zitronen	
Avocados	
Orangen	
Melonen	
Feigen	
Datteln	
Brokkoli	
Blattspinat	
Gurken	
Knoblauch	
Rote Beete	
Pilze	
Zucchini	
Auberginen	
Karotten	
Paprika	
Ingwer	
Feldsalat	
Eisbergsalat	
Kopfsalat	
Kohl	
Zwiebeln	
Radieschen	

Gewürze/Kräuter

Meersalz	
Schwarzer Pfeffer	
Weißer Pfeffer	
Curry	
Thymian	
Oregano	
Basilikum	
Kreuzkümmel	
Lorbeerblätter	
Hühnerbrühe	
Gemüsebrühe	
Kurkuma	
Minze	
Knoblauch	
Kresse	
Rosmarin	
Chilli	

Flüssige Vorräte

Wasser	
Saft	
Softdrinks	
Rapsöl	
Olivenöl	
Sonnenblumenöl	
Kokosöl	
Essig	
Sojasauce	
Kochwein	
Vanille-Extrakt	

Sonstiges

Xylitol	
Erythrit	
Stevia	
Erdnussbutter	
Müsli	
Cornflakes	

Trockenvorräte

Kartoffeln	
Reis	
Nudeln	
Haferflocken	
Tee	
Kaffee	
Kakao	
Zucker	
Weizenmehl	
Dinkelmehl	
Kürbiskerne	
Ölsaaten	
Hülsenfrüchte	
Leinsamen	
Sesam	
Quinoa	
Gojibeeren	
Mandeln	
Haselnüsse	
Walnüsse	
Pistazien	
Hanfsamen	
Natron	

Konserven/Gläser

Tomaten (stückig)	
Tomaten (passiert)	
Thunfisch	
Honig	
Marmelade	
Ananas	
Pfirsiche	
Kirschen	
Apfelkompott	
Oliven	
Kidney Bohnen	
Grüne Bohnen	
Weißer Bohnen	
Erbsen	
Kichererbsen	
Mais	
Kapern	
Champignons	
Möhren	