



CAROLINE BIENERT
NUTRITIONIST

SHOPPING LISTE



GEMÜSE

Artischocken	Mangold	Möhren	Spargel
Auberginen	Meerrettich	Paprika	Spinat
Avocados	Fenchel	Petersilien- wurzel	Steckrüben
Bärlauch	Gurken	Porree	Tomaten
Blumenkohl	Kohl/China- Kohl	Radieschen	Wirsing
Brokkoli	Schwarzwurzel	Rote Bete	Zucchini
Kohlrabi			Zwiebeln



SLOW CARBS

Vollkornreis	Quinoa
Vollkornreis- Nudeln	Hirse
Süßkartoffeln	Pastinaken
Kartoffeln	Topinambur
Buchweizen	Kürbis
Amarant	Konjak- Nudeln



Ananas	OBST	Feigen
Äpfel		Nektarinen
Aprikosen	Kirschen	Papaya
Bananen	Kiwis	Pfirsiche
Beeren aller Art	Mangos	Pflaumen
Birnen	Melonen	Trauben
Granatapfel	Cranberrys	Zitronen



PFLANZLICHE MILCH-PRODUKTE

Kokosnussmilch	Cashewmilch	Joghurt
Mandelmilch	Cuisine (Sahne-Ersatz)	Kokosnuss- Mandel-Cashewmilch



SCHAFS- und ZIEGENMILCH- PRODUKTE

Milch Joghurt Quark Käse



HÜLSENFRÜCHTE

Erbsen
Kichererbsen
Linsen
Lupinen

Bohnen:
Feuerbohnen, grüne,
weiße und schwarze
Bohnen, Saubohnen



SALAT

Chicorée
Eichblattsalat
Eisbergsalat
Endivie
Feldsalat
Kopfsalat
Radicchio
Römersalat
Rucola



NÜSSE

Cashewkerne
Macadamianüsse
Mandeln
Maronen
Paranüsse
Pistazien
Walnusskerne
Zedern-Nüsse



SAMEN/KERNE

Chiasamen	Kürbiskerne
Flohsamen	Leinsamen
Granatapfelsamen	Sesam
Hanfsamen	Sonnenblumenkerne

GEWÜRZE

Anis	Muskatnuss
Cayennepfeffer	Pfeffer
Chili	Safran
Fenchel	Vanille
Gewürznelke	Wasabi
Ingwer	Zimt
Kardamom	
Knoblauch	
Kreuzkümmel	
Kümmel	
Kurkuma	



KRÄUTER

Basilikum	Majoran	Petersilie	
Dill	Minze	Rosmarin	Thymian
Estragon	Oregano	Schnittlauch	Zitronenmelisse

WILDKRÄUTER

Beinwell	Lindenblüten
Brennnessel	Lindenblätter
Gänseblümchen	Löwenzahn
Giersch	Spitzwegerich



FETTE

Chiasamenöl
Hanföl
Leinöl
Walnussöl
Avocadoöl



FETTE ZUM BRATEN

Kokosöl Ghee Sesamöl



FLEISCH

Filets

FISCH

Süßwasserfische



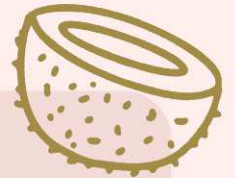
SONSTIGE KALTGEPRESSTE ÖLE

Olivenöl
Weizenkeimöl
Walnussöl
Macadamiaöl
Arganöl



GETRÄNKE

Stilles Quellwasser Grüne Kokosnuss-Wasser Kräuter-Tees

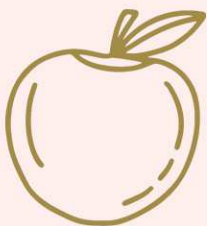


ALKOHOL

Während einer Ernährungs-Umstellung und wenn Du abnehmen möchtest,
empfehle ich keinen Alkohol

Alkohol enthält neben dem Alkohol viel Zucker

Trockener Weiß-und Rot-Wein



Alle Lebensmittel
nur biologisch
einkaufen.



CAROLINE BIENERT
NUTRITIONIST