

VORRATS-CHECKLISTE

Damit Sie auch in stressigen Zeiten nicht in ungesunde Ernährungsmuster verfallen, ist es notwendig gewisse Vorräte zu Hause zu haben. Daraus lassen sich dann in kurzer Zeit ausgewogene leckere Mahlzeiten zusammenstellen. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht verschiedener Vorräte, die sich in unseren Augen bewährt haben.

TROCKENVORRÄTE

- ✓ Vollkornnudeln
- ✓ Naturreis / Hirse / Couscous / Quinoa etc.
- ✓ Vorgekochte Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Bohnen, Erbsen etc.)
- ✓ Getreideflocken
- ✓ Nüsse, Samen, Studentenfutter
- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Thunfisch in der Dose
- ✓ Gesunde Riegel, z.B. Rohkostriegel ohne Zuckerzusatz

TIEFKÜHLVORRÄTE

- ✓ Gemüsemischungen / Gemüsepfannen
- ✓ Beeren
- ✓ Fisch und Garnelen
- ✓ Fleisch
- ✓ Brot und Vollkornsemmeln
- ✓ Kräuter, Knoblauch, Zwiebeln

FRISCHE VORRÄTE

- ✓ Eier
- ✓ Milch und Milchprodukte (z.B. Joghurt, Quark, Käse, u.a. Feta, Hüttenkäse)
- ✓ Obst
- ✓ Gemüse und Salat
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Tofu
- ✓ Fisch
- ✓ Fleisch

MEINE EINKAUFLISTE:
