



Shoppingliste

Fette

Fette	
Nüsse	Walnüsse
	Haselnüsse
	Mandeln
	Erdnüsse
	Nussbutter (sämtliche Formen)
	Cashewkerne
	Kokosnuss (-milch)
	Paranüsse (Reich an Selen!)
	Sonstige Nüsse
"Gemüse"	Avocado
	Grüne Oliven
	Schwarze Oliven
Saaten	Leinsamen
	Hanfsamen
	Chiasamen
	Sesam
	Sonstige Saaten
Kerne	Salatkerne
	Sonnenblumenkerne
	Kürbiskerne
	Sonstige Kerne
Öle	Olivenöl (Am Besten kalt, für Salat o.ä)
	Kokosöl (Zum Erhitzen)
	Sonstiges Öl
Sonstiges	Eier