



Shoppingliste

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate	
Getreide	Bulgur
	Quinoa
	Amarant
	Reis
	Brauner Reis
	Haferflocken / Dinkelflocken
	Buchweizen
	Vollkornbrot
	Eiweiß - Brot
	Gerste
	Taro
	Granola
	Mais
Hülsenfrüchte	Kichererbsen
	Braune Linsen
	Rote Linsen
	Beluga Linsen
	Sämtliche Bohnen (Rot, schwarz, weiß, ...)
Sonstiges	Nudeln als Hülsenfrüchten (Kichererbsen, Linsen, ...)
	Normale Kartoffeln
	Polenta
	Couscous
	Süßkartoffeln
	Pastinake
	Popcorn
	Reis-/Maiswaffeln
Nudeln	Linsennudeln
	Kichererbsennudeln
	Vollkornnudeln
	Konjak Nudeln (0 kcal)
	Eiernudel