



Name: _____



Datum: _____



GEMÜSE & SALATE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Austernpilze |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Mangold |
| <input type="checkbox"/> Paprika rot | <input type="checkbox"/> Feldsalat |
| <input type="checkbox"/> Paprika gelb | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Paprika grün | <input type="checkbox"/> Kopfsalat |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Eisbergsalat |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> Chicorée |
| <input type="checkbox"/> Cherrytomaten | <input type="checkbox"/> Radieschen |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Weißkohl |
| <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Rotkohl |
| <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Chinakohl |
| <input type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Grünkohl |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Sauerkraut |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Rote Bete |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln |
| | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| | <input type="checkbox"/> Frische Kräuter |



OBST

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Brombeeren |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Mango |
| <input type="checkbox"/> Orangen | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Mandarinen | <input type="checkbox"/> Ananas |
| <input type="checkbox"/> Zitronen | <input type="checkbox"/> Wassermelone |
| <input type="checkbox"/> Limetten | <input type="checkbox"/> Honigmelone |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Granatapfel |
| <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> Grapefruit |
| <input type="checkbox"/> Pfirsiche | <input type="checkbox"/> Feigen |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen | <input type="checkbox"/> Datteln |
| <input type="checkbox"/> Nektarinen | <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte (ungesüßt) |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen | |
| <input type="checkbox"/> Kirschen | |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren | |
| <input type="checkbox"/> Himbeeren | |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren | |



VOLLKORNPRODUKTE & GETREIDE

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrot | <input type="checkbox"/> Vollkornreis |
| <input type="checkbox"/> Roggenbrot | <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln |
| <input type="checkbox"/> Dinkelbrot | <input type="checkbox"/> Dinkelnudeln |
| <input type="checkbox"/> Vollkorntoast | <input type="checkbox"/> Hirse |
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrötchen | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Knäckebrot | <input type="checkbox"/> Buchweizen |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Amaranth |
| <input type="checkbox"/> Dinkelflocken | <input type="checkbox"/> Couscous |
| <input type="checkbox"/> Müsli ohne Zuckerzusatz | <input type="checkbox"/> Bulgur |
| <input type="checkbox"/> Naturreis | <input type="checkbox"/> Polenta |



HÜLSENFRÜCHTE

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Rote Linsen | <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Berglinsen | <input type="checkbox"/> Dicke Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Tellerlinsen | <input type="checkbox"/> Erbsen |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Sojabohnen |
| <input type="checkbox"/> Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Edamame |
| <input type="checkbox"/> Weiße Bohnen | |



NÜSSE & SAMEN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mandeln | <input type="checkbox"/> Leinsamen |
| <input type="checkbox"/> Walnüsse | <input type="checkbox"/> Chiasamen |
| <input type="checkbox"/> Haselnüsse | <input type="checkbox"/> Hanfsamen |
| <input type="checkbox"/> Cashewkerne | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne |
| <input type="checkbox"/> Pistazien | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> Paranüsse | <input type="checkbox"/> Sesam |
| <input type="checkbox"/> Pekannüsse | |
| <input type="checkbox"/> Macadamianüsse | |



MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Kefir |
| <input type="checkbox"/> Griechischer Joghurt | <input type="checkbox"/> Buttermilch |
| <input type="checkbox"/> Skyr | <input type="checkbox"/> Milch |
| <input type="checkbox"/> Quark | <input type="checkbox"/> Haferdrink |
| <input type="checkbox"/> Hüttenkäse | <input type="checkbox"/> Mandeldrink |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse | <input type="checkbox"/> Sojadrink |
| <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Kokosdrink |
| <input type="checkbox"/> Mozzarella | |
| <input type="checkbox"/> Feta | |



EIWEISSQUELLEN

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Makrele |
| <input type="checkbox"/> Hähnchen | <input type="checkbox"/> Kabeljau |
| <input type="checkbox"/> Pute | <input type="checkbox"/> Thunfisch |
| <input type="checkbox"/> Rindfleisch | <input type="checkbox"/> Garnelen |
| <input type="checkbox"/> Schweinefilet | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> Räuchertofu |
| <input type="checkbox"/> Forelle | <input type="checkbox"/> Tempeh |
| <input type="checkbox"/> Hering | |



GESUNDE FETTE

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Avocados |
| <input type="checkbox"/> Rapsöl | <input type="checkbox"/> Oliven |
| <input type="checkbox"/> Leinöl | <input type="checkbox"/> Mandelmus |
| <input type="checkbox"/> Walnussöl | <input type="checkbox"/> Erdnussmus |
| <input type="checkbox"/> Hanföl | <input type="checkbox"/> Cashewmus |
| <input type="checkbox"/> Weizenkeimöl | <input type="checkbox"/> Sesammus (Tahin) |
| <input type="checkbox"/> Kokosöl | |
| <input type="checkbox"/> Avocadoöl | |



FRISCHE KRÄUTER

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Bärlauch | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> Bohnenkraut | <input type="checkbox"/> Pfefferminze |
| <input type="checkbox"/> Dill | <input type="checkbox"/> Rosmarin |
| <input type="checkbox"/> Estragon | <input type="checkbox"/> Salbei |
| <input type="checkbox"/> Kapuzinerkresse | <input type="checkbox"/> Schnittlauch |
| <input type="checkbox"/> Lavendel | <input type="checkbox"/> Thymian |
| <input type="checkbox"/> Liebstöckel | <input type="checkbox"/> Zitronenmelisse |
| <input type="checkbox"/> Majoran | <input type="checkbox"/> Koriander |
| | <input type="checkbox"/> Kerbel |
| | <input type="checkbox"/> Brunnenkresse |
| | <input type="checkbox"/> Frische Kräutermischung |



GEWÜRZE & VORRAT

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Zimt | <input type="checkbox"/> Sternanis | <input type="checkbox"/> Sojasauce |
| <input type="checkbox"/> Meersalz | <input type="checkbox"/> Muskat | <input type="checkbox"/> Vanille | <input type="checkbox"/> Worcestersauce |
| <input type="checkbox"/> Kräutersalz | <input type="checkbox"/> Ingwer | <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe | |
| <input type="checkbox"/> Paprika edelsüß | <input type="checkbox"/> Knoblauchpulver | <input type="checkbox"/> Tomatenmark | |
| <input type="checkbox"/> Paprika rosenscharf | <input type="checkbox"/> Zwiebelpulver | <input type="checkbox"/> Senf | |
| <input type="checkbox"/> Chili | <input type="checkbox"/> Kardamom | <input type="checkbox"/> Apfelessig | |
| <input type="checkbox"/> Cayennepfeffer | <input type="checkbox"/> Nelken | <input type="checkbox"/> Balsamico-Essig | |
| <input type="checkbox"/> Kurkuma | <input type="checkbox"/> Fenchelsamen | <input type="checkbox"/> Weißweinessig | |
| <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> Anis | <input type="checkbox"/> Rotweinessig | |
| <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel | <input type="checkbox"/> Kümmel | | |



GETRÄNKE

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Leitungswasser |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser |
| <input type="checkbox"/> Kräutertee |
| <input type="checkbox"/> Früchtetee |
| <input type="checkbox"/> Grüner Tee |
| <input type="checkbox"/> Schwarzer Tee |
| <input type="checkbox"/> Rooibostee |
| <input type="checkbox"/> Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Entkoffeinierter Kaffee |



TIEFKÜHLPRODUKTE

- | |
|---|
| <input type="checkbox"/> Beerenmischung |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl |
| <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Gemüsepfanne natur |
| <input type="checkbox"/> Kräuter |
| <input type="checkbox"/> Erbsen |
| <input type="checkbox"/> Lachsfilet |

Meine gesunde Einkaufsliste

Nach dem **SALUS**-Konzept



Name: _____

Datum: _____



GEMÜSE & SALATE

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Austernpilze |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl | <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Karotten | <input type="checkbox"/> Mangold |
| <input type="checkbox"/> Paprika rot | <input type="checkbox"/> Feldsalat |
| <input type="checkbox"/> Paprika gelb | <input type="checkbox"/> Rucola |
| <input type="checkbox"/> Paprika grün | <input type="checkbox"/> Kopfsalat |
| <input type="checkbox"/> Gurke | <input type="checkbox"/> Eisbergsalat |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> Chicorée |
| <input type="checkbox"/> Cherrytomaten | <input type="checkbox"/> Radieschen |
| <input type="checkbox"/> Zucchini | <input type="checkbox"/> Kohlrabi |
| <input type="checkbox"/> Aubergine | <input type="checkbox"/> Weißkohl |
| <input type="checkbox"/> Kürbis | <input type="checkbox"/> Rotkohl |
| <input type="checkbox"/> Fenchel | <input type="checkbox"/> Chinakohl |
| <input type="checkbox"/> Sellerie | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |
| <input type="checkbox"/> Lauch | <input type="checkbox"/> Grünkohl |
| <input type="checkbox"/> Zwiebeln | <input type="checkbox"/> Sauerkraut |
| <input type="checkbox"/> Frühlingszwiebeln | <input type="checkbox"/> Spargel |
| <input type="checkbox"/> Knoblauch | <input type="checkbox"/> Rote Bete |
| <input type="checkbox"/> Champignons | <input type="checkbox"/> Süßkartoffeln |
| | <input type="checkbox"/> Kartoffeln |
| | <input type="checkbox"/> Frische Kräuter |



OBST

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Äpfel | <input type="checkbox"/> Brombeeren |
| <input type="checkbox"/> Birnen | <input type="checkbox"/> Johannisbeeren |
| <input type="checkbox"/> Bananen | <input type="checkbox"/> Mango |
| <input type="checkbox"/> Orangen | <input type="checkbox"/> Papaya |
| <input type="checkbox"/> Mandarinen | <input type="checkbox"/> Ananas |
| <input type="checkbox"/> Zitronen | <input type="checkbox"/> Wassermelone |
| <input type="checkbox"/> Limetten | <input type="checkbox"/> Honigmelone |
| <input type="checkbox"/> Kiwis | <input type="checkbox"/> Granatapfel |
| <input type="checkbox"/> Weintrauben | <input type="checkbox"/> Grapefruit |
| <input type="checkbox"/> Pfirsiche | <input type="checkbox"/> Feigen |
| <input type="checkbox"/> Aprikosen | <input type="checkbox"/> Datteln |
| <input type="checkbox"/> Nektarinen | <input type="checkbox"/> Trockenfrüchte (ungesüßt) |
| <input type="checkbox"/> Pflaumen | |
| <input type="checkbox"/> Kirschen | |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren | |
| <input type="checkbox"/> Himbeeren | |
| <input type="checkbox"/> Heidelbeeren | |



VOLLKORNPRODUKTE & GETREIDE

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrot | <input type="checkbox"/> Vollkornreis |
| <input type="checkbox"/> Roggenbrot | <input type="checkbox"/> Vollkornnudeln |
| <input type="checkbox"/> Dinkelbrot | <input type="checkbox"/> Dinkelnudeln |
| <input type="checkbox"/> Vollkorntoast | <input type="checkbox"/> Hirse |
| <input type="checkbox"/> Vollkornbrötchen | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Knäckebrot | <input type="checkbox"/> Buchweizen |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Amaranth |
| <input type="checkbox"/> Dinkelflocken | <input type="checkbox"/> Couscous |
| <input type="checkbox"/> Müsli ohne Zuckersatz | <input type="checkbox"/> Bulgur |
| <input type="checkbox"/> Naturreis | <input type="checkbox"/> Polenta |



HÜLSENFRÜCHTE

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Rote Linsen | <input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Berglinsen | <input type="checkbox"/> Dicke Bohnen |
| <input type="checkbox"/> Tellerlinsen | <input type="checkbox"/> Erbsen |
| <input type="checkbox"/> Kichererbsen | <input type="checkbox"/> Sojabohnen |
| <input type="checkbox"/> Kidneybohnen | <input type="checkbox"/> Edamame |
| <input type="checkbox"/> Weiße Bohnen | |



NÜSSE & SAMEN

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Mandeln | <input type="checkbox"/> Leinsamen |
| <input type="checkbox"/> Walnüsse | <input type="checkbox"/> Chiasamen |
| <input type="checkbox"/> Haselnüsse | <input type="checkbox"/> Hanfsamen |
| <input type="checkbox"/> Cashewkerne | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne |
| <input type="checkbox"/> Pistazien | <input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne |
| <input type="checkbox"/> Paranüsse | <input type="checkbox"/> Sesam |
| <input type="checkbox"/> Pekannüsse | |
| <input type="checkbox"/> Macadamianüsse | |



MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Kefir |
| <input type="checkbox"/> Griechischer Joghurt | <input type="checkbox"/> Buttermilch |
| <input type="checkbox"/> Skyr | <input type="checkbox"/> Milch |
| <input type="checkbox"/> Quark | <input type="checkbox"/> Haferdrink |
| <input type="checkbox"/> Hüttenkäse | <input type="checkbox"/> Mandeldrink |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse | <input type="checkbox"/> Sojadrink |
| <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Kokosdrink |
| <input type="checkbox"/> Mozzarella | |
| <input type="checkbox"/> Feta | |



EIWEISSQUELLEN

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> Makrele |
| <input type="checkbox"/> Hähnchen | <input type="checkbox"/> Kabeljau |
| <input type="checkbox"/> Pute | <input type="checkbox"/> Thunfisch |
| <input type="checkbox"/> Rindfleisch | <input type="checkbox"/> Garnelen |
| <input type="checkbox"/> Schweinefilet | <input type="checkbox"/> Tofu |
| <input type="checkbox"/> Lachs | <input type="checkbox"/> Räuchertofu |
| <input type="checkbox"/> Forelle | <input type="checkbox"/> Tempeh |
| <input type="checkbox"/> Hering | |



GESUNDE FETTE

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Olivenöl | <input type="checkbox"/> Avocados |
| <input type="checkbox"/> Rapsöl | <input type="checkbox"/> Oliven |
| <input type="checkbox"/> Leinöl | <input type="checkbox"/> Mandelmus |
| <input type="checkbox"/> Walnussöl | <input type="checkbox"/> Erdnussmus |
| <input type="checkbox"/> Hanöl | <input type="checkbox"/> Cashewmus |
| <input type="checkbox"/> Weizenkeimöl | <input type="checkbox"/> Sesammus (Tahin) |
| <input type="checkbox"/> Kokosöl | |
| <input type="checkbox"/> Avocadoöl | |



FRISCHE KRÄUTER

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Basilikum | <input type="checkbox"/> Oregano |
| <input type="checkbox"/> Bärlauch | <input type="checkbox"/> Petersilie |
| <input type="checkbox"/> Petersilie | <input type="checkbox"/> Pfefferminze |
| <input type="checkbox"/> Dill | <input type="checkbox"/> Rosmarin |
| <input type="checkbox"/> Estragon | <input type="checkbox"/> Salbei |
| <input type="checkbox"/> Koriander | <input type="checkbox"/> Schnittlauch |
| <input type="checkbox"/> Lavendel | <input type="checkbox"/> Thymian |
| <input type="checkbox"/> Liebstöckel | <input type="checkbox"/> Zitronenmelisse |
| <input type="checkbox"/> Majoran | <input type="checkbox"/> Kerbel |
| | <input type="checkbox"/> Brunnenkresse |
| | <input type="checkbox"/> Frische Kräutermischung |



GEWÜRZE & VORRAT

- | | | | |
|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Pfeffer | <input type="checkbox"/> Zimt | <input type="checkbox"/> Sternanis | <input type="checkbox"/> Sojasauce |
| <input type="checkbox"/> Meersalz | <input type="checkbox"/> Muskat | <input type="checkbox"/> Vanille | <input type="checkbox"/> Worcestersauce |
| <input type="checkbox"/> Kräutersalz | <input type="checkbox"/> Ingwer | <input type="checkbox"/> Gemüsebrühe | |
| <input type="checkbox"/> Paprika edelsüß | <input type="checkbox"/> Knoblauchpulver | <input type="checkbox"/> Tomatenmark | |
| <input type="checkbox"/> Paprika rosenscharf | <input type="checkbox"/> Zwiebelpulver | <input type="checkbox"/> Senf | |
| <input type="checkbox"/> Chili | <input type="checkbox"/> Kardamom | <input type="checkbox"/> Apfelessig | |
| <input type="checkbox"/> Cayennepfeffer | <input type="checkbox"/> Nelken | <input type="checkbox"/> Balsamico-Essig | |
| <input type="checkbox"/> Kurkuma | <input type="checkbox"/> Fenchelsamen | <input type="checkbox"/> Weißweinessig | |
| <input type="checkbox"/> Curry | <input type="checkbox"/> Anis | <input type="checkbox"/> Rotweinessig | |
| <input type="checkbox"/> Kreuzkümmel | <input type="checkbox"/> Koriander | | |



GETRÄNKE

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Leitungswasser |
| <input type="checkbox"/> Mineralwasser |
| <input type="checkbox"/> Kräutertees |
| <input type="checkbox"/> Früchtetee |
| <input type="checkbox"/> Grüner Tee |
| <input type="checkbox"/> Schwarzer Tee |
| <input type="checkbox"/> Rooibostee |
| <input type="checkbox"/> Kaffee |
| <input type="checkbox"/> Entkoffeinierter Kaffee |



TIEFKÜHLPRODUKTE

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Beerenmischung |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli |
| <input type="checkbox"/> Blumenkohl |
| <input type="checkbox"/> Spinat |
| <input type="checkbox"/> Gemüse Mischung natur |
| <input type="checkbox"/> Kräuter |
| <input type="checkbox"/> Erdbeeren |
| <input type="checkbox"/> Lachsfilet |