

## Statt Hamsterkäufen vorausschauend und sinnvoll einkaufen

Für 2 Personen für 14 Tage

Das Einkaufen hat in den letzten Tagen eine ganz neue Dimension bekommen. Es werden vermehrt Nudeln, Reis, Dosen und man staune Klopapier gehortet.

Aber nicht nur die Menge ist jetzt sinnvoll, sondern eher was wir im Korb haben und vor allem, dass wir vorausschauend einkaufen, gesunde hochwertige Lebensmittel mit viel Nährstoffen und nicht leeren Kohlenhydraten.

Um nicht permanent erneut in den Supermarkt rennen zu müssen – hier meine Einkaufsliste:

- 2 Kästen stilles Wasser
- 1 Flasche 100% Zitronensaft
- 1 Packung Teebeutel Kräuter und Ingwer, Kaffee, Kaiser Natron
- 2 Packungen Vollkornnudeln/Eiweißnudeln/Vollkornreis/Eiweißbrot
- 3 kg Kartoffeln
- 2 kg Tiefgekühltes Obst + 6 frische Bananen & 6 frische Äpfel
- 4 kg tiefgekühltes Gemüse+ 4 kg frisches Gemüse
- 5 Gläser/ 2 Packungen getrocknet: Bohnen, Erbsen, Linsen
- 5 L Milch, 1,5 kg Naturjoghurt oder Pflanzliche Milchalternativen
- 3 Packungen Kokosmilch für Soßen
- 1 Packung Dinkelmehl Typ 1050 oder Vollkornmehl
- 2 Packungen Bichler Müsli
- 2 Packungen Haferflocken
- 1 Packung Leinsamen und Chiasamen
- 5 Packungen Nüsse
- 1 Packung Kerne/ Samen
- 8 Fischfilets tiefgefroren und maximal 2 kg Fleisch
- 10 Eier, 2 Frischkäse, 2 Harzer Käse
- 1 Liter Öl einmal Rapsöl zum Braten und würzen und einmal Lein- oder Hanföl
- Gewürze, 1 Honig

**Sinnvolle Ergänzungen:** Immune plus, Vita Activ, Protein Power, Figu Active, Pro 12, Pro Balance (siehe mein Shop <https://www.lrworld.com/nass>)

Bleibt gesund, eurer Andreas

Fitnass Gesundheit erleben by Andreas Naß • Ernährungs- u. Präventionsberater • Gesundheits- u. Fastencoach  
• Fitnesscoach • Medizinprodukteberater Bemer • <https://fitnass.de>