

Deine Einkaufsliste

„Auch die gesündesten Vorsätze starten einmal ganz klein, bevor sie zu festen Routinen werden.“

- Dein Mrs.Sporty at home Team

NOTIZEN

FRISCHES

- Obst der Saison
- Gemüse der Saison
- Kartoffeln
- Datteln
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

KÜHLSCHRANK

- Eier
- Joghurt
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TIEFKÜHLER

- gefrorene Beeren
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VORRATSKAMMER

- Linsen
- Couscous
- Haferflocken
- Nüsse
- Dosentomaten
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

EXTRAS

- Olivenöl
- dunkle Schoki
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

GETRÄNKE

- grüner Tee
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____