

## Einkaufsliste Muskelaufbau & Fitness

Protein	Kohlenhydrate	Fette	Gemüse	Obst	Milchprodukte	Gewürze
Hähnchenbrust	Kartoffeln	Olivenöl	Kopfsalat	Banane	Naturjoghurt	Knoblauch
Putenbrust	Kürbis	Avocadoöl	Broccoli	Apfel	Sojamilch	Pfeffer
Schweinelende	Mais	Rapsöl	Spargel	Pfirsich	Quark	Chili
Serrano Schinken	Haferflocken	Söjaöl	Spinat	Erdbeere	Kefir	Essig
Kabeljau	Reis	Brennesselöl	Rosenkohl	Pflaume	Buttermilch	Salsa
Thunfisch	Vollkornbrot	Fischöl	Blumenkohl	Papaya	Crème fraîche	Oregano
Ölsardinen	Nudeln	Leinöl	Rote Beete	Pepino	Hüttenkäse	Rosmarin
Lachs	Quinoa	Hanföl	Sellerie	Orange	Cheddar	Basilikum
Tilapia	Polenta	Distelöl	Gurke	Nashi	Mozzarella	Thymian
Garnelen	Kascha	Sonnenblumkerne	Tomate	Maracuja	Halloumi	Majoran
Brathering	Dinkel	Pistazien	Karotten	Feige	Feta-Käse	Kümmel
Schweineleber	Bulgur	Mandeln	Zucchini	Mango	Sauerrahm	Koreander
Kalbsleber	Kuskus	Erdnüsse	Zwiebeln	Litschi	Frischkäse	Muskat
Rinderhack	Cerealien	Erdnussbutter	Paprika	Lulo	Ziegenmilch	Ingwer
Rumpsteak	Hülsenfrüchte	Wallnüsse	Kohlrabi	Kiwi	Kuhmilch	Borretsch
Rindfleisch, mager	Gerste	Macadamianüsse	Wirsing	Kirsche	Schafsmilch	Safran
Suppenhuhn	Triticale	Haselnüsse	Chinakohl	Heidelbeere	Schmand	Senf
Corned Beef	Pilze	Kokosraspeln	Artischocken	Kaki	Aura-Käse	Majonaise, fettarm
Kaninchen	Tee	Cashewnüsse	Kürbis	Granatapfel	Queso de Burgo	Sour creme, fettarm
Rehrücken	Kaffee	Paranüsse	Mairübe	Blaubeere	Manchego	Kalmus
Büffel Fleisch	Fruchtsäfte	Räucherfisch	Aubergine	Cherimoya	Graviera	Citronella
Hammelfleisch	Sojaprodukte	Forelle	Edelkastanie	Brombeere	Quargel	Vanille
Strauß	> Obst & Gemüse	Heilbutt	Radieschen	Grapefruit	Kochkäse	Zimt
Sülzwurst		Makrele	Porree	Birne	Topfen	Stevia
Kochschinken		Lachs	Schalotten	Avokado	Greyerzer	
Eiklar		Matjes	Bärlauch	Goji-Beere	Sauermilch	
Erbsen		Bismarckhering	Bohnen	Ananas		
Rote Linsen			Erbsen	Himbeere		
Nüsse (> Fette)			Chayote	Kiwano		
> Milchprodukte			Açaí	Sternfrucht		
			Brotfrucht	Johannesbeere		

