

STUDENTENWOHNHEIM

GESUNDE EINKAUFLISTE

OBST & GEMÜSE



Muss lange haltbar
& einfach zuzu-
bereiten sein

- Bananen
- Äpfel
- Tiefkühlbeeren
- Tiefkühlgemüse (Brokkoli, Spinat, Blumenkohl, Mischungen)
- ev. frisches Gemüse (z.B. Karotten für Gemüsesticks)

GETREIDE



Muss einfach
zuzubereiten sein
Auf Vollkorn-
produkte achten

- feine Haferflocken oder Instant Oats
- Reiswaffeln oder Vollkorn-/Eiweißbrot
- kein Kochtopf vorhanden: Couscous, Instant-Reis ohne Zusätze
- Kochtopf vorhanden: Reis, Nudeln, ...

EIWEISSQUELLEN



Muss einfach
zuzubereiten sein
Muss lange
haltbar sein
Hochwertig
Günstig

- Eier bzw. Flüssiges Eiklar
- Proteinpulver
- 0% Joghurt, Magerquark
- Tofu/vegetarische Eiweißquellen
- fettarmes Fleisch/Fisch (einfrieren!)

FETTQUELLEN



Günstig
Lange haltbar
Gesund/
hochwertig

- Nüsse & Nussmus
- EPA/DHA Kapseln
- Avocado (schnell verbrauchen!)

AUSSERDEM...

- Süßstoff / FlavDrops
- Schokolade

