



Fleisch, Fisch & Eier

- Eier: 15
- Hackfleisch: 500 g Rinderhack
- Rind: 2 Hüftsteaks (je 180 g)
- Fisch: 2 Räucherforellen Filets (je 100-150g)
- Meeresfrüchte: 8 küchenfertige Garnelen
- Speck: 12 Streifen

Gemüse & Wurzeln

- Eisbergsalat: 1
- Tomaten: 2
- Gurken: 1
- Paprika: 1 rote
- Zuckerschoten: 150 g
- Zwiebeln: 2
- Zucchini: 1
- Rucola: 1 Bund
- Karotten: 5
- Pilze: 600 g Champignons
- Knoblauch: 1
- Spinat: 2 Handvoll
- Rote Bete (vorgegart): 250 g
- Zitronengras: 4 Stangen
- Rote Chili: 2
- Koriander: 1 Handvoll
- Glatte Petersilie: 1 Bund

Obst

- Kirschen: 300g (gefrorene Beeren wenn nicht in Saison bzw anderes Obst)
- Birne: 1
- Banane: 3
- Orange: 2

In Dosen

- Passierte Tomaten: 3 Dosen
- Kokosmilch: 500 ml
- Tomatenmark: 1 EL

Abgepackt

- Gemahlene Mandeln: 340 g
- Leinsamenmehl: 4 EL
- Geschrotete Leinsamen: 4 EL
- Weinstein Backpulver
- Kokosmehl: 2 EL
- Sesam: 90 g
- Walnusskerne: 2 EL
- Kokosraspel: 4 EL
- Mandelsplitter: 8 EL
- Pinienkerne: 30 g
- Pistazien: 40 g
- Olivenöl
- Senf
- Apfelessig
- Balsamico Essig
- Rinderbrühe: 100 ml
- Hühnerbrühe: 1000 ml
- Gemüsebrühe: 550 ml
- Kokosöl
- Ghee
- Honig
- Fischsauce
- Mandelmilch: 300 ml

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Chilipulver
- Paprika
- Oregano