



PALEO AIP EINKAUFLISTE

Fleisch & Fisch

- Hackfleisch
- Rind
- Schwein
- Fisch: _____
- Meeresfrüchte: _____
- Huhn
- Wild
- Speck
- _____
- _____

Gemüse & Wurzeln

- Salate (alle)
- Weißkohl
- Rotkohl
- Spitzkohl
- Wirsing
- Gurken
- Kürbis
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Zucchini
- Sellerie
- Karotten
- Rote Bete
- Kohlrabi
- Knoblauch
- Ingwer
- Süßkartoffeln
- Spinat
- Rosenkohl
- Pastinake
- Kochbananen
- Fenchel
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

In Dosen

- Thunfisch
- Sardinen
- Kokosmilch
- _____
- _____

Abgepackt

- Olivenöl
- Kokosöl
- Zitronensaft
- Essig
- Tee
- Kokosmehl
- Kokosbutter
- Kokosraspel
- Pfeilwurzelmehl
- Sauerkraut (am Besten unpasteurisiert)
- _____

Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Zimt
- Kurkuma
- Vanille (Essenz)
- Frische Kräuter: _____
- _____
- _____

Obst

- Beeren
- Avocado
- Apfel
- Birne
- Pfirsich / Nektarinen
- Pflaumen
- Orange / Mandarinen
- Zitronen / Limetten
- Grapefruit
- Kiwi
- _____
- _____