

Was	Info
Proteinpulver	Bei DM oder im Internet bestellen. (Ich nutze z.B.: http://www.bikini-mama-camp.de/abnehmen-eiweiss)
Milch 1,5%	
Hüttenkäse	
Magerquark	
Eier	
Räuchertofu und/oder Fleisch deiner Wahl	
Weißer Fisch (TK oder frisch)	
TK Lachs	
Mozzarella, light	
Thunfisch im eigenen Saft	
Joghurt 1,5%	
Haferflocken	
Vollkorn Nudeln	
Vollkornmehl	
Kartoffeln	
Reis	Vollkorn oder Parboiled wenn möglich
Puddingpulver Vanille	Das einfache, ohne Zucker
Backpulver	
Gemüsebrühe, körnig	
Passierte Tomaten	
Gemüse, frisch: Tomaten, Karotten, Gurke, Paprika, Zucchini, Pilze)	
Gemüse, TK: Blumenkohl, Brokkoli, Kaisergemüse (natur jeweils)	Anstelle von TK kannst du auch gerne das Frische kaufen
Salat, nach Wah	
Früchte, frisch: Bananen, Beeren, nach Belieben zusätzliches Obst	
Stevia, flüssig oder Süßstoff	Günstig bei eBay zu bekommen
Kakaopulver, ungesüßt	
Zimt	
Essig, Öl	
Salz, Pfeffer	
Kräuter: Italienische Mischung, Petersilie	Gibt es praktischerweise auch als TK
Back-Aromen nach Belieben	

Alle Zutaten bekommst du im Discounter und bei DM.