

Einkaufs-Checkliste



Wichtige Vorräte	Habe ich	Kaufe ich
Gemüse, Obst, Beeren (frisch oder tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haferflocken, Vollkornreis, Hirse, Dinkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch (tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mageres Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nüsse, Samen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräuter, Gewürze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leinöl und andere pflanzliche Öle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laktosefreie Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräutertees, stilles Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Einkaufs-Checkliste



Wichtige Vorräte	Habe ich	Kaufe ich
Gemüse, Obst, Beeren (frisch oder tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haferflocken, Vollkornreis, Hirse, Dinkel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hülsenfrüchte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fisch (tiefgekühlt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mageres Fleisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nüsse, Samen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräuter, Gewürze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leinöl und andere pflanzliche Öle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Laktosefreie Milchprodukte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kräutertees, stilles Mineralwasser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>