



- Diese Liste anpassen
- Organisiere deine Rezepte
- Plane eine Woche mit 1 Klick
- Echtzeit zusammenarbeiten



OBST UND GEMÜSE

- ☐ Spargel
- ☐ Rote Bete
- ☐ Brokkoli
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Karotten
- ☐ Sellerie
- ☐ Mais
- ☐ Gurken
- ☐ Blattgemüse
- ☐ Salat
- ☐ Champignons
- ☐ Zwiebeln
- ☐ Paprika
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Spinat
- ☐ Zucchini
- ☐ Tomaten
- ☐ Äpfel
- ☐ Avocado
- ☐ Bananen
- ☐ Beeren
- ☐ Kirschen
- ☐ Trauben
- ☐ Kiwi
- ☐ Zitronen
- ☐ Limetten
- ☐ Melonen
- ☐ Orangen
- ☐ Pfirsiche
- ☐ Birnen
- ☐ Pflaumen

BÄCKEREI

- ☐ Bagel
- ☐ Brötchen
- ☐ Kuchen
- ☐ Kekse
- ☐ Cracker
- ☐ Croissant
- ☐ Frisches Brot
- ☐ Gebäck
- ☐ Pita
- ☐ Toastbrot

MILCHPRODUKTE

- ☐ Butter
- ☐ Schlagsahne
- ☐ Margarine
- ☐ Milch
- ☐ Saure Sahne
- ☐ Joghurt
- ☐ Käse
- ☐ Ricotta
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmigiano
- ☐ Provolone
- ☐ Geriebener Käse
- ☐ Eier

FLEISCH & WURSTWAREN

- ☐ Pancetta
- ☐ Rindfleisch
- ☐ Hähnchen
- ☐ Hackfleisch
- ☐ Putenhackfleisch
- ☐ Schinken
- ☐ Hotdog
- ☐ Schweinefleisch
- ☐ Wurst
- ☐ Steak
- ☐ Pute
- ☐ Wurstwaren

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- ☐ Frischer Fisch
- ☐ Lachs
- ☐ Krabbe
- ☐ Austern
- ☐ Garnelen

TIEFKÜHLPRODUKTE

- ☐ Burritos
- ☐ Desserts
- ☐ Fischstäbchen
- ☐ Eis
- ☐ Pizzen
- ☐ Eis am Stiel
- ☐ Pommes Frites
- ☐ Sorbet
- ☐ Fertiggerichte

VORRATSKAMMER

- ☐ Bohnen
- ☐ Oliven
- ☐ Nudelsauce
- ☐ Eingelegtes
- ☐ Thunfisch
- ☐ Suppen
- ☐ Brühe
- ☐ Hefe
- ☐ Mehl
- ☐ Zucker
- ☐ Brauner Zucker
- ☐ Puderzucker
- ☐ Schokolade
- ☐ Kakao
- ☐ Semmelbrösel
- ☐ Hafer

GETREIDE UND PASTA

- ☐ Reis
- ☐ Nudeln
- ☐ Getreide

GEWÜRZE & SAUCEN

- ☐ Ketchup
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Senf
- ☐ BBQ-Sauce
- ☐ Scharfe Sauce
- ☐ Sauce
- ☐ Sojasauce
- ☐ Sirup
- ☐ Worcestershire-Sauce
- ☐ Essig
- ☐ Salatdressing
- ☐ Olivenöl
- ☐ Pflanzenöl

GEWÜRZE

- ☐ Basilikum
- ☐ Schwarzer Pfeffer
- ☐ Koriander
- ☐ Zimt
- ☐ Knoblauch
- ☐ Oregano
- ☐ Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz
- ☐ Vanille

GETRÄNKE

- ☐ Flaschenwasser
- ☐ Kaffee
- ☐ Tee
- ☐ Limonade
- ☐ Fruchtsaft