

MEINE BEVORRATUNGSLISTE

WOCHE

HOCHWERTIGE KOHLENHYDRATE

AUS DER TIEFKÜHLECKE

PROTEINQUELLEN

NÜSSE, SAMEN & KERNE

GUTE FETTE

KRÄUTER & GEWÜRZE

OBST & GEMÜSE

SÜSSES

MILCHPRODUKTE & ALTERNATIVEN

SONSTIGES
