



Low Carb Challenge – 1600 kcal Low-Carb-Diät – 4 Wochen zur leichteren Figur

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfelsirup	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Avocado	0.25 x Stück - 35g	☐
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Brokkoli	300 x Gram - 300g	☐
Buchweizenmehl	3 x Esslöffel - 30g	☐
Cashewnüsse	2 x Esslöffel - 24g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	1 x Stück - 51g	☐
Eisbergsalat	0.25 x Stück - 100g	☐
Gewürzgurken	1 x Stück - 35g	☐
Griechischer Naturjoghurt	2 x Esslöffel - 50g	☐
Grüne Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Gurke, Gewächshaus	0.5 x Stück - 90g	☐
Hirsegrütze	80 x Gram - 80g	☐
Kabeljau, frische, hautlose Filets	200 x Gram - 200g	☐
Ketchup	1 x Esslöffel - 20g	☐
Kirschtomaten	4 x Stück - 80g	☐
Mayonnaise	1 x Esslöffel - 25g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Rote Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Rote Zwiebel	1 x Stück - 80g	☐
Salz, weiß	1 x Priesse - 0.1g	☐



Schwarzer Pfeffer	1 x Priesse - 0.1g	☐
Sesamsamen	1 x Esslöffel - 10g	☐
Trinkwasser (abgekocht und gekühlt)	250 x Mililiter - 250ml	☐
Zitrone	1 x Stück - 80g	☐
Zitronensaft	2 x Esslöffel - 12g	☐