

# Einkaufliste

## Must have:

- Chiasamen
- Leinsamen geschrotet
- Super Food Saft-Granatapfel, Acai, Acerol- Früchten.(wichtig Muttersaft)
- Leinöl, oder Hanfsamenöl
- Joghurt ( griechischer, oder Quark, Sojajoghurt geht auch)
- Maca , Kapseln, oder Pulver (siehe Info)
- Haferflocken und Haferkleie ( Dinkel, oder Buchweizen geht auch gut)
- Kefir
- Mandelmilch, Milch, oder ähnliches.
- Eiweißshake (Proteinpulver)
- Eier, oder vegetarischer Eiersatz
- Flohsamenschalen
- Obst ( am besten Beeren, aber auch was du magst)
- Nüsse und Kerne( welche du magst)