

Einkaufliste



Must have:

- Chiasamen
- Leinsamen geschrotet
- Granatapfelmuttersaft
- Leinöl, oder Hanfsamenöl
- Joghurt (griechischer, oder Quark, Sojajoghurt geht auch)
- Maca -Kapseln,
- (die beste Wahl) oder Pulver
- Haferflocken und Haferkleie
- Kefir (optional)
- Konjak-Kapseln
- Mandelmilch, oder andere Pflanzenmilch, Milch,
- Eiweißshake (Proteinpulver)
- Eier, oder vegetarischer Eiersatz
- Flohsamenschalen
- Obst (am besten Beeren, aber auch was du magst)
- Nüsse und Kerne(welche du magst)
- Bitterstoff-Tee oder Bitterstoff Tropfen
- Mandelmehl-entölt, Kokosmehl, oder Leinsamenmehl
- Zucker- Birkenzucker, oder Erythrit