

# Einkaufsliste

## Fleischbasiertes Menü

---

- Fleisch und Fisch:
  - 3 Dosen Thunfisch (je ca. 150g)
  - 3 Dosen Fleisch (je ca. 200g)
  - 1 Dose Wurst (ca. 200g)
- Getreide und Hülsenfrüchte:
  - 300g Instant-Nudeln
  - 200g Couscous
  - 200g Reis
- Brot und Knäckebrötchen:
  - 8 Scheiben Brot
  - 4 Scheiben Knäckebrötchen
- Milchprodukte:
  - 12 EL Milchpulver
- Gewürze und Saucen:
  - 12 TL Senf
- Eingelegtes Gemüse:
  - 150g eingelegtes Gemüse
- Gemüse:
  - 600g Gemüse (Variiere die Auswahl je nach deinen Vorlieben)
- Sonstiges:
  - 600g Tomatensoße

# Einkaufsliste

## Veganes Menü

---

- Getreide und Hülsenfrüchte:
  - 300g Instant-Nudeln
  - 200g Couscous
  - 200g Reis
  - 400g Kichererbsen (2 Dosen à ca. 200g)
  - 400g Bohnen (2 Dosen à ca. 200g)
  - 400g Linsen (2 Dosen à ca. 200g)
- Brot und Knäckebrot:
  - 8 Scheiben Brot
  - 4 Scheiben Knäckebrot
- Pflanzliche Milchalternative:
  - 12 EL Sojamilchpulver
- Gewürze und Saucen:
  - 12 TL Senf
- Eingelegtes Gemüse:
  - 150g eingelegtes Gemüse
- Gemüse:
  - 600g Gemüse (Variiere die Auswahl je nach deinen Vorlieben)
- Sonstiges:
  - 600g Tomatensoße
  - 4 EL Hummus
  - 4 EL Erdnussbutter
  - 4 EL Marmelade

<b>Tag</b>	<b>Mahlzeit</b>	<b>Fleischbasiertes Menü</b>
<b>Tag 1</b>	<b>Frühstück</b>	100g Müsli, 30g getrocknete Früchte, 4 EL Milchpulver
	<b>Mittag</b>	4 Scheiben Brot, 1 Dose Thunfisch (ca. 150g), 4 TL Senf, 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Instant-Nudeln, 1 Dose Fleisch (ca. 200g), 200g Gemüse
<b>Tag 2</b>	<b>Frühstück</b>	100g Haferflocken, 30g getrocknete Früchte, 4 EL Milchpulver
	<b>Mittag</b>	200g Couscous, 1 Dose Wurst (ca. 200g), 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Reis, 1 Dose Fleisch (ca. 200g), 200g Gemüse, 200g Tomatensoße
<b>Tag 3</b>	<b>Frühstück</b>	4 Scheiben Knäckebrot, 1 Dose Wurst (ca. 200g), 4 TL Senf
	<b>Mittag</b>	4 Wraps, 1 Dose Thunfisch (ca. 150g), 4 TL Senf, 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Instant-Kartoffelpüree, 1 Dose Fleisch (ca. 200g), 200g Gemüse

<b>Tag</b>	<b>Mahlzeit</b>	<b>Veganes Menü</b>
<b>Tag 1</b>	<b>Frühstück</b>	100g Müsli, 30g getrocknete Früchte, 4 EL Sojamilchpulver
	<b>Mittag</b>	4 Scheiben Brot, 1 Dose Hummus (ca. 200g), 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Instant-Nudeln, 1 Dose Bohnen (ca. 200g), 200g Gemüse
<b>Tag 2</b>	<b>Frühstück</b>	100g Haferflocken, 30g getrocknete Früchte, 4 EL Sojamilchpulver
	<b>Mittag</b>	200g Couscous, 1 Dose Kichererbsen (ca. 200g), 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Reis, 1 Dose Linsen (ca. 200g), 200g Gemüse, 200g Tomatensoße
<b>Tag 3</b>	<b>Frühstück</b>	4 Scheiben Knäckebrot, 4 EL Erdnussbutter, 4 EL Marmelade
	<b>Mittag</b>	4 Wraps, 1 Dose Hummus (ca. 200g), 1 Dose Kichererbsen (ca. 200g), 50g eingelegtes Gemüse
	<b>Abendessen</b>	200g Instant-Kartoffelpüree, 1 Dose Bohnen (ca. 200g), 200g Gemüse