

Was Sie immer zu Hause haben sollten:

- Frischkäse, süße und saure Sahne, Crème Fraiche
- Olivenöl und Sonnenblumenöl zum Kochen
- Distelöl für den Salat
- Joghurt natur (muss nicht fettarm sein)
- Butter
- Paranüsse oder Walnüsse (außer Erdnüsse)
- Sonnenblumenkerne
- Reis (wenn möglich Vollkorn)
- Nudeln (wenn möglich Vollkorn)
- Weizenvollkorn, Dinkelmehl, Vollkornhaferflocken
- Gemüsebrühe (wenn möglich aus dem Reformhaus)
- Frische Kräuter (auch aus der TK)
- Himalayasalz oder Meersalz
- Gewürze (kein Fondor oder Würzmischungen)
- Keine MAGGI oder KNORR Produkte
- Frisches Obst und Gemüse
- Knoblauch
- Beeren aus TK
- Gemüse TK
- Honig
- 60%-iger Schnittkäse od. Käse aus Rohmilch
- Stevia (zum Süßen von Eiweißdessert)
- viel Mineralwasser ohne Kohlensäure