



DeeperShape - Fitness-und Personaltraining
Barbara Maier
Panoramaweg 6
A- 8712 Proleb
Tel: + 43 676/36 57 881

© 2020 DeeperShape by Barbara Maier. All Rights Reserved.

Einkaufsliste zur Kalorienreduktion



Das wichtigste für dich
auf einen Blick



Milchprodukte

- Leichtmilch
- Magertopfen
- Magerjoghurt
- Skyr
- Naturmolke
- Hüttenkäse
- Buttermilch
- Kefir

In Dosen

- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Mais
- Thunfisch
- Tomaten

Kohlenhydrate

- Haferflocken
- (Süß)Kartoffeln
- Reis
- Reiswaffeln
- Vollkornnudeln
- Vollkornmehl

Gemüse

- Bohnen
- Knoblauch
- Paprika
- Pilze
- Zwiebel
- Spinat
- Zucchini
- Salatgurke
- Tomate
- Brokkoli
- Grüner Salat

Proteine

- Eier
- Hühnerbrust
- Quinoa
- Fisch
- Rinderfilet
- Putenbrust
- Tofu



Fette

- Avocado
- Olivenöl
- Rapsöl
- Leinöl
- Kokosöl
- Chiasamen
- Walnussöl
- Div. Nüsse

Fermentiertes

- Rote Rüben
- Sauerkraut

Getränke

- Mineralwasser
- Kaffee
- Kräutertee
- Früchtetee
- Grüner Tee

Kräuter

- Basilikum
- Koriander
- Petersilie
- Ingwer
- Thymian
- Rosmarien
- Zimt
- Chili
- Pfeffer
- Salz
- Oregano
- Kurkuma

Obst

- Äpfel
- Bananen
- Zitrone
- Limone
- Wassermelone
- Beeren
- Kiwi



www.deepershape.at

© 2020 DeeperShape by Barbara Maier. All Rights Reserved.