

Deine Einkaufsliste

für deine 1. myline Basiswoche



Backwaren

- Vollkornbrot oder Knäckebrot
- Vollkornbrötchen oder Mini-Baguette
- Vollkorntoast

Fleisch & Fisch

- Puten-/Hähnchenbrust-Aufschnitt
- Puten-/Hähnchenbrustfilet
- Thunfisch im eigenen Saft
- Kabeljau
- Tatar

Obst & Gemüse

- Frisches Obst der Saison
- Frisches Gemüse der Saison
- Zwiebel, Schalotte
- Knoblauch
- Ananas, Erdbeeren, Zitrone
- Brokkoli, Blumenkohl
- Blatt- und Kopfsalat nach Wahl/Saison, Rucola
- Tomaten, Kirschtomaten
- Salatgurke, Paprika, Champignons
- Spitzkohl
- Lauch
- Saure Gurken
- Erbsen (Tiefkühlkost)
- Spinat (Tiefkühlkost)

Lebensmittel

- myline Knusper Müsli
- myline Fruchtaufstrich
- myline Porridge
- Fettarmer Frischkäse (max. 5 % Fett)
- Fettarmer Kräuterfrischkäse (max. 5 % Fett)
- Fettarmer Käse (max. 17 % Fett)
- Fettreduzierte Kochsahne (max. 7 % Fett)
- Fettarmer Joghurt (0,1 % Fett)
- Fettarme Mayonnaise (max. 9 % Fett)
- Magerquark
- Schafskäse light (max. 9 % Fett)
- Spaghetti, Farfalle
- Vollkorn-/Basmatireis
- Schwarze Oliven
- Tomatenmark
- Olivenöl, Kürbiskernöl
- Essig, Balsamico (hell und dunkel)
- Eier
- Dijon Senf

Getränke & Zusatzstoffe

- Trinkwasser
- Fettarme Milch (0,3% Fett)
- myline naschen erlaubt Protein Vanille
- Kalorienreduziertes Süßungsmittel nach Wahl

Gewürze

- Verschiedene Gewürze ohne Salz
- Frische Kräuter
- GEFRO Diätwürze
- GEFRO Gemüsebrühe
- Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- Thymian, Rosmarin
- Muskat, Currypulver, Kümmel