

# Lektion 3

---

## Bonus 1

Einkaufsliste  
zum Ausdrucken

Dies ist ein Auszug aus dem **ONLINE KURS**

---

### TINA'S Fit Kit

Hier ist der Link:

<https://chooseyourlevel.de/tinas-fit-kit/>

# Einkaufsliste

Nutze diese Einkaufsliste als Hilfsmittel bei deinen Einkäufen. Notiere jeweils wie viel du von jedem benötigst und kreuze sie später beim Einkaufen einzeln ab. Du kannst diese Vorlage beliebig oft ausdrucken.

| GEMÜSE        |                          | OBST         |                          | MILCHPRODUKTE & KÄSE |                          | FLEISCH, FISCH<br>TIERISCHE PRODUKTE |                          |
|---------------|--------------------------|--------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| Aubergine     | <input type="checkbox"/> | Ananas       | <input type="checkbox"/> | Friskäse             | <input type="checkbox"/> | Eier                                 | <input type="checkbox"/> |
| Avocado       | <input type="checkbox"/> | Apfel        | <input type="checkbox"/> | Hüttenkäse           | <input type="checkbox"/> | Fisch                                | <input type="checkbox"/> |
| Blumenkohl    | <input type="checkbox"/> | Birne        | <input type="checkbox"/> | Hüttenkäse           | <input type="checkbox"/> | Hackfleisch                          | <input type="checkbox"/> |
| Feldsalat     | <input type="checkbox"/> | Erdbeeren    | <input type="checkbox"/> | Joghurt (nat)        | <input type="checkbox"/> | Huhn                                 | <input type="checkbox"/> |
| Gurke         | <input type="checkbox"/> | Himbeeren    | <input type="checkbox"/> | Käse                 | <input type="checkbox"/> | Lachs                                | <input type="checkbox"/> |
| Karotten      | <input type="checkbox"/> | Honigmelone  | <input type="checkbox"/> | Milch                | <input type="checkbox"/> | Rinderfilet                          | <input type="checkbox"/> |
| Knoblauch     | <input type="checkbox"/> | Kirschen     | <input type="checkbox"/> | Mozzarella           | <input type="checkbox"/> | Schwein                              | <input type="checkbox"/> |
| Kohlrabi      | <input type="checkbox"/> | Kiwi         | <input type="checkbox"/> | Quark                | <input type="checkbox"/> | _____                                | <input type="checkbox"/> |
| Kürbis        | <input type="checkbox"/> | Mandarine    | <input type="checkbox"/> | _____                | <input type="checkbox"/> | _____                                | <input type="checkbox"/> |
| Paprika       | <input type="checkbox"/> | Mango        | <input type="checkbox"/> | _____                | <input type="checkbox"/> | _____                                | <input type="checkbox"/> |
| Pilze         | <input type="checkbox"/> | Nektarine    | <input type="checkbox"/> |                      |                          |                                      |                          |
| Rucola Salat  | <input type="checkbox"/> | Orange       | <input type="checkbox"/> | SNACKS               |                          | GETRÄNKE                             |                          |
| Spinat        | <input type="checkbox"/> | Pfirsich     | <input type="checkbox"/> | Nüsse                | <input type="checkbox"/> | Cola Light                           | <input type="checkbox"/> |
| Tomaten       | <input type="checkbox"/> | Pflaume      | <input type="checkbox"/> | >90% Schok.          | <input type="checkbox"/> | Tee                                  | <input type="checkbox"/> |
| Zucchini      | <input type="checkbox"/> | Wassermelone | <input type="checkbox"/> | _____                | <input type="checkbox"/> | Wasser (spr.)                        | <input type="checkbox"/> |
| Zwiebel       | <input type="checkbox"/> | Weintrauben  | <input type="checkbox"/> | _____                | <input type="checkbox"/> | Wasser (still)                       | <input type="checkbox"/> |
| GEWÜRZE & CO. |                          | SONSTIGES    |                          |                      |                          |                                      |                          |
| Honig         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| Oliveöl       | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| Pesto         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| _____         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| _____         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| _____         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| _____         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |
| _____         | <input type="checkbox"/> |              |                          |                      |                          |                                      |                          |