

Lektion 3

Bonus 1

Einkaufsliste



REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g)

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>

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 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"/>						
Olivenöl	<input type="checkbox"/>						
Pesto	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						
-----	<input type="checkbox"/>						

Impressum

© 2020 Tina Heidorn
Hans-Henny-Jahnn Weg 20
22085 Hamburg

Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

Webseite Rezeptrechner Online:

www.rezeptrechner-online.de

Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



Rezeptrechner
by Choose Your Level.de

Schnelles, einfaches Berechnen
der Nährwertangaben deiner Rezepte

**HOL DIR
DIE APP!**