



Die große GLYX-Einkaufsliste

Gut eingekauft ist halb gekocht. Damit es mit der Logistik besser klappt, einfach diese Liste ausdrucken, ankreuzen, abhaken ...

VOM GEMÜSEHÄNDLER

Fruchtgemüse

- Auberginen
- Avocados
- Chilischoten
- Gurken
- Paprikaschoten
- Spitzpaprika
- Peperoni
- Tomaten
- Kirschtomaten
- Zucchini



Kohl-, Knollen-, Wurzel- und Zwiebelgemüse

- Brokkoli
- Kohlrabi
- Sauerkraut
- Weißkohl
- Spitzkohl
- Radieschen
- Lauch
- Suppengrün
- Sellerie
- Topinambur
- Kartoffeln
- Möhren
- Meerrettich
- Ingwer
- Knoblauch
- Frühlingszwiebeln
- Zwiebeln



Sprossen- und Blattgemüse

- Blattspinat
- Fenchel
- Staudensellerie
- Mungobohnensprossen
- Spargel (grün/ weiß)

Kernobst

- Äpfel
- Birnen
- Feigen

Beeren

- Blaubeeren
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Brombeeren
- Johannisbeeren
- Stachelbeeren

Steinobst

- Aprikosen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Nektarinen

Zitrusfrüchte

- Grapefruits
- Orangen
- Limetten
- Mandarinen
- Zitronen (unbehandelt)

Exoten

- Banane
- Mango
- Kiwis
- Papaya
- Granatapfel

Trockenobst

- Apfelringe
- Aprikosen
- Pflaumen

Hülsenfrüchte

- Grüne Bohnen
- Kichererbsen
- weiße Bohnen
- Zuckerschoten

Pilze

- Champignons
- Egerlinge
- Austernpilze
- Steinpilze
- Pfifferlinge
- Shitake-Pilze

Salate

- Friséesalat
- Kopfsalat
- Mini-Romanasalat
- Rucola
- Radicchio
- Feldsalat

Kräuter

- Bärlauch
- Basilikum
- Borretsch
- Dill
- Estragon
- Liebstöckel
- Majoran
- Oregano
- Pfefferminze
- Rosmarin
- Salbei
- Schnittlauch
- Thymian



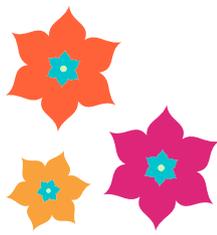
AUS DEM SUPERMARKT

Konserven

- Artischockenherzen
- Bambussprossen
- Bohnen
- Gemüsebrühe (hefefrei)
- italienische Antipasti
- Kapern
- Kichererbsen
- Kokosmilch (ungesüßt)
- Linsen
- Mu-Err-Pilze
- Oliven (schwarz/ grün)
- Sardellen
- Sauerkraut
- Tomaten (passiert/ stückig)
- Tomaten, getrocknet
- Thunfisch

Milchprodukte

- Buttermilch
- Crème Fraîche
- Dickmilch
- Frischkäse
- Hüttenkäse
- Kefir
- Naturjoghurt, Sojajoghurt
- frische Milch (am besten als Vorzugs- oder Rohmilch)
- Molke
- Quark
- Ricotta
- Sauermilch
- Saure Sahne, Sojasahne
- Tempeh
- Tofu



Milchalternativen

- Dinkelmilch
- Hafermilch
- Mandelmilch
- Reismilch
- Sojamilch

Käse und Eier

- Butterkäse (30 %)
- Camembert (30 %)
- Edamer (30 %)
- Eier
- Feta
- Gorgonzola
- Gouda (40 %)
- Halloumi
- Handkäse
- Limburger (40 %)
- Mozzarella
- Parmesan
- Pecorino
- Ricotta (20 %)
- Romadur (20 %)
- Roquefort
- Tilsiter (30 %)
- Ziegenkäse



TK-Produkte

- Beeren (ungezuckert)
- Brokkoli
- Erbsen
- Fisch (ohne Panade)
- Garnelen
- Gemüsemischungen, ohne

Soße (Asia, mediterran)

- Lauch
- Mangowürfel
- Meeresfrüchte
- Sauerkirschen
- Spinat
- Suppengemüse

Getreideprodukte, Soja & Co

- Amaranth
- Buchweizen
- Dinkel
- Dinkel-Vollkornmehl
- Dinkelnudeln
- Dinkel wie Reis
- Einkorn
- Einkornpasta
- Eiweißbrot
- Emmer
- Emmerpasta
- Glasnudeln
- Haferflocken
- Hefeflocken
- Kamuth
- Kamuthpasta
- Müslimischung ohne Zucker, ohne Weizen
- Naturreis, Parboiled
- Pasta (Hartweizen)
- Pasta Integrale
- Sobanudeln (Buchweizen)
- Sojanudeln
- Quinoa
- Wildreis
- Vollkornnudeln

Kerne, Nüsse, Samen

- Cashewkerne
- Chiasamen
- Haselnüsse
- Kürbiskerne
- Leinsamen
- Mandeln
- Paranüsse
- Pekannüsse
- Pinienkerne
- Pistazienkerne
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Walnusskerne

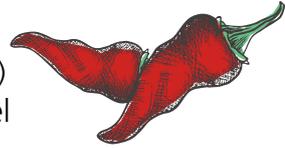
Essig & Öl

- Aceto Balsamico

- Apfelessig
- Arganöl
- Erdnussöl
- Hanföl
- Kokosöl
- Leinöl
- Olivenöl, nativ
- Sesamöl
- Walnussöl
- Weinessig

Gewürze & Würzmittel

- Chilis, getrocknet
- Curry
- Currypaste (rot/ grün)
- Ingwer
- Kardamom
- Ketchup (bio)
- Kreuzkümmel
- Meerrettich
- Muskatnuss
- Oregano
- Paprikapulver
- Pfefferkörner (schwarz)
- Safran
- Salz (Meer-, Steinsalz)
- Sambal Oelek
- Senf
- Tabasco
- Tomatenmark
- Vanilleschoten
- Wacholderbeeren
- Zimt



Süß- und Backmittel

- Ahornsirup
- Akazienhonig
- Agavendicksaft
- Apfel-/Birndicksaft
- Birkenzucker (Xylit)
- Bitterschokolade (>70%)
- Fruchtaufstrich mit Honig
- Fruchtgummis aus Fruchtmarmelade ohne Zucker
- Fruchtschnitten (ungesüßt)
- Erdmandeln (Chufas)
- Kakao (ungesüßt)
- Kokosblütenzucker
- Kokosmehl
- Nussmarkschnitten
- Stevia
- Trockenfrüchte
- Trockenhefe



