

Einkaufs-Liste

Gewürze und Öle

Sonnenblumenöl _____
Salz _____
Paprika _____
Worcestershire _____
Cayenne piment _____
Ketchup _____
Essig _____
Curry scharf _____
Estragon _____
Hühnerbouillon _____
Gemüsebouillon _____

Olivenöl _____
Pfeffer _____
Soja-Sauce _____
Maggi _____
Senf _____
Mayonnaise _____
Safran _____
Oregano _____
Mix-Grill _____
Rindsbouillon _____
Tabasco _____

Grundnahrungsmittel

Reis _____
Uncle Ben's _____
Trockenlinsen _____
Polenta _____
Trockene Pilze _____
Trockenbohnen _____
rote Bohnen _____
weisse Bohnen _____
Couscous _____
Snack's _____

Kichererbsen _____
Spaghetti no 7 – 5 _____
Penne _____
Farfalle _____
Nudeln _____
trockene Tortellini _____
Pomme Chips _____
Essiggurken _____
Oliven _____
Erdnüsse _____

Suppen

Tomatensuppen _____
Gemüsesuppen _____
Minestrone _____
Lauchsuppen _____
Kürbissuppen _____
Spargelcreme _____

Büchsen

Pelati _____
Bohnen _____
Erbsen _____
Thon _____
Sauce Bolognese _____

Früchte und Gemüse

Kartoffeln _____
Zwiebeln _____
Weisskohl _____
Randen _____
Lauch _____
Salat _____
Äpfel _____
Ingwer _____
Zitronen _____

Karotten _____
Knoblauch _____
Rotkohl _____
Sellerie _____
Tomaten _____
Frische Kräuter _____
Bananen _____
Kiwis _____
Orangen _____

Milchprodukte

Käse _____
12 Eier _____
UHT Milch _____
Joghurt _____

Butter _____
Parmesan _____
UHT Rahm _____

Frühstück

Konfi _____
Nutella _____
Tee _____
Zucker _____
Haferflocken _____

Honig _____
Kaffee _____
Cornflakes _____
Biscuit _____

Backwaren

Biscuit _____
Brot _____
Guetsli _____
Backpulver _____

Kuchenpräparat _____
Knäckebrot _____
Mehl _____

Fleischwaren

Schinken _____
Kalbsbraten _____
Rindsbraten _____
Schweinskotellette _____
Speck _____
Rohschinken _____
Chorizo _____

Kalbsvoressen _____
Rindsvoressen _____
Poulet _____
Schweinsbraten _____
Fisch _____
Salami _____

Putzmittel

WC-Mittel _____
Putzlumpen _____
Abfallsack 30 L _____
Haushaltpapier _____
Decapfour _____

Abwaschmittel _____
Schwamm _____
Abwaschbürste _____
Alufolie _____
WC Papier _____

Getränke

Bier _____
Campari _____
Rum _____
Pastis _____
Gin _____
Sherry _____
O-saft _____
Wasser _____
Mineral _____
Ouzo _____

Coca-Cola _____
Martini weiss _____
Wodka _____
Cognac _____
Whiskey _____
Porto _____
Multivitamin-Saft _____
Rotwein _____
Weisswein _____