



JANISER® Einkaufsliste

Tipp: Drucken Sie diese Seite als Erinnerung aus, wenn Sie Lebensmittel einkaufen gehen.

VOLLKORNPRODUKTE

- ☐ Amaranth
- ☐ Buchweizen
- ☐ Bulgurweizen
- ☐ Dinkel
- ☐ Farro
- ☐ Hirse
- ☐ Hafer
- ☐ Pasta
- ☐ Perlgrauen
- ☐ Quinoa
- ☐ Reis
- ☐ Roggen
- ☐ Sorghumhirse

BOHNEN & HÜLSENFRÜCHTE

- ☐ Butterbohnen
- ☐ Cannellini-Bohnen
- ☐ Edamame/Soja
- ☐ Kichererbsen
- ☐ Kidneybohnen
- ☐ Linsen
- ☐ Pintobohnen
- ☐ Schwarze Bohnen
- ☐ Schwarzaugenbohnen

NÜSSE & SAMEN

- ☐ Cashewnüsse
- ☐ Chia
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Hanfsamen
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Leinsamen
- ☐ Mandeln
- ☐ Nussbutter
- ☐ Pekannüsse
- ☐ Pinienkerne
- ☐ Sesamsamen
- ☐ Sonnenblumenkerne
- ☐ Tahini
- ☐ Walnüsse

OBST & GEMÜSE

- ☐ Ananas
- ☐ Apfel
- ☐ Artischocke
- ☐ Aubergine
- ☐ Avocado
- ☐ Banane
- ☐ Birne
- ☐ Blaubeeren
- ☐ Brokkoli
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Erdbeeren
- ☐ Granatapfel
- ☐ Gurke
- ☐ Grünkohl
- ☐ Himbeeren
- ☐ Ingwer
- ☐ Jalapeno
- ☐ Karotten
- ☐ Kartoffeln
- ☐ Kapern
- ☐ Kiwi
- ☐ Kürbis
- ☐ Mais
- ☐ Melone
- ☐ Orangen
- ☐ Oliven
- ☐ Papaya
- ☐ Paprika
- ☐ Pilze
- ☐ Pfirsich
- ☐ Pflaume
- ☐ Rettich
- ☐ Rote Bete
- ☐ Rosenkohl
- ☐ Salat
- ☐ Sellerie
- ☐ Spargel
- ☐ Spinat
- ☐ Tomaten
- ☐ Trauben
- ☐ Zitrone
- ☐ Zucchini
- ☐ Zwiebel

KRÄUTER & GEWÜRZE

- ☐ Basilikum
- ☐ Cayenne
- ☐ Chili
- ☐ Dill
- ☐ Jodsalz
- ☐ Koriander
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Minze
- ☐ Muskatnuss
- ☐ Nelken
- ☐ Oregano
- ☐ Paprika
- ☐ Pfeffer
- ☐ Petersilie
- ☐ Rosmarin
- ☐ Salbei
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Thymian
- ☐ Zimt

FERMENTIERTES ESSEN

- ☐ Apfelessig
- ☐ Kimchi
- ☐ Kokosnusskefir
- ☐ Kombucha
- ☐ lakt fermentierte Gurken
- ☐ Miso
- ☐ Natto
- ☐ Sauerkraut
- ☐ Sauerteigbrot
- ☐ Tempeh

ANDERE

- ☐ Kaffee
- ☐ Olivenöl
- ☐ Seetang
- ☐ Tee
- ☐ Zartbitterschokolade
- ☐ Zichorienwurzel

JANISER® ist ein Produkt der Manidad AG,
Sulgeneckstraße 33, CH-3007 Bern

E-Mail: beratung@janiser.net Web: www.janiser.net
+49 176 14 267567 (WhatsApp/SIGNAL/Telegram)