

Einkaufszettel für eine **BESTFORMING** Diät

"LowCarb" Gemüse

- (Kirsch-)Tomaten
- Paprika
- Gurke
- Karotten
- Pilze
- Zucchini
- Nach Belieben: Lauch, Broccoli, Blumenkohl, etc.

"HighCarb" Gemüse

- Süßkartoffeln
- Hokkaido-Kürbis
- Kartoffeln

Bohnen

- Weiße Bohnen
- Schwarze Bohnen
- Kichererbsen

Öl & Nüsse

- Olivenöl nativ extra
- Walnusskerne
- Haselnusskerne
- Mandeln salzfrei geröstet

Apotheke

- Vitamin D Tabletten
- Omega-3 Kapseln (Fischöl)
- Multivitamin-/Mineralstoffe-Komplex