



Super26

Rohrfrei für die Adern

Super26

Einkaufsliste
für 6 Tage Super26 zuhause

Frisch

3 Stck. Grapefruits
3 Stck. Granatäpfel
3 Stck. Zitronen
250 g Blaubeeren
600 g Tomaten
3 Stck. Avocado
1 Pckg. frischen Kurkuma (150 g)
1 Knolle frischen Knoblauch
1 Knolle frischen Ingwer (>200 g)
ggf. Joghurt für das Frühstück

Trocken

losen grünen Tee
120 g Sonnenblumenkerne
120 g Walnüsse
120 g Haferflocken
90 g Leinsamenschrot (max. 15g pro Tag)
60 g Grünkohlpulver (online bestellen)
60 g Brunnenkressepulver (online bestellen)
60 g schwarzer Sesam ungeschält (ggf. nur im Reformhaus)
250 g Gerstenvollkornmehl (ggf. nur im Reformhaus)

Konserv

1 Tube Tomatenmark 2- oder 3-fach konzentriert

1 Tube Senf mittelscharf

90 g Honig

1 Glas Erbsen

1 Glas Kichererbsen

Öle

120 ml natives, naturtrübes Olivenöl

60 ml natives Leinöl

Falls möglich, alle Nahrungsmittel nur in Bio-Qualität