

# H.A.P.P.Y. EINKAUFLISTEN

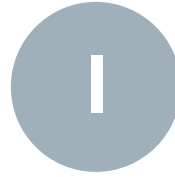
---



*Beim guten Start ins neue Jahr könnt ihr gemeinsam mit dem sisterMAG Team und unseren vier Bloggerinnen mitmachen: Einfach das entsprechende Programm herunterladen und bei der Facebook H.A.P.P.Y. Challenge (<http://bit.ly/happy-challenge>) von Alpro mitmachen.*



# WOCHE



## Aus dem Frischeregal

400 ml	Alpro Kokosnussdrink Original
200 g	Alpro Soja-Jogurtalternative Natur
200 g	Alpro Soja-Jogurtalternative Natur mit Kokosnuss
500 ml	Alpro Haferdrink Original
500 ml	Alpro Sojadrink Original
200 ml	Alpro Mandeldrink ungesüßt
1/2 Becher	Alpro Soja-Dessert Feine Vanille
3	Eier
	Margarine

## Brot & Backen

	Roggen-Knäckebrot
2	Vollkorn-Brotscheiben
25 g	Haferflocken
	Backpulver

## Sonstiges

400 g	Kichererbsen
4 EL	Olivenöl
2 EL	Tahin
100 g	Hummus ohne Öl
	Pesto

## Gemüse & Obst

90 g	Spinat
30 g	Orange
45 g	Mango
4 g	Minze
1	Gurke
4	Äpfel
1	Zitrone
145 g	Ananas
1	Blutorange
1	Möhre
1 Stange	Sellerie
3	Bananen
1	Kiwi
	Salatblätter
100 g	Heidelbeeren
	Mandarinen

## Nüsse

10 g	Mandeln
40 g	Nussmischung

## Kräuter & Gewürze

	Salz & Pfeffer
1 Prise	Zimt
	Schnittlauch



# WOCHE 2

## Aus dem Frischeregal

2	Eier
800 ml	Alpro Kokosnussdrink Original
1 Becher	Alpro Soja-Dessert Dunkle Schokolade Feinherb
125 ml	Alpro Sojadrink Original
400 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
200 g	Alpro Mandeldrink ungesüßt
200 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
100 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln
1 TL	Margarine (aus der Vorwoche)

## Brot & Backen

2	Brotscheiben
---	--------------

## Sonstiges

50 g	Nussmischung nach Wahl
25 g	Mandeln
40 g	Rosinen
50 g	Haferflocken
4 EL	Chia-Samen
4 Stück	getr. Aprikosen
1 EL	Kokosraspeln

## Gemüse & Obst

40 g	Spinat
1 Stück	Orange
2 Stück	Mango
1	Avocado
4	Banane
1	Apfel
250 g	Weintrauben
	Obst&Gemüse nach Wahl für Smoothie

## Kräuter & Gewürze

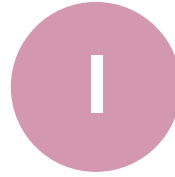
3 g	Minze
1 EL	Zimt

## Nüsse

10 g	Mandeln
40 g	Nussmischung



# WOCHE



## Aus dem Frischeregal

310 ml	Alpro Haferdrink Original
300 g	Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
200 ml	Alpro Mandeldrink Ungesüßt
1 Scheibe	geräucherter Lachs
550 g	Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur
600 g	Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur mit Mandeln
200 g	Alpro Kokosnussdrink Original
200 g	Alpro pflanzliche Joghurtalternative Erdbeere mit Rhabarber
2	Eier
	Alpro Magarine (optional)

## Brot & Backen

2	Brotscheiben
2 Scheiben	Roggen-Knäckebrot

## Kräuter & Gewürze

Salz  
Pfeffer  
Zimt  
Minze



## Gemüse & Obst

6	Banane
3	Apfel
40 g	frisches Obst
170 g	Heidelbeeren
82 g	Mandarinen
200 g	Ananas
1	Avocado
1 Stück	Zitrone
0,5 Stück	rote Zwiebel
	Obst & Gemüse für Smoothie
1	Blutorange
50 g	Spinat
3	Maracuja
2 g	Ingwer
8	Litchis
3	frische Medjoul-Datteln

## Sonstiges

65 g	Haferflocken
15 g	Walnüsse
	Nussbutter
3 EL	Chia-Samen
2 EL	Kakaopulver
35 g	Nussmischung
30 g	Knuspermüsli
1 EL	Leinsamen
1 EL	Kokosraspeln
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Honig

# WOCHE 2

## Aus dem Frischeregal

200 ml	Alpro Sojadrink Original
	Ricotta
300 g	Alpro pflanzliche Joghurtalternative Natur
60 ml	Alpro Haferdrink Original
2 Becher	Alpro Soja-Dessert Feine Vanille
200 ml	Alpro Kokosnussdrink Original
4	Eier
	Alpro Soja Margarine

## Brot & Backen

2 Scheiben	Brot
1 Scheibe	Roggen-Knäckebrot

## Sonstiges

	Nussbutter
	dunkle Schokoladentropfen
225 g	Haferflocken
20 g	Gojibeeren
30 g	Kürbiskerne
60 g	Leinsamen
30 g	Kokosraspeln
	Pflanzenöl
200 g	Trockenfrüchte
	Backpulver

## Gemüse & Obst

35 g	Grünkohl
1	Kiwi
3,5	Äpfel
1	Zitrone
1 handvoll	Cherrytomaten
	Obst & Gemüse für Smoothies
5	Banane
1	Gurke
50 g	Heidelbeeren
100 g	Granatapfel
1	Mandarine
2 g	Ingwer

## Nüsse

200 g	Nüsse, gemischt
-------	-----------------

## Kräuter & Gewürze

Dill
Thymian
Petersilie
Basilikum
Vanilleschote



# WOCHE

# I

## Aus dem Frischeregal

- 1 Pck. Alpro Reisdrink Original
- 1 Pck. Alpro Kokosnusdrink Original
- 1 Pck. Alpro Sojadrink Original
- 1 Pck. Alpro Soja-Joghurtalternative  
Natur mit Mandeln
- 1 Pck. Alpro Soja-Joghurtalternative mit  
Kokosnuss
- 2 Eier
- Margarine

## Brot & Backen

- 1 Schei- Roggenbrot  
be
- Backpulver
- 100 g Vollkorn-Weizenmehl

## Sonstiges

- 1 Pck. Chia-Samen
- Kakaopulver
- 50 g fester Tofu
- Olivenöl
- 150 g Haferflocken
- Pflanzenöl
- 1 Hand Kokosraspel

## Gemüse & Obst

- 1 Stangensellerie
- 1 Gurke
- 1 Ananas
- 1 Banane
- 160 g gemischte Beeren
- 2 Hände Spinat
- 1 Avocado
- 2 Äpfel
- 1 Zitrone
- 1 Paprika
- 1 Granatapfel
- 1 Mandarine
- 200 g Trockenfrüchte
- Ingwer

## Nüsse & Kerne

- 2 Hände Nussmischung nach Wahl
- 150 g Kürbiskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne

## Kräuter & Gewürze

- Salz und Pfeffer



# WOCHE 2

## *Aus dem Frischeregal*

---

- 2 Eier
- Margarine
- 1 Pck. Alpro Reisdrink Original
- 1 Pck. Alpro Mandeldrink Original
- 1 Pck. Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln

## *Brot & Backen*

---

- Backpulver
- 2 Brotscheiben

## *Sonstiges*

---

- 1 EL Kokosraspel
- Nussbutter
- 75 g Haferflocken
- 2 Hände Sonnenblumenkerne
- 1 EL Chia-Samen
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Tahin
- EL
- 45 g Quinoa
- Honig

## *Gemüse & Obst*

---

- 4 Bananen
- 1 Apfel
- 2 EL Rosinen
- Grünkohl
- 1 kleine Kiwi
- 1,5 g Dill
- 1 Granatapfel
- 2 Hände frisches Obst
- 1 Hand Weintrauben
- 70 g rote Bete
- 70 g Grapefruit
- 1 Dragonfruit
- 400 g Kichererbsen
- 1 Zitrone
- 1 Gurke
- 70 g Rote Bete
- 1 rosa Grapefruit
- 160 g gemischte Beeren
- 1 Hand Nussmischung nach Wahl
- 1 EL gehobelte Mandeln
- 1 Hand Litschis
- 1 Maracuja
- 1 Hand Medjoul-Datteln (entkernt und gewürfelt)

## *Kräuter & Gewürze*

---

Zimt



## WOCHE

*Aus dem Frischeregal*

1 Scheibe	geräucherter Lachs
200 ml	Alpro Kokosnussdrink Original
460 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur
200 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln
320 g	Alpro Mandeldrink ungesüßt
260 ml	Alpro Sojadrink Original
300 g	Alpro-Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss

*Sonstiges*

	Ananassaft
9	Honig
	Chiasamen
20 g	getrocknete Aprikosen
50 g	Haferflocken
20 g	getrocknete Gojibeeren
2 EL	Samenkörner (wahlweise eine Mischung aus Leinsamen, Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen und Chia-Samen)
10 g	Nussmischung deiner Wahl
	Kakaopulver
50 g	Kürbiskerne
45 g	ungegarte Quinoa
1 EL	gehobelte Mandeln
1 EL	Sonnenblumenkerne
	Nussbutter
	dunkle Schokoladentropfen

*Gemüse & Obst*

1	Avocados
1	Zitronen (für Zitronensaft)
1	rote Zwiebel
50 g	Spinat
3	Banane
1	Maracuja
2 g	Ingwer
3	Medjoul-Datteln (entkernt und gewürfelt)
160 g	gemischte Beeren
	Obst & Gemüse für Smoothie
1 kleine	Mango
2	Apfel
20 g	Heidelbeeren
35 g	Grünkohl
1	Kiwi
1	Birne
	Obst nach Wahl für 2-3 Portionen

*Kräuter & Gewürze*

	Salz
	Pfeffer
	Zimt
1 Zweig	Dill
	Mark einer Vanilleschote

*Brot & Backen*

2 Scheiben	Brot
------------	------



WOCHE **2***Aus dem Frischeregal*

200 g	Alpro Haferdrink Original
300 g	Alpro-Soja-Joghurtalternative Natur
6	Eier
	Magarine
1 Becher	Alpro Soja-Dessert Dunkle Scho- kolade Feinherb
200 g	Alpro Reisdrink Original
200 g	Alpro-Soja-Joghurtalternative Natur mit Kokosnuss
	Ziegenkäse oder Feta
400 g	Alpro Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandeln
200 g	Alpro Kokosnussdrink Original

*Brot & Backen*

2 Scheiben Brot

*Sonstiges*

50 g	Sonnenblumenkerne
	Olivenöl
	Nussbutter
25 g	Nussmischung
	Pesto
	Chia Samen
	Kakaopulver
25 g	Haferflocken

*Gemüse & Obst*

1	große Kiwi
1	Möhre
2	Apfel
2	Avocado
2	Gurken
3	Stangensellerie
1	Ananas
50 g	Spinat
1	Blutorange
	Grünkohl
1	Zitronen (für Zitronensaft)
1	Blutorange
1	Mango
3	Banane
1	Granatapfel
1	Mandarine
2 g	Ingwer
	Auswahl Obst & Gemüse

*Kräuter & Gewürze*

4 g	Minze
	Schnittlauch

