

Veganuary mit

MARTINA
Mein Kochsalon

Gemüse

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Obst

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Kohlenhydrate

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Kühlregal

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Tiefgekühltes

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Proteinquellen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Basics

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Gewürze

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Öle & Saucen

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Nüsse

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐