



Bio-Wochen-Einkaufsliste



Vorlage zum Ausdrucken & Abhaken · Buch 2

Woche: _____ Budget: _____ €

Obst & Gemüse (saisonal)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Milchprodukte & Eier

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Brot & Backwaren

- _____
- _____
- _____

Fleisch & Fisch (bio)

- _____
- _____
- _____

Vorrat & Trockenwaren


- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Haushalt & Pflege

- _____
- _____
- _____
- _____

Sonstiges

- _____
- _____
- _____

 **Spar-Tipps:** Saisonales Obst & Gemüse ist günstiger. Großgebinde bei Hülsenfrüchten lohnen sich. Wochenmärkte bieten oft bessere Qualität als Supermärkte. Einkaufsliste = weniger Impulskäufe = weniger Verschwendung!

 KaufBio Buchserie — Band 2: Der Bio-Einkaufs-Guide

kaufbio.de/buecher