

Einkaufsliste

für April 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchtetee, Minze-Ingwer-Tee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine), Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl, Buchweizenvollkornmehl, Vollkorn-Paniermehl
- Honig, Ahornsirup, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, mildes Ajvar (Paprikapaste, Glas), grüne Oliven (entsteint, ohne Öl), Sojasoße, rote Linsen
- Apfelessig, Himbeeressig, Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), Fenchel- und Kümmelsamen, Kardamom, Kreuzkümmel, mildes Currypulver, edelsüßes Paprikapulver, Oregano, Zimt, Muskat, Chiliflocken, Vanilleschoten
- gehackte Mandeln, Walnüsse, Sesam, gehackte Haselnüsse, Pinienkerne, Erdnüsse, geschroten Leinsamen, gemahlene Mohn
- Vollkornbrot, -Baguette
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Kochsahne (15 % Fett), Buttermilch, Frischkäse (natur, 0,2 % Fett), Parmesan (am Stück zum Reiben), frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, frischen Ingwer, Rucola, Bärlauch, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Thymian, Koriander, Basilikum, Zitronenmelisse, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 Kiwis (à 60 g), 3 kleine Äpfel (à ca. 100 g), 1 Bio-Orange (150 g), ca. 250 g Erdbeeren, ca. 650 g Möhren, 500 g weißen Spargel, ca. 325 g Süßkartoffeln, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 100 g Flusskrebse (gegart, Kühlregal)

Am 1. Tag

1 gelbe Paprikaschote, ca. 150 g Zuckerschoten, ca. 100 g Blattsalat

(z. B. Burgunder), 1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella, 2 Schweinelendensteaks (à 75 g)

Am 2. Tag

2 Orangen (à 150 g), 1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 150 g Kirschtomaten, 50 g mageren Kochschinken

Am 3. Tag

Ca. 300 g frischen Mangold, 50 g Edamer 30 % Fett i.Tr. (Scheiben), 150 g Seelachsfilet (frisch oder TK)

Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 2 kleine Bananen, ca. 200 g Lauch, 1 Fenchelknolle (150 g), 125 g geräuchertes Forellenfilet

Am 5. Tag

1 kleine Birne (ca. 100 g), 1 rote Paprikaschote, 1 (roten) Rettich (ca. 100 g), ca. 75 g Blattsalat (z. B. 1 Mini-Römersalat), 1 kleine Petersilienwurzel, 100 g Harzer Käse, 100 g Hähnchenbrustfilet