

# Einkaufsliste

für August 2020



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Melissentee, Ingwertee, Früchtetees), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Tortiglioni), Vollkorn-Spaghetti, Vollkornreis, Dinkel (geschliffen, schnell kochend)
- Himbeeressig, Weißweinessig, roten und weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Gemüsebrühe (instant)
- Honig, Gewürzgurken, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, mildes Currypulver, Chiliblocken, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Kardamom, Muskat, Vanilleschoten
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- gehackte Pistazien, Kokosraspel, (gehackte) Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, geschrotete Leinsamen
- Milch (1,5% Fett), Kochsahne (15% Fett), Sauerrahm, Skyr (natur, Magerstufe), Frischkäse (natur, Magerstufe), ca. 50 g Bergkäse am Stück zum Reiben, 4 frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, frischen Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Dill, Thymian, Koriander, Minze, Rosmarin, Zitronenmelisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 150 g Himbeeren, 2 kleine Nektarinen (à 100 g), 3 Tomaten, 1 kleinen Romanasalat, 1 Bund Radieschen, 250 g Pfifferlinge (oder kleine braune Champignons), ca. 150 g frische grüne Erbsen (mit Schote) oder 100 g Tiefkühl-Erbsen, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 50 g würzigen Schnittkäse (max. 30% Fett i.Tr., z. B. Emmentaler), 75 g Puten-Lyoner (Aufschnitt)

### Am 1. Tag

Ca. 250 g Heidelbeeren, 250 g reife Fleischtomaten, 1 kleine Fenchel-

knolle, ca. 125 g Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Batavia), ca. 100 g eingelegtes Matjesfilet

### Am 2. Tag

Ca. 500 g Wassermelone, ca. 125 g Brombeeren, ca. 200 g Lauch, ca. 400 g Möhren, 1 rote Paprikaschote, 1 kleinen Kopf Blumenkohl, 1 Packung Mini-Light-Mozzarella (125 g), 125 g Hähnchenbrustfilet

### Am 3. Tag

3 Pfirsiche (à 125 g), ca. 50 g Blattsalat, 1 kleine Salatgurke (ca. 200 g), 50 g mageren Rohschinken (Würfel)

### Am 4. Tag

Ca. 150 g Weintrauben, ca. 250 g Himbeeren, ca. 125 g Kirschtomaten, 1 Zucchini (ca. 250 g), 1 kleinen Kopf Radicchio, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Lachsfilet (frisch oder TK), 1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 5. Tag morgens)

### Am 6. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. am 7. Tag), 2 dünne Kalbsschnitzel (à 75 g)