Einkaufsliste

für Januar 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchtetee, Ingwertee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkorn-Spaghetti, Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl
- mittelscharfen Senf, Backpulver, Kakaopulver, Rum-Aroma, rote Linsen, 1 kleine Dose Kidneybohnen (Abtropfgew. 125 g), 1 kleine Dose Mais, 1 Dose (ca. 400 g) stückige Tomaten, grüne Erbsen (TK), ca. 250 g Blattspinat (TK, ohne Zusätze), 100 g Himbeeren (TK)

- Weißweinessig, Obstessig, weißen und roten Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), Paprika edelsüß und rosenscharf, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Kreuzkümmel, mildes Currypulver, Chiliflocken, Kardamom, gem. Anis, gem. Fenchel, evtl. gem. Nelken, Vanilleschoten, geriebene Bio-Orangenschale, rosa Pfefferbeeren
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Sauerrahm (10% Fett), Kochsahne (15%

- Fett), ger. fettreduz. Käse (z.B. Gouda), frische Eier (Größe M)
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Mandelstifte, Sesam, gehackte Haselnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mohn
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Dill, Koriander, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

3 Orangen (à 150 g), 3 Kiwis und 4 Clementinen (à 60 g), 1 Passionsfrucht (50 g), ca. 150 g Endivie, 1 rote Paprikaschote, ca. 300 g Lauch, 1 große Salatgurke, 200 g Kirschtomaten, 500 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella

Am 1. Tag

1 Birne (125 g), 3 Äpfel (à 125 g), ca. 250 q Rosenkohl, ca. 500 q

Möhren, ca. 350 g Hokkaido-Kürbis, 150 g Fischfilet (z.B. Zander mit Haut, Seelachs; frisch oder TK)

Am 2. Tag

2 kleine Birnen (à 100 g), 1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 3. Tag morgens), 500 ml Buttermilch, 75 g Hähnchenbrustfilet, 100 g mageren Kochschinken

Am 3. Tag

Ca. 200 g Chinakohl, 1 gelbe Papri-

kaschote, 100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal oder TK), 60 g Gorgonzola

Am 5. Tag

1 kleine Banane (100 g), 125 g magere Schweinerückensteaks

Am 6. Tag

1 Mango (ca. 250 g), 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 50 g Geflügelfleischwurst (Aufschnitt)

Unser Tipp: Die Umweltschutzorganisation WWF empfiehlt, Bio-Fisch oder Produkte mit MSC- oder ASC-Siegel zu kaufen und auf entsprechende Kennzeichnung zu achten. Eine bewusste Auswahl kann nachhaltige Fischerei unterstützen. Eine Einkaufshilfe bietet der Fischratgeber des WWF (https://fischratgeber.wwf.de)