

# Einkaufsliste

für Februar 2022



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Minze-Ingwer-Tee, Pfefferminztee, Melissentee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Fusilli, Penne), Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl
- Weißweinessig, Apfel- oder Obstessig, weißen Balsamico-Essig, Rotweinessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Kakaopulver, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, Tomatenmark, Sojasoße, süß-scharfe Chilisauce, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), Heidelbeeren (TK), Rum-Aroma
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, gemahlene Nelken, Chiliflocken, gemahlene Anis, Vanilleschoten
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, gehackte Mandeln, Kokosraspel, Cashewkerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Parmesanspäne, frische Eier (Größe S, M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Koriander, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

1 kleine Banane und 1 kleine Birne (à 100 g), 3 Clementinen (à 60 g), ca. 300 g Blumenkohl, ca. 400 g Möhren, 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Fenchelknolle, 125 g Feldsalat, 200 g Bio-Tofu (natur), 125 g Ziegen-Camembert

### Am 1. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 3 Blutorange (à 150 g), 2 Kiwis (à 60 g), 1 Salatgurke, ca. 250 g braune

Champignons, 1 kleine küchenfertige Forelle (ca. 250 g, frisch oder TK), 100 g mageren Rohschinken

### Am 2. Tag

Ca. 350 g Papaya, ca. 350 g Rotkohl, 150 g Kirschtomaten, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Putensteak (125 g)

### Am 3. Tag

1 Birne (125 g), ca. 150 g Stangensellerie, ca. 400 g Süßkartoffeln,

ca. 300 g Wirsing, ca. 125 g Chicorée, 100 g Flusskrebse (gegart, vakuumverpackt, Kühlregal)

### Am 5. Tag

1 Apfel (125 g), 100 g mageres Rinderhackfleisch

### Am 6. Tag

1 Vollkorn-(Burger-)Brötchen (80 g), 1 kleine Banane (100 g), 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 75 g Grillkäse (natur)

**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>)