Einkaufsliste

für Februar 2023

Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Pfefferminztee, Früchtetee, Holunderblütentee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Rigatoni, Spiralen), Basmati-Wildreis-Mix, Polenta (Instant-Maisgrieß), Weizenvollkornmehl, Backpulver
- mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, Tomatenmark, Schokoraspel (zartbitter), Rum-Aroma, rote Linsen, grüne Tiefkühl-Bohnen, Tiefkühl-Blattspinat (ohne Zusätze)
- Weißweinessig, weißen und roten Balsamico-Essig, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnuss- und Sesamöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, evtl. gem. Anis, gem. Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gem. Fenchel, Vanilleschoten
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Haselnussblättchen, Mandelstifte, Sesam
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Frischkäse (natur, 0,2 % Fett), Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15 % Fett), geriebenen fettreduzierten Käse (z. B. Gouda), frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, evtl. Koriander, Thymian, Rosmarin, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag
2 Birnen (à 125 g), 1 Bio-Orange (150 g), 1 Passionsfrucht (50 g), 1 Salatgurke, ca. 500 g Möhren, ca. 100 g Feldsalat, 1 Endiviensalat, (ca. 150 g), 500 ml Buttermilch, 150 g Ziegenfrischkäse (natur), 100 g Bio-Räucherlachs (Scheiben)

Am 1. Tag
1 kleine Banane (100 g), 2 Äpfel (à 125 g), 3 Clementinen (à 60 g), 1 rote Paprikaschote, ca. 250 g Lauch, 1 Petersilienwurzel, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 125 g magere Schweinerückensteaks

Am 2. Tag
1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 3. Tag morgens), 2 (Blut-) Orangen (à 150 g), ca. 300 g Blumenkohl, 150 g Kirschtomaten, 200 g festen Bio-Tofu (natur)

Am 3. Tag
1 kleinen Granatapfel, 150 g Fischfilet (z. B. Zander mit Haut, Seelachs; frisch oder TK))

Am 4. Tag
175 g braune Champignons, 1 Chicorée (ca. 125 g)

Am 5. Tag
1 kleinen rotschaligen Apfel (100 g), 1 Kiwi (60 g), 50 g Lachsschinken (Scheiben), 125 g Hähnchenbrustfilet

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)