

Einkaufsliste

für März 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Pfefferminztee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine), Basmati-Wildreis-Mischung, Dinkel (geschliffen, schnell kochend), Polenta (Instant-Maisgrieß), Weizenvollkornmehl
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Kräuterfrischkäse (20% Fett i.Tr.), ger. Parmesan, frische Eier (Größe M)
- körnigen Senf, ger. Meerrettich, Tomatenmark, Backpulver, Schokoraspel (zartbitter), Rum-Aroma, rote Linsen, grüne Bohnen (TK), 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft, Abtropfgewicht 56 g)
- Weißweinessig, Apfelessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), Paprika edelsüß und rosenscharf, mildes Currypulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Vanilleschoten
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Sesam, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Pistazien
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- (festkochende) Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse, rote Rettichsprossen
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Rosmarin, Thymian, Koriander, Oregano oder Basilikum, Salbei, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 Äpfel (à 125 g), 250 g Stangensellerie, 100 g Babyspinat (oder TK-Blattspinat), 250 g Tomaten, 1 Bund Rucola, 100 g Pflücksalat (z. B. Feldsalat, Blattsalat, Babyspinat), 1 große Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 500 ml Buttermilch, 2 Becher (à 200 g) und 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 75 g geräuchertes Makrelenfilet

Am 1. Tag

3 Orangen (à 150 g), 3 kleine Birnen

(à 100 g), 1 großen Kohlrabi, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 1 Schweineschnitzel (150 g)

Am 2. Tag

Ca. 250 g Honigmelone, 2 Kiwis (à 60 g), ca. 400 g Möhren, 100 g Butterkäse 30% Fett i.Tr., 150 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 100 g Putenschinken (Scheiben)

Am 3. Tag

150 g Fischfilet (z. B. Saibling, Seehecht; frisch oder TK)

Am 4. Tag

2 kleine Bananen (à 100 g), ca. 250 g Chinakohl

Am 5. Tag

1 Bio-Orange (150 g), 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Hähnchenbrustfilet

Am 6. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 1 kleinen Apfel (100 g)

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>)