Einkaufsliste

für März 2023

Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchtetee, Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Penne), Basmati-Wildreis-Mix, Bulgur
- mittelscharfen Senf, süß-scharfe Chilisoße, Sojasoße, Rum-Aroma, 1 Dose (ca. 400 g) stückige Tomaten, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 130 g), schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt)
- Weißweinessig, weißen und roten Balsamico-Essig, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnuss- und Erdnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen/bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßen Paprika, milden Curry, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, gem. Fenchel, gem. Kümmel, Vanilleschoten, evtl. rosa Pfefferbeeren
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Frischkäse (natur, 0,2 % Fett), Kochsahne (15 % Fett), Sauerrahm, geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M)
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Cashewkerne, Kokosraspel, gehackte Pistazien, Sonnenblumenkerne, Mohn
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- (festkochende) Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, rote Rettichsprossen oder Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Koriander, Thymian, Rosmarin, Minze, Basilikum, Salbei)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag
2 Äpfel (à 125 g), 3 Orangen (à 150 g), 1 Bund Radieschen, 1 große Salatgurke, ca. 250 g Kohlrabi, ca. 125 g Pflücksalat, 1 gelbe Paprikaschote, ca. 100 g Kirschtomaten, 100 g Putenschinken

Am 1. Tag
3 Birnen (à 125 g), 1 Mango, ca. 500 g Möhren, ca. 150 g Zuckerschoten, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 100 g Butterkäse 30 % Fett i.Tr. (Scheiben)

Am 2. Tag
1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), ca. 200 g Stangensellerie, 1 kleinen Radicchio, 150 g Feta (Schafskäse, 9 % Fett i.Tr.)

Am 3. Tag
2 kl. Bananen (à 100 g), ca. 250 g Süßkartoffeln, 1 rote Paprikaschote, ca. 250 g Fenchel, ca. 350 g Zucchini, 1 kl. Bund Rucola, 1 Hähnchenkeule mit Haut (ca. 150 g), 1 Puten-Wiener (ca. 50 g)

Am 5. Tag
1 Bio-Orange (150 g), 150 g Saiblingsfilet mit Haut (frisch oder TK; ersatzweise Forellenfilet)

Am 6. Tag
1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 7. Tag morgens), 1 reife Kiwi (60 g), 1 Putensteak (125 g)

Unser Tipp: Forschungseinrichtungen, Umweltverbände und Verbraucherzentralen haben gemeinsam eine Liste von Fischen zusammengestellt, deren Fang und Verzehr derzeit die beste Wahl aufzeigt für alle, die nicht auf Fisch verzichten wollen. Wir empfehlen, vorrangig Fisch und Muscheln aus dieser Liste zu kaufen: www.verbraucherzentrale-rlp.de/guter-fisch