

Einkaufsliste

für April 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni, Farfalle, Hörnchen, Spiralen), Basmati-Wildreis-Mischung, Bio-Hirse, Weizenvollkornmehl
- mittelscharfen Senf, ger. Meerrettich, Kapern (Glas), Sojasoße, süß-scharfe Chilisoße, 1 Dose (ca. 400 g) stückige Tomaten, Kakao
- Weißweinessig, weißen und roten Balsamico-Essig, evtl. Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Vanilleschoten
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Sesam, Pinienkerne, gehackte Haselnüsse, Mandelstifte, Kokosraspel, gemahlene Mohn
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Frischkäse (natur, 0,2% Fett i.Tr.) Parmesanspäne, frische Eier (Größe S)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Rosmarin, Thymian, Koriander, Basilikum, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

1 Kiwi (60 g), 500 g grünen Spargel, 1 Kopfsalat (z. B. Burgunder), ca. 150 g Kirschtomaten, 1 große Salatgurke, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 Bund Radieschen, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g geräucherte Lachsforelle (Scheiben)

Am 1. Tag

2 kleine Birnen (à 100 g), 4 Orangen (à 150 g), ca. 150 g Zuckerschoten, ca. 500 g Bundmöhren (mit Grün),

1 Packung (125 g) Light-Mozzarella, 1 Lamm-Hüftsteak (125 g)

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. auch erst am 3. Tag morgens), 1 frische Mango, ca. 150 g Baby-Blattspinat, 250 g frische Pilze (z. B. braune Champignons), 100 g Lachsschinken (Scheiben)

Am 3. Tag

1 große gelbe Paprikaschote, 1 klei-

nen Kopfsalat, 150 g festes Fischfilet (z. B. Seelachs; frisch oder TK)

Am 4. Tag

2 kleine Äpfel (à 100 g), 2 Kiwis (à 60 g), 1 Radicchio, 1 Fenchelknolle

Am 5. Tag

1 kleine Banane (100 g), ca. 250 g Süßkartoffeln, ca. 100 g Blattspinat, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Weichkäse (30% Fett i.Tr.), 125 g Putenbrustfilet

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>)