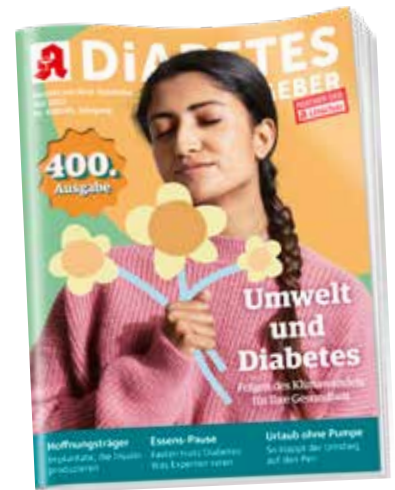


Einkaufsliste

für Mai 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti), Basmati-Wildreis-Mischung, Risotto-Reis, Weizenvollkornmehl
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Kümmelsamen, Chiliflocken, mildes Currypulver, rote Pfefferbeeren, Vanilleschoten
- Tomatenmark, geriebenen Meerrettich, groben Senf, süßen Senf, rote Linsen, Tiefkühl-Erbesen, Schokoraspel (zartbitter)
- Weißweinessig, evtl. Apfel- und Himbeeressig, Oliven-, Raps-, evtl. Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Sesam, gehackte Pistazien, Sonnenblumenkerne, Mandelstifte
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Sauerrahm (10% Fett), Kochsahne (15% Fett), Skyr (natur, Magerstufe), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Ricotta, geriebenen fettreduzierten Käse, geriebenen Parmesan, frische Eier
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Bärlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Rosmarin, Thymian, Salbei, Koriander, Basilikum, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 350 g Aprikosen, ca. 250 g Erdbeeren, 500 g weißen Spargel, 1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, ca. 400 g Möhren, ca. 150 g Stangensellerie, 1 Kopf Salat (z. B. Lollo Rosso, Romana), 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g mageren Kochschinken (Scheiben)

Am 1. Tag

2 Äpfel (à 125 g), je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 125 g Schweinefilet

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g, evtl. auch erst am 3. Tag morgens), 150 g Himbeeren (frisch oder TK), ca. 200 g (rotstieligen) Blattmangold, ca. 200 g Mai-rübchen, 180 g festen Bio-Räucher-tofu (natur), 1 Packung (115 g) Harzer Käse

Am 3. Tag

Ca. 200 g Strauchtomaten, ca. 250 g Spitzkohl, 100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal oder TK)

Am 4. Tag

2 kleine Bananen (à 100 g), 100 g Hähnchenbrustfilet

Am 5. Tag

250 g Erdbeeren, 1 großen Kohlrabi, 1 kleine Petersilienwurzel, 1 Becher (200 g) und 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett)

Am 6. Tag

150 g Zanderfilet (mit Haut, frisch oder TK)

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>)