

Einkaufsliste

für Juni 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Pfirsich-tee, Himbeertee, Holunderblüten-Minze-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine, Spiralen, Penne), Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl
- Weißwein-, evtl. Apfel- und Himbeeressig, roten, weißen Balsamico, Oliven-, Rapsöl, evtl. Sesam-, Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- mittelsch. Senf, Sojasoße, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl), Gewürzgurken (Glas), Kakaopulver, Backpulver, Rum-Aroma, evtl. Bittermandel-Aroma, rote Linsen
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Vanilleschoten
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kokosraspel, Erdnusskerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kochsahne (15% Fett), Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Limette, Rucola, Kresse, evtl. rote Rettichsprossen
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, evtl. Kerbel, Dill, Rosmarin, Thymian, Salbei, Koriander, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Aprikosen, ca. 250 g rote Johannisbeeren, 500 g grünen Spargel, 1 gelbe Paprikaschote, 3 Strauchtomaten, 1 Bund Radieschen, 500 ml Buttermilch, 60 g Butterkäse 30% Fett i.Tr. (Scheiben), 150 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 100 g geräucherte Putenbrust (Scheiben)

Am 1. Tag

250 g Erdbeeren, ca. 300 g Wassermelone, ca. 250 g Zucchini, 150 g braune Champignons, 1 rote Papri-

kaschote, 1 kleinen Blattsalat (z. B. Burgunder), 200 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Bio-Lachsfilet (frisch oder TK)

Am 2. Tag

Ca. 150 g Brokkoli (frisch oder TK), ca. 400 g Möhren, ca. 150 g Lauch, 100 g Nordseekrabben (geschält, gegart, Kühlregal)

Am 3. Tag

Ca. 200 g Himbeeren, 2 Pfirsiche (à 125 g), 1 große Salatgurke

Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g, evtl. erst am 5. Tag morgens), 1 kleinen Radicchio, 1 kleinen Blattsalat (z. B. Romana), 1 Packung (150 g) Grillkäse (natur)

Am 5. Tag

2 Nektarinen (à 125 g), 1 kleine Fenchelknolle, 150 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Putenschnitzel (125 g)

Am 6. Tag

Ca. 250 g Wassermelone, 60 g mageren Serrano-Schinken

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 Fischatgeber des WWF (<https://fischatgeber.wwf.de>)