

Einkaufsliste

für Juli 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Pfefferminztee, Holunderblüten- oder Ingwertee, Holunderblüten-Minze-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- kleine Vollkornnudeln (z. B. Hörnchen, Risoni), Basmati-Wildreis-Mischung, Polenta (Instant-Maisgrieß), Weizenvollkornmehl
- mittelscharfen Senf, ger. Meerrettich, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl), Kichererbsen (Dose), grüne Tiefkühl-Erbisen, Kakaopulver, Rum-Aroma
- Weißweinessig, evtl. Apfelessig, roten und weißen Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßen Paprika, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, milden Curry, Kreuzkümmel, Vanilleschoten
- gehackte Mandeln und Pistazien, geschrotete Leinsamen, Pinienkerne, Sesam
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr und Frischkäse (beides natur, Magerstufe), ger. Parmesan und fettreduzierten Käse, frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, (rote) Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Limette, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Salbei, Koriander, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 150 g Himbeeren, 2 Pfirsiche (à 125 g), ca. 150 g Brombeeren, ca. 300 g kleine Zucchini, 1 Aubergine (ca. 250 g), 1 rote Paprikaschote, 1 große Salatgurke, 1 Bund Radieschen, ca. 250 g Kirschtomaten, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g geräuchertes Forellenfilet

Am 1. Tag

Ca. 175 g Süßkirschen, 1 Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Lollo Bionda), ca. 300 g Möhren, 200 g breite grüne

Bohnen, 300 g Strauchtomaten, 1 Päckchen (125 g) Light-Mozzarella, 1 Lamm-Hüftsteak (125 g)

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 1 Stück (ca. 300 g) Wassermelone, 100 g Lachsschinken

Am 3. Tag

Ca. 200 g Stachelbeeren, 150 g festes Fischfilet (z. B. Seehecht, frisch oder TK)

Am 4. Tag

1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Fenchelknolle, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett)

Am 5. Tag

Ca. 150 g rote Johannisbeeren, ca. 250 g Aprikosen, 1 Rettich (ca. 175 g), 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g fettreduzierten Blauschimmel-Weichkäse, 150 g Hähnchenbrustfilet

Am 7. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 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 Fischatgeber des WWF (<https://fischatgeber.wwf.de>)