

Einkaufsliste

für August 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Holunderblütentee, Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Penne), Vollkorn-Couscous, Basmati-Wildreis-Mischung
- Weißweinessig, evtl. Obstessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gemahlene Fenchel, Cayennepfeffer, evtl. Kräuter der Provence (Gewürzmischung), Oregano, Vanilleschoten
- Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen, gehackte Pistazien, Kokosraspel, Sesam, gehackte Haselnüsse, gehackte Walnüsse
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kochsahne (15% Fett), frische Eier, Holzspieße, Küchengarn, Backpapier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 2 Bio-Limetten, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Rosmarin, Thymian, Koriander, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

3 kl. Nektarinen (à 100 g), ca. 150 g Himbeeren, ca. 200 g Pfifferlinge, ca. 175 g Kirschtomaten, 1 Salatgurke, ca. 400 g Möhren, 1 Bund Radieschen, 1 Radicchio (ca. 125 g), 1 Blattsalat (z. B. Kopfsalat, Batavia), 500 ml Buttermilch, 3 Becher (à 500 g, à 200 g, à 150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Flusskrebse (gegart, Kühlregal) 75 g mageren Rohschinken (Würfel)

Am 1. Tag

Ca. 125 g Brombeeren, 1 gelbe Pa-

prikaschote, ca. 200 g Zucchini, ca. 300 g Blumenkohl, 150 g Weichkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Brie), 125 g Putenbrustfilet

Am 2. Tag

5 Aprikosen (à 50 g), ca. 125 g Heidelbeeren, 1 Fenchelknolle (ca. 250 g), 150 g Ziegenfrischkäse (natur)

Am 3. Tag

Ca. 150 g rote Johannisbeeren, 1 rote Spitzpaprika, 150 g festes Fischfilet (z. B. Seelachs, frisch oder TK)

Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 5. Tag morgens), 1 Stück (ca. 300 g) Wassermelone, ca. 250 g reife Roma- oder Fleischtomaten, 175 g feste Süßkartoffeln, 200 g festen Bio-Tofu (natur), 70 g Hähnchenbrustaufschnitt (gepökelt, gegart)

Am 5. Tag

Ca. 125 g Heidelbeeren, 1 reifen Pfirsich (125 g), 150 g Stangensellerie, 1 Rettich (ca. 150 g), 150 g Rinder-Minutensteaks

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>)