

Einkaufsliste

für September 2022



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Holunderblüten-Minze-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spirelli), Naturreis-Wildreis-Mischung, Risottoreis, Weizenvollkornmehl
- körnigen Senf, geriebenen Meerrettich, rote Linsen
- Weißweinessig, Apfelessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Sesam- und Walnussöl, Gemüse- und Fleischbrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, Kardamom, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, gemahlene Fenchel, Vanilleschoten
- Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen, Mohn, Sesam, Walnuskerne, gehackte Mandeln, Kürbiskerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15 % Fett), körnigen Frischkäse (Magerstufe), Ricotta, geriebenen fettreduzierten Käse, frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Koriander, Basilikum, Estragon, Majoran, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Pflaumen, ca. 300 g Brokkoli, ca. 100 g Feldsalat, 1 große Salatgurke, ca. 175 g Lauch, ca. 500 g Hokkaidokürbis, ca. 500 g Möhren, ca. 150 g Kirschtomaten, 150 g frische Pilze (z. B. Pfifferlinge, Kräuterseitlinge), 1 kl. Blattsalat (z. B. Eichblatt), 100 g mageren Kochschinken (Scheiben)

Am 1. Tag

Ca. 125 g Himbeeren, ca. 250 g Weintrauben, 1 rote Paprikaschote,

1 Bund Radieschen, ca. 250 g Stangensellerie, 1 Becher (500 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Am 2. Tag

Ca. 175 g Brombeeren, 1 kleinen Radichio (ca. 100 g), 150 g Zanderfilet (mit Haut, frisch oder TK), 100 g Paprika-Hähnchenbrust (Scheiben)

Am 3. Tag

3 kleine Äpfel (à 100 g), 1 kleinen Chinakohl, 100 g Bio-Räucherlachs (Scheiben)

Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 5. Tag morgens), ca. 350 g Zucchini

Am 5. Tag

1 mittelgroße Birne (125 g), 1 kleine Birne (100 g), ca. 150 g Heidelbeeren, 1 Kohlrabi (ca. 200 g), ca. 150 g Kirschtomaten, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 100 g mageres Hackfleisch (gemischt)

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>)