Einkaufsliste

für Oktober 2022

Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchtetee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkorn-Bandnudeln, Vollkorn-Spaghetti, Basmati-Wildreis-Mischung
- körnigen Senf, geriebenen Meerrettich, Sojasoße, Kakaopulver, rote Currypaste oder Tomatenmark, 1 Dose (250 g) weiße Bohnen, 1 Dose (240 g) stückige Tomaten
- Weißweinessig, Apfelessig, evtl. Himbeeressig, weißen und roten Balsamico-Essig, Rapsöl, Olivenöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, evtl. Erdnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, Kardamom, gemahlenen Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, gemahlene Fenchelsamen, gemahlenen Kümmel, Vanilleschoten
- geschrotete Leinsamen, Haselnussblättchen, Walnusskerne, Cashewkerne, Kürbiskerne, Kokosraspel
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Sauerrahm, Kochsahne (15 % Fett), Frischkäse (natur, Magerstufe), geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M), Backpapier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Zitronenthymian, Rosmarin, Koriander, Basilikum, Zitronenmelisse, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag
3 kleine Äpfel (à 100 g), ca. 200 g Zwetschgen, ca. 175 g Weintrauben, 150 g Brombeeren, ca. 250 g Mangold, 125 g Kirschtomaten, ca. 400 g Kürbis (Hokkaido, Butternut), 1 kl. Blattsalat (z. B. Eichblatt, Frisée), 500 ml Buttermilch, 150 g Feta (Schafskäse, 9 % Fett i.Tr.), 100 g Lachsschinken (Scheiben)

Am 1. Tag
Ca. 350 g Wirsing, 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), 150 g Saiblingsfilet (oder Forellenfilet, mit Haut; frisch oder TK)

Am 2. Tag
1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 1 rote Paprikaschote, ca. 400 g Möhren, ca. 200 g Stangensellerie, 1 Salatgurke, 150 g Schweinefilet

Am 3. Tag
2 Birnen (à 125 g), 125 g Himbeeren, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Am 4. Tag
1 Bund Radieschen, 1 gelbe Paprikaschote, 1 Fenchelknolle (ca. 200 g), 1 kleinen Blattsalat (z. B. Romana), 150 g kleine Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal)

Am 5. Tag
1 Vollkorn-Burger-Brötchen (80 g), 1 Kiwi (60 g), 1 Petersilienwurzel (ca. 200 g), 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 100 g fettreduz. Blauschimmel-Weichkäse, 1 Hähnchenschnitzel (100 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 Fischratgeber des WWF (https://fischratgeber.wwf.de)