

# Einkaufsliste

## für November 2021



### Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Ingwertee, Früchtetee, Pfefferminztee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfel-Direktsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni, Spiralen), Basmati-Wildreis-Mischung, Polenta (Instant-Maisgrieß)
- Kakaopulver, mittelsch. Senf, ger. Meerrettich, Preiselbeeren (Glas), 1 Dose stückige Tomaten (Abtropfgewicht 240 g), 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 250 g)
- Weißweinessig, weißen Balsamico, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnuss- und Kürbiskernöl, Gemüse-, Fleisch- und Hühnerbrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, ger. Muskatnuss, Ingwer, Nelken und Kümmel (gemahlen), Kreuzkümmel, Kardamom, Piment, Oregano, Majoran, Thymian, Chiliblocken, Vanilleschoten
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, gehackte Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Sauerrahm, Kochsahne (15% Fett), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Skyr (natur, Magerstufe), Parmesan am Stück zum Reiben, frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, frischen Blattsalat (z. B. Endivie), Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Zitronenmelisse, evtl. Thymian)

### Das sollten Sie frisch einkaufen

#### Vor dem 1. Tag

2 Äpfel (à 125 g), 2 (Bio-)Orangen (à 150 g), 1 roten Spitzpaprika, ca. 300 g Wirsing, ca. 300 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), 2 Becher (à 200 g) und 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 50 g Schnittkäse (max. 30% Fett i.Tr., z. B. Butterkäse, Edamer)

#### Am 1. Tag

Ca. 125 g Weintrauben, ca. 175 g Lauch, ca. 200 g Stangensellerie, ca. 250 g Möhren, ca. 350 g Kürbis

(z. B. Hokkaido, Butternut), 1 Lachsforellen- oder Forellenfilet (mit Haut, ca. 125 g, frisch/TK), 100 g geräucherte Putenbrust (Scheiben)

#### Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 2 (kernlose) Clementinen (à 60 g), 2 Kiwis (à 60 g), 2 kleine Birnen (à 100 g), ca. 100 g Feldsalat, ca. 200 g Rosenkohl, 150 g Maronen (gegart, vakuumverpackt), 150 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.)

#### Am 3. Tag

2 kleine Bananen (à 100 g), 1 kleinen Radicchio, 1 Salatgurke, 125 g mageres Hackfleisch (gemischt)

#### Am 4. Tag

1 Bund Radieschen, ca. 100 g Kirschtomaten, ca. 100 g Blattspinat (evtl. TK, ohne Zusätze)

#### Am 6. Tag

1 Petersilienwurzel (ca. 125 g), 75 g geräuch. Makrelenfilet, 125 g Entenbrust (ohne Haut u. Fettschicht)

**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>)