Einkaufsliste

für November 2022

Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Ingwertee, Früchtetee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Penne, Casarecce, Farfalle), Basmati-Wildreis-Mischung, vorgegarte Weizenkörner (Zartweizen, schnell kochend), Vollkorn-Semmelbrösel, Weizenvollkornmehl
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Erdnusskerne, gehackte Pistazien, Kürbiskerne, Pinienkerne
- mittelscharfen Senf, ger. Meerrettich, Schokoraspel (zartbitter), Rum-Aroma, 1 kleine Dose Kidneybohnen, 1 kleine Dose Mais
- Weißwein-, Apfelessig, weißen Balsamico-Essig, Oliven-, Raps-, Walnuss-, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprika- und mildes Currypulver, Zimt, Muskat, Kardamom, gem. Ingwer, Chiliflocken, gem. Fenchelsamen, getrockneten Thymian, Kreuzkümmel, Piment, Vanilleschoten, ger. Bio-Orangenschale
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- Milch (1,5 % Fett), Magerquark, Sauerrahm, Kochsahne (15 % Fett), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Skyr (natur, Magerstufe), Kräuterfrischkäse (20 % Fett i.Tr.), frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, evtl. Koriander, Basilikum, Salbei)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag
3 Orangen (à 150 g), 2 kl. (rotschal.) Äpfel (à 125 g), 1 Kohlrabi (250 g), ca. 400 g Möhren, ca. 250 g Stangensellerie, ca. 125 g Feldsalat, 1 Becher (500 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 125 g geräuch. Forellenfilet

Am 1. Tag
Ca. 175 g Weintrauben, ca. 200 g Lauch, 1 Salatgurke, 1 Fenchelknolle (ca. 200 g), 150 g Kirschtomaten, ca. 250 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Butternut), 100 g Lammfilet, 1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella

Am 2. Tag
2 (kernlose) Clementinen (à 60 g), 2 Kiwis (à 60 g), 1 rote Spitzpaprika, 1 Petersilienwurzel (ca. 125 g), 1 großen Blattsalat (z. B. Endivie), 1 Radicchio, 150 g Maronen (gegart, vakuumverpackt), 50 g mageren (italien.) Rohschinken (Scheiben)

Am 3. Tag
125 g festes Fischfilet (z. B. Seelachs, frisch oder TK)

Am 4. Tag
2 Birnen (à 125 g), ca. 200 g Rosenkohl, 175 g festen Bio-Räuchertofu (natur), 70 g (Bio-)Hähnchen-Mortadella (Scheiben)

Am 5. Tag
1 Becher (200 g) und 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 1 Putensteak (125 g)

Am 6. Tag
1 Orange (150 g), ca. 150 g Kräuterseitlinge oder braune Champignons

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)