

Einkaufsliste

für Dezember 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchtetee, Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle, Penne, Farfalle), Basmati-Wildreis-Mischung, Vollkorn-Couscous
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), rote Pfefferbeeren, edelsüßes Paprikapulver, Zimtstangen, gem. Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Kreuzkümmel, mildes Currypulver, Chiliflocken, Piment, Spekulatius-, Lebkuchengewürz, gem. Anis und Sternanis, Rum-Aroma, Vanilleschoten
- Kakaopulver, ger. Meerrettich, Tomatenmark und evtl. rote Currypaste, Preiselbeeren (Glas), fettreduzierte Kokosmilch
- Weißwein-, Apfelessig, roten Balsamico, Oliven-, Rapsöl, evtl. Walnuss-, Erdnuss- oder Kokosöl, Gemüse- und Fleischbrühe (instant)
- Walnusskerne, geschrotete Leinsamen, Mandelstifte, Erdnusskerne, Sesam, Haselnussblättchen, Kokosraspel
- Vollkornbrot, Vollkorntoast
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kochsahne (15% Fett), Kräuterfrischkäse (Magerstufe), Bergkäse am Stück zum Reiben, frische Eier, Holzspieße
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, frischen Blattsalat (z. B. Feldsalat, Frisée), Bio-Zitronen, Bio-Limetten
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Rosmarin, Thymian, Dill, Koriander, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

5 Clementinen (à 60 g), 3 kl. (rot-schalige) Äpfel (à 100 g), 200 g Stangensellerie, 1 kl. Fenchelknolle, 1 Radicchio (ca. 150 g), ca. 200 g frische Pilze (z. B. Austernpilze, braune Champignons), 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 150 g Ziegenfrischkäse (natur)

Am 1. Tag

2 Birnen (à 125 g), 1 Bio-Orange (150 g), ca. 200 g Lauch, ca. 300 g

Möhren, ca. 300 g Süßkartoffeln, 125 g fettreduz. Blauschimmel-Weichkäse, 150 g Saiblingsfilet (oder Karpfen-, Seehechtfilet; frisch/TK), 100 g Lachsschinken (Scheiben)

Am 2. Tag

3 Kiwis (à 60 g), 1 große Salatgurke, ca. 350 g Brokkoli, 1 Hirschsteak (ca. 140 g)

Am 3. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g;

evtl. erst am 4. Tag morgens), 2 Passionsfrüchte (à 50 g), 2 Orangen (à 150 g), ca. 300 g Steckrüben, 1 gelbe Paprikaschote, ca. 100 g Kirschtomaten, 3 Becher (à 150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Bio-Räucherlachs (Scheiben)

Am 5. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 1 kleinen Granatapfel, ca. 200 g Chicorée, 125 g Schweinefilet

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>)