

# Einkaufsliste

für Januar 2021



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchtetee, Minze-Ingwer-Tee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Tortiglioni, Rigatoni), Basmati-Wildreis-Mix, Risottoreis
- Honig, Ahornsirup, Kakaopulver, mittelscharfen Senf, Sojasoße, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl), rosa Pfefferbeeren, mildes Sauerkraut, Himbeeren (TK)
- Apfelessig, Himbeeressig, Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Sesamöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Oregano, gemahlene Kümmel, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, gemahlene Koriander, Zimt, Muskat, Vanilleschoten
- gehackte Mandeln, Kürbiskerne, Walnüsse, Kokosraspel, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette, Vollkorntoast
- Milch (1,5% Fett), Frischkäse (natur, Magerstufe), Skyr (natur, Magerstufe), Magerquark, Bergkäse (am Stück zum Reiben), frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Koriander, Rosmarin, Dill, Basilikum, Minze)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

1 kleine Papaya (ca. 300 g), 1 Bio-Orange (150 g), ca. 500 g Möhren, ca. 200 g Blattsalat (z. B. Eichblatt, Romana), ca. 200 g Stangensellerie, ca. 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), 150 g festen Bio-Räuchertofu (natur), 100 g Räucherlachs (Scheiben)

### Am 1. Tag

2 Birnen (à 125 g), 2 kleine Bananen, 1 Bio-Salatgurke, 1 rote Chilischote, 150 g Kirschtomaten, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett),

1 Packung (125 g) Light-Mozzarella, 150 g Hähnchenbrustfilet

### Am 2. Tag

2 Orangen (à 150 g), ca. 200 g Grünkohl (frisch oder TK), ca. 400 g Hokkaido-Kürbis, 50 g Lachsschinken

### Am 3. Tag

3 mittelgroße (rotschalige) Äpfel, 1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Stange Lauch, 100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal)

### Am 4. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 2 Clementinen (à 60 g), 125 g magere Schweinerückensteaks

### Am 5. Tag

1 Mango, 1 Zucchini (ca. 250 g), 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 50 g geräucherte Putenbrust (Scheiben)

### Am 6. Tag

1 Kiwi (60 g), 150 g Winterkabeljaufilet (Skrei, frisch oder TK)