

Einkaufsliste

für Juni 2020



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (Kräuter-, Früchtetees), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Penne), Vollkornreis, Weizenvollkornmehl, Backpulver
- Honig, mittelscharfen Senf, Gewürzgurken (Glas), schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), rote Linsen
- Himbeeressig, Weißweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), mildes Currypulver, Chiliflocken, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, Vanilleschoten
- Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kokosraspel, Sesam, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Sauerrahm, Parmesankäse zum Reiben, 3 frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln (festkochende Sorte), rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, frischen Ingwer, frischen Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Koriander, Minze, Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 125 g Rote Johannisbeeren, 2 Nektarinen (à 125 g), 1 kleine reife Avocado (ca. 200 g), ca. 400 g Tomaten, 1 kleinen Kohlrabi mit Grün, 1 Bund Radieschen, 1 Salatgurke, ca. 150 g Blattsalat (z. B. Burgunder, Romana), 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 60 g mageren Rohschinken

Am 1. Tag

Ca. 125 g Brombeeren, ca. 300 g Aprikosen, ca. 300 g Erdbeeren, 500 g grünen Spargel, 1 kleinen

Kopf Radicchio, 500 ml Buttermilch, 100 g Butterkäse 30% Fett i.Tr. (Scheiben), 150 g Ziegenfrischkäse (natur), 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft, Abtropfgewicht 56 g), 150 g Rinder-Minutensteaks

Am 3. Tag

Ca. 300 g Brokkoli, ca. 200 g Kirschtomaten

Am 4. Tag

Ca. 125 g Himbeeren, ca. 500 g Wassermelone, 250 g Möhren,

1 gelbe Paprikaschote, ca. 250 g grüne Bohnen, 125 g Camembert 30% Fett i.Tr., 150 g Kabeljaufilet (frisch oder TK)

Am 5. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 6. Tag morgens), 1 rote Paprikaschote, 1 kleine Zucchini, 30 g Geflügel-Mortadella (Scheiben)

Am 6. Tag

1 Nektarine (125 g), 125 g mageres Hackfleisch (gemischt)