

# Einkaufsliste

für März 2021



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Himbeer-, Kräutertee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt), Apfel-Direktsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (Farfalle, Spiralen), Basmati-Wildreis-Mischung, Dinkel (geschliffen, schnell kochend), Polenta (Instant-Maisgrieß)
- Honig, Ahornsirup, Schokoraspel (zartbitter), mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, rote Currypaste, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl), Gewürzgurken, Kokosmilch, Rum-Aroma, Soja-
- soße, 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft, Abtropfgew. 56 g), Erbsen, grüne Bohnen (beides TK)
- Apfelessig, Himbeeressig, Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Kümmel, edelsüßes Paprikapulver, Oregano, Zimt, geriebene Muskatnuss, Cayennepfeffer, Chiliflocken, rote Pfefferbeeren, Vanilleschoten
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Ziegenfrischkäse (natur), Kräuterfrisch-
- käse 20% Fett i.Tr., Bergkäse (am Stück zum Reiben), frische Eier
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- gehackte Mandeln, Walnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnüsse, Kokosraspel, geschrotete Leinsamen
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, frischen Ingwer, Kresse, rote Rettichsprossen
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Thymian, Koriander, Rosmarin, Salbei, Minze)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

2 Kiwis (à 60 g), 1 reife Mango, 1 Bund Radieschen, 1 Salatgurke (ca. 200 g), ca. 125 g gemischten Pflücksalat (z. B. Blattsalat, Feldsalat, Babyspinat,) 250 g braune Champignons, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 80 g Geflügelfleischwurst (Aufschnitt)

### Am 1. Tag

2 Äpfel (à 125 g), 2 kleine Birnen (à 100 g), ca. 200 g Stangensellerie, ca. 350 g Möhren, 1 große gelbe Paprikaschote, 125 g Wildlachsfilet

(TK), 70 g mageren Rohschinken (Scheiben)

### Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (evtl. am 3. Tag morgens), 3 Orangen (à 150 g), 250 g Tomaten, 1 Bund Rucola, 75 g Butterkäse 30% Fett i.Tr., 100 g Lammrückenfilet (von Sehnen befreit)

### Am 3. Tag

1 zarten Kohlrabi (ca. 200 g) mit Grün, ca. 250 g rotstieligen Rhabarber (frisch oder TK)

### Am 4. Tag

Ca. 400 g Honigmelone, 1 rote Paprikaschote, 1 Bund Radieschen, 125 g festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Seehecht, frisch oder TK)

### Am 5. Tag

1 kleine Banane, ca. 100 g Feldsalat, 150 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.)

### Am 6. Tag

1 Kiwi (60 g), 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g mageres Hackfleisch (gemischt)