

# Einkaufsliste

für Mai 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, Vollkornnudeln (Spaghetti, Fusilli oder Farfalle), Vollkornreis
- Honig, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt)
- Apfelessig, Himbeeressig, Weißweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Raps- oder Sojaöl, Gemüse- und Hühnerbrühe (beides instant), Kokosmilch
- Salz, schwarzen oder bunten Pfeffer (Mühle), Currypulver, Chiliblocken, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, gemahlener Kümmel, Vanilleschoten
- Pinienkerne, Mandelstifte, gehackte Pistazien, Haselnussblättchen, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Ricotta, Kochsahne (15% Fett), geriebenen fettreduzierten Käse (z. B. Emmentaler), Parmesan-späne, 2 frische Eier (Größe M)
- Frühkartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, frischen Ingwer, frischen Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, Rosmarin, Salbei, Thymian, Koriander, Minze)
- Holz- oder Metallspieße, Backpapier

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Aprikosen, ca. 400 g Möhren, ca. 150 g braune Champignons, 1 kleine Stange Lauch, 125 g Kirschtomaten, ca. 150 g Blattsalat (z. B. Burgunder, Lollo Rosso), 1 Salatgurke, 1 Bund Radieschen, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Packung (ca. 200 g) körnigen Frischkäse (natur, max. 4% Fett i.Tr.), 125 g geräuchertes Forellenfilet

### Am 1. Tag

Ca. 400 g Wassermelone, 250 g Erdbeeren, 500 g weißen Spargel,

1 rote Paprikaschote (ca. 200 g), ca. 300 g Mairübchen, ca. 200 g Zucchini, ca. 200 g grüne Erbsen (TK), 1 Päckchen (125 g) Light-Mozzarella

### Am 2. Tag

125 g Schweinefilet

### Am 3. Tag

4 Pfirsiche (à 125 g), 1 kleine Packung Halloumi (Grillkäse, natur), 100 g Nordseekrabben (geschält, gegart, Kühlregal), 50 g mageren Kochschinken (Scheiben)

### Am 4. Tag

250 g Himbeeren, 3 Tomaten, 1 kleine Salatgurke, 150 g Schollenfilet (frisch oder TK)

### Am 5. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 6. Tag morgens), 1 gelbe Paprikaschote, 1 rote Chilischoote, 1 Süßkartoffel (ca. 450 g), 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett)

### Am 6. Tag

1 kleinen Spitzkohl, 1 Putenschnitzel (125 g)