

Einkaufsliste

für Oktober 2020



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchtetees, Ingwertee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Fusilli), Polenta (Instant-Maisgrieß), Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver, mildes Currypulver, Chiliflocken, Zimt, geriebene Muskatnuss, Kreuzkümmel, Kardamom, gemahlene Koriander, Vanilleschoten
- Honig, Ahornsirup, mittelscharfen Senf, Tomatenmark, Kakaopulver, Backpulver, Kokosmilch
- Apfelessig, Weißweinessig, roten und weißen Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Erdnussöl, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (instant)
- gehackte Mandeln, Haselnussblättchen, Pinienkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Skyr (natur, Magerstufe), Magerquark, Ricotta, geriebenen Parmesan, Bergkäse am Stück zum Reiben, 3 frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, frischen Rucola
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Thymian, Salbei, Rosmarin, Zitronenmelisse, Koriander)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Jeweils ca. 125 g Brombeeren und Himbeeren, 1 feste Birne (125 g), 1 Stange (ca. 200 g) Lauch, ca. 500 g Möhren, ca. 200 g Kirschtomaten, ca. 125 g Blattsalat (z. B. Eichblatt, Batavia), ca. 250 g frische Pfifferlinge, 1 Becher (250 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Limburger Käse (20% Fett i.Tr.)

Am 1. Tag

1 Salatgurke, ca. 200 g Wirsing, ca. 500 g Kürbis (z. B. Muskatkürbis, Butternut), 1 Dose Kichererbsen

(ca. 200 g Abtropfgewicht), 500 ml Buttermilch, 100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal), 60 g mageren Rohschinken (Scheiben)

Am 2. Tag

Ca. 125 g Heidelbeeren, 2 kleine Äpfel, ca. 300 g grüne Bohnen, ca. 300 g Süßkartoffeln, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt griechische Art (0,2% Fett), 1 Lamm-Hüftsteak (125 g)

Am 3. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), ca. 250 g Zwetschgen, ca. 125 g Stangenselle-

rie, ca. 100 g Feldsalat, 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt)

Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 5. Tag morgens), 2 reife Birnen, ca. 150 g Weintrauben, 1 kleinen Kopf Radicchio, 125 g Lachsforellenfilet (mit Haut, frisch oder TK), 70 g Geflügel-Mortadella (Scheiben)

Am 5. Tag

Ca. 300 g Rosenkohl, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 Hähnchenschenkel (ca. 200 g)