

# Einkaufsliste

für September 2021



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, versch. Teesorten (z. B. Minze-Ingwer-Tee, Früchte-tee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine, Spiralen, Penne), Polenta (Instant-Maisgrieß), Basmati-Wildreis-Mischung
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Kräuterfrischkäse (Magerstufe), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Chiliflocken, gemahlene Kümmel, rote Pfefferbeeren, Vanilleschoten
- Honig, Ahornsirup, mittelscharfen Senf, rote Currypaste oder Tomatenmark, fettreduzierte Kokosmilch, rote Linsen
- Weißweinessig, roten und weißen Balsamico, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Traubenkernöl, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (inst.)
- gehackte Haselnüsse, Walnüsse, geschrotete Leinsamen, Kürbiskerne, Sesam, Mohn, Kokosraspel
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- frischen Blattsalat (z. B. Eichblatt, Batavia), Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Thymian, Rosmarin, Kerbel, Estragon, Basilikum, Minze, Melisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Pflaumen, ca. 125 g Himbeeren, ca. 250 g (blaue) Weintrauben, ca. 200 g Lauch, 1 rote Paprikaschote, ca. 350 g Blumenkohl (Röschen), ca. 250 g Stangensellerie, ca. 400 g Möhren, 100 g Feldsalat, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 200 g Limburger Käse (20% Fett i.Tr.)

### Am 1. Tag

Ca. 175 g Heidelbeeren, ca. 300 g grüne Bohnen, 1 große Salatgurke, 1 kleinen Radicchio, ca. 200 g

Kirschtomaten, ca. 200 g Pfifferlinge, 100 g mageren Kochschinken

### Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 2 Kiwis (à 60 g), 2 kleine (rotschalige) Äpfel (à 100 g), 1 kleine Fenchelknolle, ca. 500 g Hokkaido-Kürbis, 1 Hähnchenschenkel (ca. 150 g)

### Am 3. Tag

1 Vollkorn-(Burger-)Brötchen (80 g; evtl. erst am 4. Tag), 100 g Fischfilet (z. B. Seehecht, frisch/TK), 70 g

Geflügel-Mortadella (Scheiben)

### Am 4. Tag

1 kl. Birne (100 g), 1 kl. Bund Rucola, ca. 250 g rotstiel. Blattmangold

### Am 5. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 1 kleine Petersilienwurzel, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Schweinefilet

### Am 6. Tag

100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal)

**Unser Tipp:** Die Umweltschutzorganisation WWF empfiehlt, Bio-Fisch oder Produkte mit MSC- oder ASC-Siegel zu kaufen und auf entsprechende Kennzeichnung zu achten. Eine bewusste Auswahl kann nachhaltige Fischerei unterstützen. Eine Einkaufshilfe bietet der Fischratgeber des WWF (<https://fischratgeber.wwf.de>)