

Einkaufsliste Januar 2012



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Kaffee, verschiedene Tee-sorten (Kräuter-, Früchtetees), Mineralwasser, Orangensaft (ungezuckert)
- Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Rigatoni, Tagliatelle), Vollkornreis, Risottoreis, Hartweizengrieß, Vollkornkekse
- Diätmargarine, Honig, evtl. Ahornsirup, Konfitüre, Light-Mayonnaise, mittelscharfen Senf, Sojasoße, Sweet-Chili-Sauce (Asienregal), Speisestärke, Puderzucker
- Apfelessig, Weißweinessig oder weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Raps- oder Sojaöl, Gemüsebrühe (Instant)
- Salz, schwarzen und/oder bunten Pfeffer (Mühle), Cayennepfeffer, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Vanillezucker, Thymian, Majoran, Ingwer, Kreuzkümmel
- Mandelstifte, Pinienkerne, gehackte Haselnüsse, Erdnusskerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette, Vollkorntoast
- Milch (1,5 % Fett), Sauerrahm, Magerquark, 1 Ei (Größe M), geriebenen Parmesan
- Kartoffeln (vorwiegend festkochende Sorte), (rote) Zwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill, Koriander, Basilikum, Salbei, Minze, Kresse, evtl. Zitronenmelisse)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

1 große Kiwi (90 g), 1 kleine Kiwi (60 g), 6 Clementinen (à 60 g), 1 Schälchen Kirschtomaten, 1 kleinen Radicchio, 1 großen Kopfsalat (z.B. Eichblattsalat, Endivie), ca. 350 g Kürbis (z.B. Muskatkürbis), 1 Dose (400 g) stückige Tomaten, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett), 40 g mageren Parmaschinken (Scheiben), 200 g Seelachsfilet (frisch oder TK)

Am 1. Tag

2 Orangen (à 150 g), 1 große Birne

(150 g), 2 kleine Birnen (à 100 g), ca. 150 g Austernpilze, ca. 200 g Stangensellerie, 1 Salatgurke, 1 rote Paprikaschote, 1 Becher (à 150 g) Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Am 2. Tag

ca. 300 g Brokkoli, 150 g Tomaten, 1 Dose Linsen (Abtropfgewicht ca. 260 g), 50 g cremigen Gorgonzola, 125 g magere Schweinelende in Scheiben

Am 3. Tag

1 Stange Lauch (ca. 250 g), 80 g fettreduzierten Gouda am Stück

oder gerieben, 50 g Putenfleisch-wurst, 50 g mageren Kochschinken

Am 4. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 1 kleine Papaya, 1 Schälchen Kumquats, 2 große Äpfel (à 160 g), 2 kleine Äpfel (à 110 g), 250 g Möhren, 2 bis 3 Chicorée, 70 g Camembert oder Brie 30 % Fett i.Tr., 200 g Putenschnitzel

Am 6. Tag

2 kleine Bananen (à 120 g), 150 g grüne Bohnen (TK), 125 g Rinderlende (ohne Fett und Sehnen)