

Einkaufsliste

für August 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, versch. Teesorten (z. B. Pfefferminztee, Himbeer- oder Kirschtee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Fusilli, Penne), Vollkorn-Couscous, Weizen-, evtl. Dinkelvollkornmehl
- Honig, evtl. Holunderblütensirup, Rum-Aroma, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, Gewürzgurken, Holzspieße
- Weißweinessig, roten und weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Erdnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Vanilleschoten
- (kleine) Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Blattsalat (z. B. Pflücksalat, Batavia), Rucola, Kresse
- Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnüsse, gehackte Mandeln, Walnüsse, Pinienkerne, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Frischkäse (natur, Magerstufe), Sauerrahm, Kochsahne (15% Fett), frische Eier (Größe M)
- frische Kräuter (Petersilie, Koriander, Thymian, Rosmarin, Kerbel, Dill, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse, Salbei)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Je ca. 125 g Heidel- und Himbeeren, 1 gelbe Paprikaschote, ca. 350 g Roma- oder Fleischtomaten, 1 Aubergine (ca. 250 g), 1 Bund Radieschen, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella, 50 g Schnittkäse (max. 30% Fett i.Tr.; z. B. Lindenberger, Emmentaler), 100 g Puten-Lyoner (am Stück)

Am 1. Tag

3 kleine Nektarinen (à 100 g), 4 Aprikosen (200 g), 1 Salatgurke (ca. 350 g), 1 kleine Zucchini

(ca. 175 g), 125 g Kirschtomaten, 100 g mageres Rinderhack

Am 2. Tag

Ca. 450 g Wassermelone, ca. 400 g Möhren, ca. 300 g Brokkoli, 100 g Ziegenfrischkäse (natur), 70 g geräucherte Putenbrust (Scheiben), 150 g Fischfilet (z. B. Seelachs, frisch oder TK)

Am 3. Tag

Ca. 175 g Brombeeren, 1 Bund Radieschen, ca. 200 g Lauch, ca. 250 g Pfifferlinge, 1 kleinen Chinakohl (ca. 200 g)

Am 4. Tag

Ca. 200 g Stangensellerie, 100 g fettreduzierten Blauschimmel-Weichkäse, 100 g geräuchertes Lachsforellenfilet (Scheiben)

Am 5. Tag

Ca. 175 g Weintrauben, 1 große rote Paprikaschote, 50 g mageren (italienischen) Rohschinken (Scheiben), 1 Schweineschnitzel (125 g)

Am 6. Tag

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

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>)