

# Einkaufsliste

für April 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 (z. B. Spaghetti, Linguine, Farfalle, Penne), Vollkornreis, Weizenvollkornmehl, (Vollkorn-)Paniermehl
- Apfelessig, Weißweinessig, Rotweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Raps- oder Sojaöl, Walnussöl, Sesamöl, Gemüsebrühe (instant), Sojasoße, süß-scharfe Chilisoße
- Honig, mittelscharfen Senf, Tomatenmark, geriebenen Meerrettich, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), rote Pfefferbeeren, Kakaopulver
- Salz, schwarzen oder bunten Pfeffer (Mühle), Currypulver, Chiliflocken, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, Oregano, Lorbeerblätter, Vanilleschoten
- Kokosraspel, Pinienkerne, Mandelstifte, Sesam, Walnusskerne, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette, Vollkorntoast
- Milch (1,5% Fett), Frischkäse (natur, 0,2% Fett), Skyr (natur, Magerstufe), geriebenen fettreduzierten Käse (z. B. Gouda), 2 frische und 2 gekochte Eier (Größe M)
- Kartoffeln (vorwiegend festkochend), rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Orange, frischen Ingwer, frischen Rucola, Kresse und/oder Radieschensprossen
- frische Kräuter (Petersilie, Kerbel, Dill, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch, Rosmarin, Koriander, Minze)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 500 g Erdbeeren, ca. 500 g grünen Spargel, 3 große Tomaten, 1 Salatgurke, 1 Packung (180 g) Feta (Schafskäse 9% Fett i.Tr.), 500 g Buttermilch, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 60 g Lachsschinken (Scheiben)

### Am 1. Tag

1 reife Mango, 1 großen Bund Radieschen, ca. 500 g Möhren, 1 rote Paprikaschote, ca. 150 g Zuckerschoten, ca. 150 g Blattsalat (z. B. Burgunder, Romana, Babyspinat, Lollo Bianca), 1 kleine Fenchel-

knolle, 100 g Garnelen (geschält, gegart, Kühlregal)

### Am 2. Tag

1 Hähnchenbrustfilet (150 g)

### Am 3. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 4. Tag morgens), 3 Orangen (à 150 g), 2 Äpfel (à 125 g), ca. 200 g Kirschtomaten, ca. 150 g Blattspinat (frisch oder TK, ohne Zusätze), 50 g Räucherlachs (Scheiben), 60 g geräucherte Putenbrust (Scheiben)

### Am 4. Tag

1 kleine Banane (120 g), 3 Kiwis (à 60 g), ca. 500 g weißen Spargel, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Saiblings- oder Zanderfilet (frisch oder TK)

### Am 5. Tag

1 kleinen Radicchio, ca. 150 g Stangensellerie, 1 kleine gelbe Paprika, ca. 150 g grüne Bohnen (frisch oder TK), 1 kleine Dose weiße Bohnen, 50 g Schnittkäse (30% Fett i.Tr.)

### Am 6. Tag

125 g Lammrückenfilet