

Einkaufsliste

für Juni 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Ingwertee, Früchtetee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spiralen, Tortiglioni), Bulgur
- Honig, mittelscharfen Senf, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), Schokoraschel (zartbitter)
- Weißweinessig, evtl. Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Fenchel, edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Zimt, Muskatnuss, Chiliflocken, Vanilleschoten
- gehackte Mandeln, Walnüsse, gehackte Haselnüsse, Sesam, Kokosraschel, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kräuterfrischkäse 20% Fett i.Tr., Bergkäse (am Stück zum Reiben), frische Eier (Größe M)
- (festkochende) Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Rucola, Kresse und evtl. Radieschensprossen
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Dill, Thymian, Rosmarin, Salbei, Basilikum, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 200 g Erdbeeren, 200 g Kirschtomaten, 1 große Salatgurke, 500 g weißen Spargel, ca. 100 g Blattsalat (z. B. Romana), 1 Radicchio (ca. 100 g), 250 g braune Champignons, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g kleine Eismeergarnelen (geschält, gegart, Kühlregal)

Am 1. Tag

Ca. 125 g Brombeeren, 2 Pfirsiche (à 125 g), ca. 200 g Aprikosen,

1 Bund Radieschen, 500 ml Buttermilch, 50 g Schnittkäse (30% Fett i.Tr., z. B. Edamer), 1 Hähnchenbrustfilet (150 g)

Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), ca. 500 g Wassermelone, je 1 gelbe und rote Paprikaschote, ca. 300 g Möhren, 150 g Kabeljaufilet (frisch oder TK), 50 g Lachsschinken (Scheiben)

Am 3. Tag

Ca. 150 g rote Johannisbeeren, ca. 200 g Zucchini, ca. 100 g Grillkäse (natur, z. B. Halloumi)

Am 4. Tag

Ca. 200 g Erdbeeren, 2 Nektarinen (à 125 g), 1 Kohlrabi (ca. 200 g), ca. 100 g Blattsalat (z. B. Burgunder), 125 g mageres Rinderhackfleisch

Am 6. Tag

150 g Zanderfilet (frisch oder TK, alternativ Seelachsfilet)

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>)