

# Einkaufsliste

für November 2020



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchte- und Kräutertees); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt), roten Traubensaft (100% Frucht)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Farfalle), breite Vollkorn-Bandnudeln, Risottoreis, Weizenvollkornmehl, Vollkorn-Semmelbrösel
- Honig, Ahornsirup, Kakaopulver, Preiselbeeren (Glas), mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, Rum-Aroma, rote Linsen
- Apfelessig, Weißweinessig, Rotweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Piment, gemahlene Fenchelsamen, gemahlene Nelken, Zimt, Muskat, Kardamom, Vanilleschoten
- Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, Kürbiskerne, Sesam, gehackte Haselnüsse, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette, Vollkorntoast
- Milch (1,5% Fett), Frischkäse (natur, Magerstufe), Magerquark, Kochsahne (15% Fett), fettreduzierten geriebenen Käse (z. B. Gouda), 6 frische Eier (Größe S)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse oder Radieschensprossen
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Koriander, Rosmarin, Zitronenmelisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 150 g Weintrauben, 2 kleine (rotschalige) Äpfel, ca. 400 g Steckrüben, 200 g Möhren, 1 kleinen Kohlrabi, 1 Salatgurke, ca. 150 g Blattsalat (z. B. Endivie, Frisée), 500 g Naturjoghurt (1,5% Fett), ca. 130 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 70 g mageren Kochschinken

### Am 1. Tag

1 kleine Banane, 2 Bio-Orangen (à 150 g), 3 kleine Birnen (à 100 g), ca. 150 g Blattspinat (frisch oder TK), ca. 300 g Hokkaido-Kürbis,

1 rote Chilischote, 150 g Seelachsfilet (frisch oder TK), 75 g fettreduzierten Blauschimmel-Weichkäse

### Am 2. Tag

Ca. 200 g Lauch, 1 kleinen Kopf Radicchio, ca. 160 g Maronen (vorgegart, vakuumverpackt)

### Am 3. Tag

Ca. 400 g Rotkohl, 1 kleine Fenchelknolle, ca. 100 g Blattsalat (z. B. Eichblatt, Batavia), 1 Hirschsteak (ca. 140 g)

### Am 4. Tag

2 Kiwis (à 60 g), 2 Clementinen (à 60 g), ca. 150 g frische Austernpilze, 125 g Räucherforellenfilet

### Am 5. Tag

Ca. 150 g Stangensellerie, ca. 250 g Blumenkohl, 1 kleine Pastinake (ca. 125 g), 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Puten-Wiener (ca. 50 g)

### Am 6. Tag

75 g Rinderhackfleisch