

Einkaufsliste

für Dezember 2020



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Kirsch-, Ingwertee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt), Apfel-Direktsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Penne, Fusilli), Buchweizenvollkornmehl, Dinkel (geschliffen, schnell kochend), Vollkorn-Semmelbrösel, Basmati-Wildreis-Mix
- Weißweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Gemüse- und Hühnerbrühe (instant), evtl. Glühwein
- rote Linsen, Tiefkühl-Erbsen, Honig, Ahornsirup, rote Johannisbeerkonfitüre, geriebenen Meerrettich, Rum-Aroma, Backpulver
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Chilipulver, Chiliflocken, Oregano, Gewürznelken, Zimtstangen, Zimt, geriebene Muskatnuss, Spekulatiusgewürz, Lebkuchengewürz, Vanilleschoten
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Sauerrahm, Frischkäse (natur, Magerstufe), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Parmesan-späne, 4 frische Eier (Größe M)
- Mandelstifte, Sesam, Walnüsse, gehackte Haselnüsse, gehackte Pistazien, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse oder Radieschensprossen
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Koriander, Basilikum, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 kleine Birnen, 3 Bio-Orangen (à 150 g), 2 Passionsfrüchte, ca. 200 g Brokkoli, ca. 500 g Möhren, 1 kleine Petersilienwurzel, 4 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Packung (50 g) mageren Rohschinken in Würfeln

Am 1. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g, evtl. erst am 2. Tag morgens) 1 kleinen Granatapfel, ca. 150 g Feldsalat, ca. 150 g Chicorée, 1 Salatgurke, 150 g Ziegenfrischkäse

(natur), 125 g Lachsfilet mit Haut (frisch oder TK)

Am 2. Tag

2 Kiwis (à 60 g), 1 Endiviensalat (ca. 250 g), 1 Dose (ca. 400 g) stückige Tomaten, 80 g Paprika-Hähnchenbrust in Scheiben, 75 g Putenfilet

Am 3. Tag

2 mittelgroße (rotschalige) Äpfel, 3 Clementinen (à 60 g), ca. 150 g frische Champignons oder Kräuterseitlinge), 1 kleine Dose Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht 56 g)

Am 4. Tag

1 Pastinake (ca. 150 g), 250 g Rosenkohl, 125 g Entenbrust (ohne Haut und Fettschicht)

Am 5. Tag

Ca. 150 g Knollensellerie, 1 Chinakohl (ca. 250 g), 100 g Kirschtomaten

Am 6. Tag

1 kleine Banane, 25 g Schnittkäse (30% Fett i.Tr.), 150 g festes Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Seehecht; frisch oder TK)