

# Einkaufsliste

für September 2020



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchtetees, Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Penne), Vollkorn-Tagliatelle, Vollkornreis, geschälte Hirse
- Himbeeressig, Apfelessig, Weißweinessig, weißen Balsamico, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (instant)
- Honig, Ahornsirup, mittelscharfen Senf, Thai-Fischsoße oder Soja-soße, Tomatenmark, Rum-Aroma
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, mildes Currypulver, Chiliflocken, Zimt, geriebene Muskatnuss, Oregano, Vanilleschoten
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- gehackte Mandeln, gehackte Haselnüsse, (gehackte) Walnüsse, Kürbiskerne, Mohn, geschrotete Leinsamen
- Milch (1,5% Fett), Kochsahne (15% Fett), Sauerrahm, körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Magerquark, geriebenen Parmesan, 5 frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Zitronenthymian, Koriander, Minze, Rosmarin, Zitronenmelisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Pflaumen oder Zwetschgen, ca. 400 g Hokkaido-Kürbis, 1 kleinen Radicchio, ca. 125 g Feldsalat, 1 kleine Salatgurke, ca. 300 g Brokkoli, 1 großen Bund Radieschen, 1 kleinen Kopf Salat (z. B. Eichblatt, Frisée), 50 g Räucherlachs (Scheiben), 60 g Gorgonzola

### Am 1. Tag

Ca. 125 g Himbeeren, 2 Kiwis (à 60 g), ca. 125 g Brombeeren, ca. 150 g Kirschtomaten, 1 kleine Fenchelknolle, ca. 150 g Pfifferlinge, 500 ml Buttermilch, 1 Becher

(150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 150 g Zanderfilet (mit Haut, frisch/TK), 2 Ziegenkäsetaler (à 40 g), 60 g Lachsschinken (Scheiben)

### Am 2. Tag

Ca. 300 g Weintrauben, 1 kleine rote Paprikaschote, 1 Stange (ca. 200 g) Lauch, ca. 400 g Möhren, 1 kleinen Chinakohl

### Am 3. Tag

3 kleine Birnen, 2 kleine Äpfel, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 kleine Dose braune Linsen (natur), 1 Putenschnitzel (125 g)

### Am 4. Tag

Ca. 175 g Heidelbeeren, 1 große gelbe oder grüne Paprikaschote, ca. 150 g Stangensellerie, 1 kleine Pastinake

### Am 5. Tag

150 g festes Fischfilet (z. B. Kabeljau, frisch/TK), 100 g Weichkäse 30% Fett i.Tr.

### Am 6. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. am 7. Tag), 150 g Schweinefilet