

Einkaufsliste

für Juli 2020



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (Pfefferminztee, Ingwertee, Früchtetees), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine, Fusilli), Vollkornreis
- Apfelessig, Weißweinessig, roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Gemüsebrühe (instant)
- Honig, mittelscharfen Senf, Soja-soße, süß-scharfe Chilisoße, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), rote Linsen
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), gemahlene Ingwer, Chiliflocken, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, Vanilleschoten
- gehackte Mandeln, Cashewkerne, gehackte Haselnüsse, geschrotete Leinsamen, Kokosraspel, Schokoraspel (zartbitter)
- Vollkornbrot, -toast, -Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Sauerrahm, geriebenen Parmesan, 3 frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Limetten, frischen Rucola
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Zitronenthymian, Koriander, Minze, Rosmarin)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 175 g Süßkirschen, ca. 200 g Aprikosen, 1 Aubergine (ca. 300 g), 1 gelbe Paprikaschote, 1 kleine Zucchini (ca. 200 g), 200 g reife Fleischtomaten, 3 Becher (à 200 g) und 2 Becher (à 150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), ca. 175 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 80 g Putenschinken (Aufschnitt)

Am 1. Tag

Ca. 125 g Himbeeren, 1 kleine Fenchelknolle, ca. 200 g Kirschtomaten, 1 kleinen Kopfsalat (z. B. Burgunder), 1 kleine Salatgurke

(ca. 300 g), 100 g Flusskrebse (gegart, Kühlregal)

Am 2. Tag

1 (Sesam-)Vollkornbrötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag), ca. 125 g Brombeeren, 1 große rote Paprikaschote, 100 g Putenbrustfilet (dünne Scheibe)

Am 3. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 4. Tag morgens), ca. 200 g Rote Johannisbeeren, 1 Bund Radieschen, 1 Spitzkohl (ca. 300 g), ca. 400 g Möhren, 500 ml Butter-

milch, ca. 160 g festen Bio-Tofu (natur)

Am 4. Tag

2 Pfirsiche (à 125 g), ca. 125 g Stachelbeeren, ca. 400 g Wassermelone (300 g Fruchtfleisch), ca. 300 g breite grüne Bohnen, ca. 60 g Blattsalat (z. B. Lollo Bionda), ca. 150 g Stangensellerie, 150 g Seelachsfilet (frisch oder TK), 60 g mageren Parmaschinken

Am 6. Tag

150 g Tomaten, 1 kl. Salatgurke (ca. 200 g), 1 Schweineschnitzel (150 g)