

# Einkaufsliste

für Mai 2021



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Pfefferminztee, Holunderblüten-Minze-Tee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Penne, Gemelli, Spaghetti), Basmati-Wildreis-Mischung, Vollkorn-Couscous, Weizenmehl Type 1050, Backpulver
- Apfelessig, Himbeeressig, weißen und roten Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Kokosöl, Gemüsebrühe (instant)
- Honig, geriebenen Meerrettich, Sojasoße, süß-scharfe Chilisoße, rote Linsen, Tiefkühl-Erbsen
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), rote Pfefferbeeren, Lorbeerblätter, gemahlene Kümmel, gemahlene Ingwer, edelsüßes Paprikapulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, Chiliflocken, Vanilleschoten
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Joghurtbutter, Frischkäse (natur, 0,2% Fett), Parmesanspäne, frische Eier (Gr. M)
- Mandelstifte, Walnüsse, Sesam, Kokosraspel, Pinienkerne, gehackte Pistazien, Sonnenblumenkerne, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, -Baguette oder -Ciabatta
- Frühkartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Rucola, Bärlauch, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Dill, Koriander, Basilikum, Minze)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

4 Pfirsiche (ca. 500 g), ca. 500 g grünen Spargel, ca. 300 g Mairübschen (oder Kohlrabi), ca. 300 g Tomaten, ca. 125 g Pflücksalat, 1 Salatgurke, 1 Becher (à 200 g) und 1 Becher (à 150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 80 g Gorgonzola, 100 g Räucherlachs (Scheiben)

### Am 1. Tag

Ca. 200 g Aprikosen, ca. 250 g Erdbeeren, 1 Bund Radieschen,

1 kleine Fenchelknolle, 125 g Camembert (30% Fett i.Tr.), 125 g Putenbrustfilet

### Am 2. Tag

200 g Zucchini, ca. 200 g Möhren, ca. 250 g Brokkoli, 150 g Schollenfilet (frisch oder TK), 60 g mageren Parmaschinken

### Am 3. Tag

125 g Himbeeren, 1 Stück Wassermelone (ca. 300 g Fruchtfleisch),

125 g Stangensellerie, 70 g Putenschinken (Scheiben)

### Am 4. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 5. Tag morgens), ca. 250 g Spitzkohl

### Am 5. Tag

125 g Erdbeeren, 1 rote Paprikaschote, 2 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett, ), 125 g Schweinefilet

**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>)