

Einkaufsliste

für Juli 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Holunderblüten-Minze-Tee, Früchtetee); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine, Farfalle), Basmati-Wildreis-Mix
- Honig, mittelscharfen Senf, Soja-soße, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl eingelegt), Kakaopulver, rote Linsen, Holzspieße
- Weißwein-, evtl. Rotwein-, Apfel-, Himbeeressig, roten/weißen Balsamico, Oliven-, Raps-, Walnuss-, evtl. Sesamöl, Gemüsebrühe (inst.)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Gyros-Gewürz, Chiliflocken, Vanilleschoten
- Mandelstifte, Walnüsse, Sesam, Kokosraspel, gehackte Pistazien, geschrotete Leinsamen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Skyr (natur, Magerstufe), Ricotta, frische Eier (Größe M), Parmesanspäne
- (kleine) Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Rucola, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Zitronenmelisse, Koriander, Thymian, Rosmarin, Oregano, Basilikum, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Süßkirschen, 3 Pfirsiche (à 125 g), 1 gelbe Paprikaschote, ca. 250 g Zucchini, 150 g Kirschtomaten, ca. 100 g Blattsalat (z. B. Romana, Burgunder), ca. 200 g grüne Bohnen, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 200 g festen Bio-Tofu (natur), 1 kleine Dose Thunfisch (im eigenen Saft, Abtropfgewicht 56 g)

Am 1. Tag

Ca. 150 g Himbeeren, ca. 200 g rote Johannisbeeren, 1 Bund Radieschen,

1 Salatgurke (ca. 250 g), 2 Tomaten, ca. 200 g Stangensellerie, 150 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 100 g Weichkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Brie), 1 Putenschnitzel (125 g)

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), ca. 125 g Brombeeren, 1 Fenchelknolle, 60 g mageren Serrano-Schinken

Am 3. Tag

Ca. 250 g Spitzkohl, ca. 200 g Möhren, 125 g Bio-Lachsfilet (oder

Lachsforellenfilet, frisch oder TK)

Am 4. Tag

1 feste Süßkartoffel (ca. 175 g), 1 rote Paprikaschote

Am 5. Tag

Ca. 125 g Stachelbeeren, 500 g Naturjoghurt (1,5% Fett), 1 Lamm-Hüftsteak (125 g)

Am 6. Tag

4 Aprikosen (200 g), 100 g (bunte) Kirschtomaten, 100 g eingelegtes Matjesfilet

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>)