

Einkaufsliste

für Februar 2021



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, verschiedene Teesorten (z. B. Früchtetee, Ingwer-Zitronen-Tee, Minze, Melisse); Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen); Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle), Weizenvollkornmehl, Backpulver, Bio-Hirse
- Honig, Ahornsirup, mittelscharfen Senf, geriebenen Meerrettich, rote Linsen, Kidneybohnen (Dose), 1 kleine Dose Maiskörner, 1 Dose (ca. 400 g) stückige Tomaten,
- Heidelbeeren (TK), Blattspinat (TK, ohne Zusätze)
- Apfelessig, Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Sesamöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, geriebene Muskatnuss, gemahlene Fenchelsamen, Oregano, gemahlene Kreuzkümmel, Zimt, Anis, Kardamom, Harissa (Gewürzmischung), Cayennepfeffer oder Chiliflocken, Vanilleschoten
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- gehackte Pistazien, Walnüsse, Pinienkerne, Sesam, Haselnussblättchen, geschrotete Leinsamen
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Ricotta, Kochsahne (15% Fett), geriebenen fettreduzierten Käse (z. B. Gouda), frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse
- frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Dill, Minze, Koriander)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 Orangen (à 150 g), 2 Passionsfrüchte (à 50 g), 3 Kiwis (à 60 g), 1 Salatgurke (ca. 250 g), 1 kleine Fenchelknolle, 125 g Feldsalat, ca. 200 g Kirschtomaten, 500 ml Buttermilch, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 75 g geräuchertes Makrelenfilet

Am 1. Tag

1 Bio-Orange (150 g), 2 Birnen (à 125 g), 1 kleine Stange Lauch, 1 Blumenkohl (ca. 400 g), 1 Kopf (ca. 150 g) Blattsalat (z. B. Endivie,

Frisée), 125 g Camembert 30% Fett i.Tr., 1 Rinder-Filetsteak (150 g)

Am 2. Tag

2 mittelgroße (rotschalige) Äpfel, ca. 250 g Zucchini, 250 g Möhren, 1 kleine Packung Halloumi (Grillkäse, natur), 125 g Zanderfilet (frisch oder TK), 50 g mageren Rohschinken (Scheiben)

Am 3. Tag

3 Clementinen (à 60 g), 1 Kopf (ca. 150 g) Radicchio, ca. 350 g Süß-

kartoffeln, 100 g Nordseekrabben (geschält, gegart, Kühlregal)

Am 4. Tag

125 g Putenbrustfilet

Am 6. Tag

1 Vollkornbrötchen, 1 kleine Banane, 1 Orange (150 g), ca. 200 g Petersilienwurzeln, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 150 g festes Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs, frisch oder TK)