

Einkaufsliste

für Januar 2024



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-, Pfefferminz-, Ingwertee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti), Basmati-Wildreis-Mix, Bio-Hirse
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Mandeln, Haselnussblättchen, Cashewkerne, Kürbiskerne, Kokosraspel
- mittelscharfen Senf, Tomatenmark, Sojasoße, Rum-Aroma, Schokoraspel (zartbitter), rote Linsen, grüne Erbsen (TK)
- Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Kürbiskern- und Erdnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gemahlene Fenchelsamen, Oregano, Thymian, Vanilleschoten
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Radieschensprossen oder Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Koriander, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

1 Apfel (125 g), 2 Kiwis (à 60 g), ca. 500 g Möhren, 1 große Salatgurke, 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), ca. 200 g Kirschtomaten, ca. 100 g Feldsalat, 180 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.), 100 g Putenschinken (Aufschnitt)

Am 1. Tag

1 Mango, 2 Orangen (à 150 g), 1 rote Paprikaschote, ca. 150 g Lauch, ca. 350 g Blumenkohl, ca. 150 g festen

Blattsalat (z. B. Mini-Romana), 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Hähnchenbrustfilet

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 1 kleinen Apfel (100 g), 1 Bio-Orange (150 g), ca. 200 g Stangensellerie, ca. 300 g Wirsing, 100 g Weichkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Brie)

Am 3. Tag

2 Birnen (à 125 g), 150 g Zanderfilet

(mit Haut, frisch oder TK)

Am 4. Tag

2 Clementinen (à 60 g), 1 kleinen Granatapfel

Am 5. Tag

1 Radicchio (ca. 100 g), 125 g mageres Hackfleisch (gemischt)

Am 6. Tag

1 kl. Banane (100 g), 1 gelbe Paprikaschote, 50 g Edamer 30% Fett i.Tr.

Unser Tipp: Forschungseinrichtungen, Umweltverbände und Verbraucherzentralen haben gemeinsam eine Liste von Fischen zusammengestellt, deren Fang und Verzehr derzeit die beste Wahl aufzeigt für alle, die nicht auf Fisch verzichten wollen. Wir empfehlen, vorrangig Fisch und Muscheln aus dieser Liste zu kaufen: www.verbraucherzentrale-rlp.de/guter-fisch