

Einkaufsliste

für Februar 2024



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-, Holunderblüten-, Minze-Ingwertee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle, Farfalle, Fusilli), Basmati-Wildreis-Mix, Weizenvollkornmehl
- Sojasoße, süß-scharfe Chilisoße, Tomatenmark, geriebenen Meerrettich, Rum-Aroma, Backpulver, Kakaopulver, Erbsen (TK), Heidelbeeren (TK), Blattspinat (TK, ohne Zusätze)
- Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Erdnussöl, Gemüse- und Hühnerbrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, Anis, gemahlene Fenchelsamen, Lorbeerblätter, Majoran, Vanilleschoten, geriebene Bio-Orangenschale
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Sonnenblumenkerne, gehackte Haselnüsse, Kokosraspel, Cashewkerne, Pinienkerne, gemahlene Mohn
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), frische Eier (Größe M)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Salbei, Basilikum, Koriander, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 Birnen (à 125 g), 3 (Blut-)Orangen (à 150 g), 1 rote Paprikaschote, ca. 250 g Stangensellerie, 1 große Salatgurke, 1 Chinakohl (ca. 200 g), 500 ml Buttermilch, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 200 g fester Bio-Räuchertofu (natur)

Am 1. Tag

1 Kiwi (60 g), 1 Passionsfrucht (50 g), 250 g Brokkoli, ca. 500 g

Möhren, 1 Fenchelknolle (ca. 175 g), 200 g Kirschtomaten, 125 g Feldsalat, 1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella, 100 g Putenbrustfilet

Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g, evtl. erst am 3. Tag morgens), 1 Apfel (125 g), ca. 350 g Papaya, ca. 200 g Zucchini, 125 g (Bio-)Lachsfilet (frisch/TK)

Am 4. Tag

3 Clementinen (à 60 g), 1 kleine gel-

be Paprikaschote, ca. 200 g braune Champignons, 1 Schweineschnitzel (125 g)

Am 5. Tag

1 kleine Banane, 1 kleinen Apfel, 1 kleine Birne (jeweils 100 g), 1 kleinen Chicorée oder Trevisano (ca. 100 g), 100 g Gorgonzola, 80 g Hähnchen-Mortadella (Scheiben)

Am 7. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g)

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