

Einkaufsliste

für März 2024



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Minze-Ingwer-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Linguine, Fusilli), Basmati-Wildreis-Mix, Bulgur, Weizenvollkornmehl
- Sojasoße, mittelscharfen Senf, Tomatenmark, Schokoraspel (zartbitter), rote Linsen, schwarze Oliven (entsteint, ohne Öl), 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g), grüne Bohnen (TK)
- Weißweinessig, weißen und roten Balsamico-Essig, evtl. Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnuss- und Sesamöl, Gemüse- und Fleischbrühe (instant)
- Salz, schwarzen/bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßen Paprika, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Kardamom, gem. Fenchelsamen, Oregano, Thymian, milden Curry, Vanilleschoten, geriebene Bio-Orangenschale
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Kräuterfrischkäse (Magerstufe), geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M)
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, gehackte Pistazien, gehackte Mandeln, Kokosraspel, Sesam
- Kartoffeln, rote, weiße und Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Bio-Limetten, rote Rettichsprossen, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Zitronenthymian, Basilikum, Koriander, Minze)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

4 Orangen (à 150 g), ca. 500 g Möhren, ca. 250 g Stangensellerie, 1 große Salatgurke, 1 Kohlrabi, 1 Bund Radieschen, ca. 100 g gemischten Pflücksalat (z. B. Feldsalat, Blattsalat, Babyspinat), 1 Bund Rucola, 100 g mageren Kochschinken (z. B. Wacholderschinken)

Am 1. Tag

3 Äpfel (à 125 g), 2 Birnen (à 125 g), 1 gelbe Paprikaschote, 500 g Na-

turjoghurt (1,5% Fett), 1 Lamm-Hüftsteak

Am 2. Tag

2 Kiwis (à 60 g), 1 rote Paprikaschote, ca. 200 g Lauch, 1 Radicchio (ca. 100 g), 200 g Kirschtomaten, 100 g Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Butterkäse), 125 g festes Fischfilet (z. B. Seelachs, frisch oder TK)

Am 3. Tag

1 kleine Banane (100 g), 1 kleine Birne (100 g), 1 große Fenchelknolle mit Grün, ca. 150 g frische Pilze (z. B. braune Champignons, Kräuterseitlinge), 150 g Grillkäse (natur)

Am 5. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), 1 Mango, 1 kleinen festen Blattsalat (z. B. Mini-Romana), 1 Putenschnitzel (125 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