

Einkaufsliste

für September 2023



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-tee, Pfefferminztee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt)
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Tagliatelle, Spiralen), Basmati-Wildreis-Mix, Weizenvollkornmehl
- mittelscharfen Senf, Sojasoße, Tomatenmark, Kakaopulver (ungesüßt), Rum-Aroma, Backpulver, rote Linsen
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, evtl. Walnuss- und Erdnussöl, Gemüsebrühe (instant)
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, Haselnussblättchen, gehackte Mandeln, gehackte Pistazien, Kürbiskerne, Erdnusskerne
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kräuterfrischkäse (Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), frische Eier (Größe M)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gem. Fenchelsamen, Vanilleschoten
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, (rote) Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Bio-Limette, Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Minze, Basilikum, Zitronenmelisse, Koriander)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

Ca. 250 g Pflaumen, 1 kleinen Radicchio, ca. 100 g Pflück- oder Feldsalat, 1 großen Kohlrabi, 1 Bund Radieschen, ca. 500 g Hokkaido-Kürbis, ca. 150 g Kirschtomaten, ca. 150 g Pfifferlinge, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Putenschinken

Am 1. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g), ca. 125 g (blaue) Weintrauben, 150 g Heidelbeeren, 1 große

rote Paprikaschote, ca. 500 g Möhren, ca. 250 g Lauch, ca. 250 g Stangensellerie, 1 große Fenchelknolle, 150 g Limburger Käse (20% Fett i.Tr.), 500 ml Buttermilch, 100 g Hähnchenbrustfilet

Am 2. Tag

Ca. 125 g Himbeeren, 1 Salatgurke, 150 g (Bio-)Lachsforellenfilet (mit Haut, frisch oder TK)

Am 3. Tag

Ca. 175 g Weintrauben, 1 kleine

Pastinake, 200 g Feta (Schafskäse, 9% Fett i.Tr.)

Am 4. Tag

1 Kiwi (60 g), 2 Birnen (à 125 g), ca. 175 g Brombeeren, 1 kleinen Blattsalat (z. B. Burgunder, Frisée), 100 g mageres Hackfleisch (gemischt)

Am 5. Tag

2 kleine Äpfel (à 100 g), 1 große gelbe Paprikaschote, 50 g Lachs-schinken

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