

Einkaufsliste

für Oktober 2023



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee, Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, kurze Vollkornnudeln (z. B. Farfalle, Penne, Fusilli), Basmati-Wildreis-Mix, Weizenvollkornmehl
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gem. Fenchelsamen, Vanilleschoten
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), körnigen Frischkäse (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Sauerrahm, geriebenen fettreduzierten Käse, frische Eier (Größe M)
- Weißweinessig, weißen Balsamico, evtl. Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, evtl. Sesamöl, Gemüsebrühe (instant)
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, gehackte Haselnüsse, Sesam, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Kokosraspel
- mittelscharfen Senf, Tomatenmark, geriebenen Meerrettich, Rum-Aroma, Backpulver, 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht ca. 150 g), evtl. rosa Pfefferbeeren
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Kartoffeln, rote, weiße und Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, 1 Limette
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Salbei, Minze, Basilikum, Zitronenmelisse, Koriander)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

2 kleine Äpfel (à 100 g), ca. 125 g Weintrauben, 150 g Himbeeren, ca. 250 g Rosenkohl, ca. 200 g Stangensellerie, ca. 400 g Kürbis (z. B. Hokkaido), 1 Süßkartoffel (ca. 200 g), 1 Bund Rucola, 1 Blattsalat (Eichblatt, Batavia), 250 g Kirschtomaten, 1 große Salatgurke, 1 Becher (à 500 g) und 1 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett)

Am 1. Tag

1 Vollkorn-(Burger-)Brötchen

(80 g; evtl. erst am 2. Tag), ca. 175 g Zwetschgen, 1 gelbe Paprikaschote, ca. 200 g Lauch, ca. 500 g Möhren, 150 g frische Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons), 100 g Camembert 30% Fett i.Tr., 1 kleines Putenschnitzel (100 g)

Am 2. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 1 Bund Radieschen, 1 rote Paprikaschote

Am 3. Tag

2 kleine Birnen (à 100 g), 125 g Brombeeren, 250 g Rote Bete (gegart, vakuumverpackt), 1 Radicchio, 125 g (Bio-)Saiblingsfilet mit Haut (oder Zanderfilet, frisch oder TK)

Am 5. Tag

2 Äpfel (à 125 g), ca. 100 g (blaue) Weintrauben, ca. 300 g Brokkoli, 1 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 2 magere Schweinelenensteaks (à 75 g), 50 g Paprika-Hähnchenbrust (Scheiben)

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