

Einkaufsliste

für November 2023



Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Ingwer-Minze-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spirelli, Casarecce, Linguine), Basmati-Wildreis-Mix, Polenta (Instant-Maisgrieß)
- süßen Senf, Rum-Aroma, Bio-Orangenschale, rote Linsen, Tiefkühl-Erbesen, Maronen (vorgegart, vakuumverpackt)
- Weißweinessig, weißen Balsamico-Essig, evtl. Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, Gemüsebrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, Zimt, Muskat, gemahlene Ingwer, Chiliflocken, mildes Currypulver, Kreuzkümmel, Kardamom, gemahlene Fenchelsamen, Kümmelsamen, Piment, Vanilleschoten
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse
- geschrotete Leinsamen, Walnusskerne, gehackte Haselnüsse, Mohn, Mandelstifte, Erdnusskerne, Kürbiskerne, Pinienkerne
- Vollkornbrot, -Baguette, -toast
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Frischkäse (natur, Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), geriebenen Parmesan, frische Eier (Größe M)
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Zitronenmelisse, Koriander)

Das sollten Sie frisch einkaufen

Vor dem 1. Tag

4 Orangen (à 150 g), 2 feste Birnen (à 140 g), ca. 150 g Weintrauben, 1 gelbe Spitzpaprika, ca. 250 g Wirsing, 1 Radicchio (ca. 150 g), 500 g Möhren, 1 Blattsalat (z. B. Endivie), 150 g fettreduzierten Blauschimmel-Weichkäse, 1 Becher (200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 175 g festen Bio-Räuchertofu (natur)

Am 1. Tag

2 Äpfel (à 125 g), 1 große Salatgurke, ca. 250 g Stangensellerie,

1 kleine Petersilienwurzel, 500 ml Buttermilch, 100 g Lammfilet

Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 3 Kiwis (à 60 g), ca. 250 g Kirschtomaten, ca. 200 g Lauch, 1 Bund Radieschen, ca. 175 g frische Pilze (z. B. Austernpilze, braune Champignons)

Am 3. Tag

3 (kernlose) Clementinen (à 60 g), 1 kleinen Apfel (100 g), 1 rote

Paprikaschote, 1 Fenchelknolle (ca. 150 g), 125 g Bio-Lachsfilet (frisch oder TK), 70 g mageren Kochschinken

Am 5. Tag

1 Packung (125 g) Mini-Light-Mozzarella, 1 Hähnchenschenkel mit Haut (ca. 150 g)

Am 6. Tag

1 Vollkorn-Baguette-Brötchen (80 g; evtl. erst am 7. Tag morgens)

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