

# Einkaufsliste

## für Dezember 2023



### Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee (z. B. Früchte-, Holunderblüten- oder Pfefferminztee, Ingwer-Minze-Tee), Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfeldirektsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Penne, Farfalle), Basmati-Wildreis-Mix, Risottoreis, Weizenvollkornmehl
- geriebenen Meerrettich, Soja-soße, Tomatenmark, Rum-Aroma, Preiselbeeren (Glas), geriebene Bio-Orangenschale, rote Linsen, grüne Bohnen (TK)
- Weißweinessig, weißen und evtl. roten Balsamico, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, evtl. Erdnussöl, Gemüse- und Hühnerbrühe (instant)
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßen Paprika, Zimt, Muskat, gem. Ingwer, Chiliflocken, milden Curry, Spekulatiusgewürz, Kardamom, gem. Fenchelsamen, Piment, Fünf-Gewürze-Pulver, Sternanis, Zimtstangen, Vanilleschoten
- geschrotete Leinsamen, gehackte Pistazien, gehackte Mandeln, Haselnussblättchen, Walnuss-, Erdnuss-, Kürbis- und Pinienkerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Skyr (natur, Magerstufe), Ziegenfrischkäse (natur), Kräuterfrischkäse (Magerstufe), Kochsahne (15% Fett), Grana Padano (zum Reiben), Sauerrahm, Eier (Größe M), Stern-Ausstechförmchen (Metall)
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, rote Rettichsprossen oder Kresse
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Thymian, Rosmarin, Basilikum, Koriander)

### Das sollten Sie frisch einkaufen

#### Vor dem 1. Tag

2 kl. (rotschalige) Äpfel (à 100 g), 5 (kernlose) Clementinen (à 60 g), ca. 500 g Möhren, 1 Blattsalat (z. B. Frisée), ca. 150 g Kirschtomaten, 1 Chicorée, ca. 250 g Stangensellerie, ca. 350 g Kürbis (z. B. Hokkaido), ca. 350 g frischen Rotkohl, 3 Becher (à 200 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Lachsschinken

#### Am 1. Tag

3 Birnen (à 125 g), 1 Süßkartoffel

(ca. 200 g), ca. 300 g Rosenkohl, 125 g Entenbrust (ohne Haut und Fettschicht)

#### Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. erst am 3. Tag morgens), 3 Orangen (à 150 g), 1 Passionsfrucht (50 g), 1 gelbe Paprika, 1 große Salatgurke

#### Am 3. Tag

150 g (Bio-)Forellenfilet (mit Haut, frisch oder TK)

#### Am 4. Tag

Ca. 200 g Lauch, 1 Pastinake (ca. 125 g), 150 g braune Champignons, 100 g Schnittkäse 30% Fett i.Tr. (z. B. Gouda)

#### Am 5. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 1 Kiwi (60 g), 1 Apfel (125 g), ca. 50 g Feldsalat, 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 125 g Schweinefilet

**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](http://www.verbraucherzentrale-rlp.de/guter-fisch)