

Einkaufsliste

4-Wochen-Plan

Einkauf 1. Woche

Brot

Crunchy-Müsli ohne Zucker (z.B. von Mr. Reen, Alnatura oder Kölln)
Knäckebrot (ballaststoffreich), 4 Scheiben
Vollkornbrot, 2 Scheiben, je 50 g
Vollkorn-Sandwichbrot, 2 Scheiben, je 35 g
Weizen-Wraps (weiche Teigfladen), 3, je 45 g

Milch – Eier

Milch:

Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett), 1 Päckchen (11 EL)
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 350 g
Magerquark, 250 g
Milch (1,5 % Fett), 50 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 450 g
Schnittkäse in Scheiben (30 % F.i.Tr.), (z.B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse), ca. 100 g
Ziegenweichkäse mit Kümmel (30 % F.i.Tr.), 160 g

Eier:

Größe M, 2

Fisch

Forellenfilet, geräuchert; 125 g
Nordsee-Garnelen, 50 g
Seelachsfilet, 150 g
Tunfisch ohne Öl, 1 Dose, ca. 126 g

Fleisch

Beefsteackhack (Tatar), 100 g
Lammrückenfilet, 100 g

Geflügel

Hähnchenbrustfilet, 150 g
Puten- oder Hähnchenaufschnitt, 4 Scheiben, ca. 70 g

Obst

Äpfel, 2 je 150 g
Ananasfruchtfleisch, 340 g
Kiwis, 3
Limette, 1
Mangofruchtfleisch, 250 g
Orange, Bio; 1
Saftorangen, 2
Zitrone, Bio; 1
Zitrone, 1

Gemüse

Baked Potato, vorgegart (Ofenkartoffel) von Popp; 250 g, 1
Blumenkohlrischen, 150 g
Bohnen, weiß; 1 Dose, 240 g
Champignons, 150 g
Chilischote, 1
Chinakohl, 100 g
Cocktailtomaten, 3-4
Dill, 1 kleines Bund
Feldsalat, 1 Handvoll
Friseesalat (einige Blätter)
Gemischte Kräuter, frisch oder TK (3 EL)
Kartoffeln, 380 g

Kerbelstängel (ein paar) oder TK-Kräuter
Kichererbsen, 1 Dose; 250 g
Knoblauchknolle
Lauchzwiebeln, ca. 2 Bund
Möhren, 270 g
Paprikaschote, rot; 160 g
Radieschen, 1 kleines Bund
Radicchioblätter, einige
Räuchertofu, 100 g
Rauke oder Feldsalat, 1 Handvoll
Rosenkohl, 120 g
Rote Bete, vorgegart (Vakuumpack); 370 g
Rosmarin, 1 Zweig
Salatblätter, z.B. Friseesalat, 6 Blätter
Salbei, 1 kleines Bund
Salatgurke, 270 g
Schnittlauch, ca. 1 Bund oder TK
TK-Gemüse mediterran (z.B. von Frosta), 150 g
Tomaten, 200 g
Sprossen (ein paar blanchierte) oder Kresse
Zucchini, 2 je 150 g
Zwiebeln, rot; 3

Vorrat

Ahornsirup
Ajvar (Paprikapaste aus der Tube)
Bio-Wildreismischung (Naturkosthandel oder Reformhaus)
Chiliflocken
Chilisoße, süß
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
Fleischbrühe (Instant)
Gemüsebrühe (Instant)
Hartweizen-Tagliatelle
Honig, flüssig
Hühnerbouillon (Instant)
Instant-Couscous
Kaffeesahne (10 % Fett)
Koriander, grob gemahlen
Kumin (Kreuzkümmel)
Nelken
Meerrettich, Glas
Öl, Olivenöl, Rapsöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Oregano, gerebelt
Pesto, Glas
Pfeffer, Pfeffer grob, Pfeffer grob und bunt
Piment, grob
Salz, Kräutersalz, Meersalz mit mediterranen Käutern
Senf, süß
Sesamsaat
Sojasoße
Tabasco
Thymian, gerebelt
Wal- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 11
Worcestersoße
Zimt, gemahlen
(Alufolie, Schaschlikspieße, Holzspießchen)

Einkauf 2. Woche

Brot

Crunchy-Müsli ohne Zucker (z.B. von Mr. Reen, Alnatura oder Kölln)
Knäckebrot (ballaststoffreich), 2 Scheiben
Vollkornbrot, 4 Scheiben, je 50 g
Vollkorn-Ciabatta, 1-2 Scheiben, 30 g
Vollkorn-Sandwichbrot, 5 Scheiben, je 35 g

Milch – Eier

Milch

Buttermilch, ca. 100 ml
Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett), ca. 50 g
Hartkäse, frisch gerieben (Emmentaler, Greyerzer oder Parmesan), ca. 50 g
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 350 g
Magerquark, 350 g
Milch (1,5 % Fett), 100 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 350 g
Salatcreme (9 % Fett)
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) z. B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse, 70 g
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) z.B. Leerdamer, Gouda, Bergkäse, 40 g
Eier:Größe
M, 4

Fisch

Räucherlachs, 1-2 Scheiben; 40 g
Rotbarschfilet, 150 g

Fleisch

Gekochter Schinken oder Grillschinken, 110 g
Lammrückenfilet, 100 g
Thüringer Mett, 50 g

Geflügel

Putenaufschnitt, geräuchert; 4-6 Scheiben, 40 g
Putenbrustfilet, 100 g

Obst

Äpfel, 2 je 150 g
Apfel, 1; 150 g
Ananasfruchtfleisch, 420 g
Banane, 1
Birne, mittelgroß; 1
Clementine, 100g ; 1
Kiwis, 4
Limetten, 2
Mangofruchtfleisch, 300 g
Orange, Bio; 1
Saftorange, 1
Zitrone, 1

Gemüse

Avocado, reif; 140 g, 1
Blumenkohlröschen, 200 g
Chicorée, rot oder Chinakohl; 100 g
Chicorée, rot oder weiß; 185 g
Chilischote, 1
Cocktailtomaten, 150 g
Feldsalat, 1 Handvoll; 25 g
Fenchelknolle, 250g; 1
Ingwerknolle, 15 g
Kartoffeln, 2 je 100 g
Knoblauchknolle
Kohlrabi, 2 je 200 g

Kräuter gehackt, frisch oder TK
Lauchzwiebeln, 1 Bund
Linsen, braun; 1 Dose, ca. 260 g
Möhren, ca. 500 g
Petersilie, 1 kleines Bund
Porrée, 1 Stange; 200 g
Radicchioblätter, 1 Handvoll
Radieschen, 13 Stück – ca. 2 Bund
Räuchertofu, 100 g
Rosenkohl, 120 g
Rosmarinzweige, 2 kleine
Salatgurke, 120 g
Schnittlauch, frisch, 1 Bund oder TK
Spitzpaprika, gelb; 250 g
Sprossen, blanchiert – ein paar oder Kresse
Sprossen-Mix (oder Mungobohnensprossen aus dem Glas), 30 g
TK-Erbesen, 130 g
Tomate, 120 g; 1
Zucchini, 80 g; 1
Zwiebeln, 3
Zwiebeln, rot; 1

Vorrat

Ahornsirup
Apfelsaft
Bio-Wildreismischung
Chiliflocken
Chilisoße, süß
Chinagewürz
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
5-Gewürzepulver
Gemüsebrühe (Instant)
Honig, flüssig
Hühnerbouillon (Instant)
Instant-Couscous
Kaffeesahne (10 % Fett)
Kapern
Kräuter der Provence
Korianderkörner
Meerrettich, Glas
Mineralwasser
Muskat
Nelken
Öl, Olivenöl, Sesamöl, Rapsöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Pfeffer, Pfeffer grob, Steakpfeffer, Pfeffer weiß
Pimentkörner
Rotweinessig
Salz, Kräutersalz, Meersalz mit mediterranen Kräutern
Senf, süß
Sesamsaat
Sojasoße
Sternanis
Stückige Tomaten, 1 Paket; 200 g
Tabasco
Vollkorn-Rigatoni
Wal- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 12
Weißweinessig
Weizenmehl (Type 1050)
Worchestersoße
Zimt, gemahlen
Zucker
(Schaschlikspieße)

Einkauf 3. Woche

Brot

Crunchy-Müsli ohne Zucker (z.B. von Mr. Reen, Alnatura oder Kölln)
Knäckebrot (ballaststoffreich), 4 Scheiben
Vollkornbrot, 1 Scheibe, 50 g
Vollkorn-Sandwichbrot, 3 Scheiben je 35 g

Milch – Eier

Milch

Buttermilch, 60 ml
Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett), ca. 100 g
Kefir (1,5 % Fett), 400 ml
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 250 g
Magerquark, ca. 150 g
Milch (1,5 % Fett), 175 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 700 g
Salatcreme (9 % Fett)
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) z. B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse, 35 g
Ziegenweichkäse mit Kümmel (30 % F.i.Tr.), 130 g
Eier: Größe M, 5

Fisch

Forellenfilet, geräuchert; 125 g
Nordsee-Garnelen, 50 g
Räucherlachs, 1 Scheibe; 40 g
Rotbarschfilet, 150 g

Fleisch

Thüringer Mett, 50 g

Geflügel

Putenbrustaufschnitt, geräuchert; 4 Scheiben, 200 g
Puten- oder Hähnchenaufschnitt, 4 Scheiben, ca. 70 g

Obst

Ananasfruchtfleisch, 350 g
Apfel, 150 g; 1
Banane, 1
Kiwis, 4
Limette, 1
Mangofruchtfleisch, 350 g
Orange, Bio; 1
Saftorangen, 3
Zitrone, Bio; 1

Gemüse

Blumenkohlroschen, 450 g
Champignons, 150 g
Chilischoten, 2
Chicorée, rot oder Chinakohl, 100 g
Cocktailtomaten, 150 g
Dill, 1 kleines Bund
Feldsalat, 50 g
Frische Kräuter (Kresse, Koriander oder Petersilie)
Ingwerknolle, 30 g
Kartoffeln, 280 g
Knoblauchknolle
Kohlrabi, 200 g; 1

Lauchzwiebeln, ca. 1 Bund
Linsen, braun; 1 Dose, ca. 260 g
Möhren, 100 g
Paprikaschote, grün; 1
Paprikaschote, rot; 160 g, 1
Porreestangen, 300 g
Radieschen, 1 kleines Bund
Radicchioblätter, 1 kleine Portion
Räuchertofu, 75 g
Rauke oder Feldsalat, 1 Handvoll
Salatgurke, 290 g
Salbeiblättchen, ein paar
Schnittlauch, frisch ca. 1 Bund oder TK
Spitzpaprika, gelb; 250 g
Sprossen, blanchiert, eine kleine Portion oder Kresse
Süßkartoffeln, 500 g
Tomate, 120 g; 1
Zucchini, 150 g; 1
Zwiebeln, 2
Zwiebeln, rot; 3

Vorrat

Ahornsirup
Bio-Wildreismischung (Naturkosthandel oder Reformhaus)
Bourbon-Vanillezucker (1 Tüte)
Chilisoße, süß
Chinagewürz
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
5-Gewürzepulver
Garam masala
Hartweizennudeln, kurze (z.B. Spirelli)
Honig, flüssig
Hühnerbouillon (Instant)
Instant-Miso-Suppe (Naturkosthandel oder Reformhaus) z.B., von Terrasana
Kaffeesahne (10 % Fett)
Meerrettich, Glas
Mineralwasser
Öl, Rapsöl, Sesamöl, Olivenöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Pfeffer, Pfeffer bunter grober
Rosinen
Salz, Kräutersalz
Senf, körnig
Sesamsaat
Sojasoße
Stückige Tomaten im Paket, 650 g
Tabasco
Thymian, gerebelt
Walnuss- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 9
Weißweinessig
Weizenmehl (Type 1050)
Zimt, gemahlen
Zucker
(Holzspießchen)

Einkauf 4. Woche

Brot

Crunchy-Müsli ohne Zucker (z.B. von Mr. Reen, Alnatura oder Kölln)
Knäckebrot (ballaststoffreich), 2 Scheiben
Vollkornbrot, 3 Scheiben, je 50 g
Vollkorn-Ciabatta, 1-2 Scheiben; 30 g
Weizen-Wraps (weiche Teigfladen), 3 je 45 g

Milch – Eier

Milch

Buttermilch, 2 EL
Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett), ca. 100 g
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 400 g
Magerquark, ca. 400 g
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 350 g
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.), z. B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse; 95 g
Ziegenweichkäse mit Kümmel (30 % F.i.Tr.), 60 g
Eier: Größe M, 2

Fisch

Räucherlachs, 1-2 Scheiben; 40 g
Seelachsfilet, 150 g
Tunfisch, 1 Dose; ca. 126 g

Fleisch

Beefsteakhack (Tatar), 100 g
Lammrückenfilet, 100 g
Schinken, gekocht oder Grillschinken, 110 g

Geflügel

Hähnchenbrustfilet, 150 g
Putenbrustfilet, 100 g

Obst

Äpfel, 4 je 150 g
Kiwis, 4
Limette, 1
Mangofruchtfleisch, 350 g
Orange, Bio; 1
Saftorange, 1
Zitronen, 2

Gemüse

Avocado, reif; 1
Baked Potato (Ofenkartoffel) vorgegart, 250 g; 1 (von Popp)
Chicorée, rot oder weiß, 60 g
Chilischote, 1
Chinakohl, 100 g
Cocktailtomaten, ca. 125 g
Dill, 1 kleines Bund
Friséesalat, 1 Handvoll
Fenchelknolle, 250 g; 1
Gemischte Kräuter, frisch oder TK
Kerbelstängel, einige oder TK-Kräuter
Kartoffeln, 2 je 100 g
Kichererbsen, 1 Dose; 250 g
Knoblauchknolle
Kohlrabi, 200 g; 1
Kräuter gehackt, frisch oder TK
Lauchzwiebeln, ca. 2 Bund
Möhren, 270 g
Petersilie, 1 kleines Bund

Radieschen, 1 Bund
Radicchioblätter, 1 Handvoll
Rosenkohl, 120 g
Rosmarinzweig, 1
Rote Bete, vorgegart; Vakuumpack, 370 g
Salatgurke, 170 g
Schnittlauch, frisch, ca. 1 Bund oder TK
Spitzpaprika, gelb; 250 g
Sprossen-Mix (oder Mungobohnensprossen aus dem Glas), 30 g
TK-Erbesen, 130 g
TK-Gemüse mediterran (z.B. von Frosta), 150 g
Tomaten, 200 g
Zucchini, 80 g; 1
Zwiebeln, rot; 2
Zwiebeln, 2

Vorrat

Apfelsaft
Bohnen, weiß; 1 Dose, 240 g
Chiliflocken
Chilisoße, süß
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
Fleischbrühe (Instant)
5-Gewürzepulver
Gemüsebrühe (Instant)
Honig, flüssig
Hühnerbouillon (Instant)
Instant-Couscous
Kaffeesahne (10 % Fett)
Kapern
Koriander, grob gemahlen plus Körner
Kräuter der Provence
Kumin (Kreuzkümmel)
Linsen, braun; 1 Dose, ca. 260 g
Meerrettich, Glas
Mineralwasser
Nelken
Öl, Olivenöl, Rapsöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Oregano, gerebelt
Pesto, Glas
Pfeffer, Pfeffer grob, Steakpfeffer
Piment, grob
Pimentkörner
Rotweinessig
Salz, Kräutersalz, Meersalz mit mediterranen Kräutern
Senf, süß
Sesamsaat
Sternanis
Stückige Tomaten, 1 Paket, 200 g
Tabasco
Vollkorn-Regatoni
Wal- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 12
Weizenmehl (Type 1050)
Worcestersoße
Zimt, gemahlen
Zucker
(Holzspießchen)