

Einkaufsliste

Wenig Zeit

Einkauf 1. Woche (Wenig Zeit)

BROT

Party-Cracker (rund, aus der Tüte), 6 St., 12 g
Roggen-Weizen-Brot, 1 Scheibe; 60 g
Vollkorn-Knäckebrote, 4
Weizen-Roggen-Mischbrot, 7 Scheiben, je ca. 50 g

MILCH – EIER

Ayran, 1 Päckchen, 330 g; türkisches Joghurtgetränk
Bio-Haferdrink (z. B. von Oatly, Naturkostladen), 400 ml
Bio-Milch (1,5 % Fett), 300 ml
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 100 g
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 220 g
Leerdamer Käse (17 % Fett absolut), 2 Scheiben, je 25 g
Magerquark, ca. 50 g
Naturjoghurt (0,1 % Fett), 300 g
Soja-Vanille-Dessert (125 g; von Provamel oder Alpro), 3 Becher
Ziegenfrischkäse (z. B. Chavroux), ca. 120 g

EIER

Größe M, 1

FISCH

Makrelenfilet ohne Haut aus der Dose (z. B. von Fontaine, Naturkosthandel), 90 g

FLEISCH

Kernschinken, hauchdünn (z. B. von Aoste), 60 g

OBST

Aprikosen, getrocknet; 6
Bananen, 2 je 100 g
Bananen, 2 je 150 g
Bio-Erdbeeren, ca. 250 bis 300 g
Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 400 g
Himbeeren, frisch oder TK, 450 g
Kiwis, 2
Limetten, 3
Nektarinen, 6
Zitrone, 1

GEMÜSE

Cocktailtomaten, 2-3
Gartenkresse
Kopfsalat, 1
Mini-Gurke, 1
Möhre (80 g), 1
Paprikaschote, 1
Paprikaschote, gelb; 1
Radieschen, 120 g
Salatgurke, 80 g
Schnittlauch, 1 kleines Bündel
Selleriestangen, 8
Tomaten, 200 g

VORRAT

Agavendicksaft
Edelsüßpaprika
Erdnuskerne, frisch; 50 g
Erdnuskerne, fein gehackt; 2 EL
Kapern
Koriander, gemahlen
Kräutertee
Olivenöl
Rohrohrzucker
Salz – Kräutersalz
Pfeffer – Cayenne
Tomatensoße (Fertigprodukt, z. B. von Bertolli)
Vollkorn-Haferflocken

FERTIGGERICHTE

Frosta Pilz-Risotto (500 g), 2 Beutel
Frosta Gulasch-Pfanne (500 g), 1 Beutel
Frosta Nasi Goreng (500 g), 1 Beutel - die 2. Hälfte (250 g) in der 2. Woche verbrauchen
Frosta Fischer-Pfanne Portofino (500 g), 1 Beutel – die 2. Hälfte in der 2. Woche verbrauchen
Frosta Gemüse-CousCous (500 g), 1 Beutel – die 2. Hälfte (250 g) in der 2. Woche verbrauchen
Frosta Tagliatelle Wildlachs (500 g), 1 Beutel – die 2. Hälfte (250 g) in der 2. Woche verbrauchen

Einkauf 2. Woche (Wenig Zeit)

BROT

Fitline Käsekuchen-Snack (70 g; 2 % Fett) von Exquisa, 1
Party-Cracker, aus der Tüte; 6 St., 12 g
Roggen-Weizenbrot, 1 Scheibe; 60 g
Vollkorn-Knäckebrote, 4
Weizen-Roggen-Mischbrot, 9 Scheiben; je ca. 50 g

MILCH – EIER

Ayran, 1 Päckchen 330 g; türkisches Joghurtgetränk, 2
Bio-Haferdrink (z. B. von Oatly, Naturkosthandel), 200 ml
Bio-Milch (1,5 % Fett), 300 ml
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), ca. 100 g
Kräuterquark (2,4 % Fett), ca. 300 g
Leerdamer Käse (17 % Fett absolut), 2 Scheiben, je 25 g
Magerquark, ca. 50 g
Soja-Vanille-Dessert (125 g, von Provamel oder Alpro), 1 Becher
Ziegenfrischkäse (z. B. von Chavroux), ca. 120 g

EIER

Größe M, 2

FISCH

Makrelenfilet ohne Haut aus der Dose (z. B. von Fontaine, Naturkosthandel), 90 g

FLEISCH

Kernschinken, hauchdünn (z. B. von Aoste), 60 g

OBST

Aprikosen, getrocknet; 6
Banane, 100 g; 1
Banane, 150 g, 1
Bio-Erdbeeren, ca. 800 g
Früchte der Saison (z. B. Bio-Erdbeeren, Pfirsiche), 400 g
Himbeeren, frisch oder TK; 550 g
Kiwis, 2
Nektarinen, 4
Zitrone, 1

GEMÜSE

Cocktailtomaten, 6
Gartenkresse
Kopfsalat, 1
Minigurke, 1
Möhren (je 80 g), 2
Paprikaschote, gelb; 300 g, 1
Paprikaschote, 1
Radieschen, 120 g
Salatgurke, 80 g
Schnittlauch
Selleriestangen, 5
Tomate, 100 g

VORRAT

Agavendicksaft
Edelsüßpaprika
Erdnuskerne, frisch; 40 g
Erdnuskerne, fein gehackt; 2 EL
Kapern
Koriander, gemahlen
Kräutertee
Olivenöl
Rohrohrzucker
Salz - Kräutersalz
Tomatensoße (Fertigprodukt (z. B. von Bertolli)
Pfeffer – Cayenne
Vollkorn-Haferflocken

FERTIGGERICHTE

Frosta Wok Mango-Curry (500 g), 1 Beutel
Frosta Gemüse CousCous (250 g), 2. Hälfte – 1. Woche
Frosta Fischer-Pfanne Portofino (250 g), 2. Hälfte – 1. Woche
Frosta Nasi Goreng (250 g), 2. Hälfte – 1. Woche
Frosta Kartoffel-Ratatouille (500 g), 1 Beutel
Frosta Tagliatelle-Wildlachs (250 g), 2. Hälfte – 1. Woche