

# Einkaufsliste



## Einkauf 1. Woche

### Brot

Dinkel- oder Vollkorn-Ciabatta (60 g), 1-2 Scheiben  
Vollkorn-Ciabatta, 4-8 Scheiben à 30 g oder 1 Vollkornbrötchen  
Vollkorn –Fladenbrot, 2-4 Scheiben  
Vollkorn-Toast, 2 Scheiben à 30 g  
Erdmandelflocken (Chuvás), Reformhaus

### Milch – Eier

„Brunch mit Joghurt“, 1 Paket  
„Conchiertes Bourbon-Vanille-Eis“, 4 kleine Kugeln à 40 g: von Möwenpick  
Joghurt (0, 1 % Fett), 1 Becher (8 EL)  
Kefir (0,1 % Fett), 400 ml (1 Becher 500 ml)  
Kefir (1,5 % Fett), 3 EL  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 300 g  
Parmesankäse, gerieben  
Schaf- oder Feta-Käse (9,5 % Fett), 50 g  
Schaf- oder Feta-Käse (40 % Fett), 100 g  
Ziegenfrischkäse (z.B. Chavroux), 15 g, 1 EL  
Eier: Größe M; 5

### Fisch

Eismeergarnelen, 60 g  
Forellenfilets (125 g), 1-2  
Steinbeißer-Karbonade (170 g), 1

### Fleisch

Beefsteak-Hack, 100 g  
Lammrückenfilet, 150 g  
Parmaschinken, hauchdünn (25 g), 1-2 Scheiben  
Schweinesteaks, 2 à 50 = 100 g  
Serrano- oder Parmaschinken (25 g), 1-2 Scheiben

### Obst

Aprikosen, 10  
Brombeeren, 100 g  
Brombeeren, TK; 200 g  
Orangen, 2  
Orange, klein; 1  
Pflirsiche (à ca. 150 g), 2  
Saftorangen, 5  
Sommerpflaume, rot; 1  
Zitronen, 3  
Zitrone, Bio; 1

### Gemüse

Bohnen, braun; 1 Dose (265 g)  
Basilikum, 1 Bund  
Bohnen, grün; frisch oder TK, 150 g  
Bohnen, weiß (250 g) von Bonduelle; 1 Packung  
Bohnen, weiß (230 g), 1 Packung  
Champignons oder Steinpilze, 100 g  
Cocktailtomaten, 210 g  
Dill, 2 Bund  
Erbsen, TK; 100 g  
Gemüsezwiebel (350 g), 1  
Kartoffeln (100 g), 2  
Knoblauchknolle  
Koriander, 1 Bund  
Minze, 1 kleines Bund  
Möhren, (ca. 500 g), ca. 7 Stück  
Lauchzwiebeln, 1 Bund; ca. 8 Stück  
Melonenfruchtfleisch (Galia- oder Netzmelone), 900 g

Minigurken, ca. 4  
Paprikaschote, gelb (200 g), 1  
Petersilie, 1 Bund  
Radieschen, 1 großes Bund (ca. 10)  
Riesenchampignons, 6  
Rauke, etwas  
Rosmarin, 1 kleines Bund  
Salatblätter, ein paar  
Salbei, 1 Bund  
Selleriestangen, 6  
Spitzkohl (ca. 350 g), 1  
Stangenbohnen, 150 g  
Tomaten, 150 g  
Thymian, 1 kleines Bund  
Wassermelonenfleisch, 120 g  
Zuckerschoten, 150 g  
Zwiebeln, 2  
Zwiebeln, rot; 3

### Vorrat

Anissamen  
Arabische Gewürzmischung  
Basilikum, gerebelt  
Bohnenkraut, getrocknet  
Couscous, Instant (z. B. von Kattus)  
Edelsüßpaprika  
Gemüsebrühe, Instant  
Hartweizen-Capellini  
Haselnusskerne  
Holzspieße  
Honig, flüssig  
Hühnerbouillon, klar; Instant  
Kapernäpfel  
Knäckebrötchen  
Kräutersalz  
Kräuter der Provence  
Kriitharaki (Reisnudeln) oder Gabelspaghetti  
Kumin  
Meersalz  
Mehl  
Naturreis, vorgegart (z. B. von Reis-fit), 1 Paket, 125 g  
Oliven, grün ohne Stein  
Olivenöl  
Orangenfruchtaufstrich  
Orangensaft  
Oregano, gerebelt  
Pfeffer, Cayenne, weiß  
Pfefferminztee  
Pflaumen, getrocknet  
Pimentkörner  
Pinienkerne  
Pizzatomaten, 1 Dose; 400 g  
Pulbiber (türkisches Paprika-Chili-Gewürz)  
Rapsöl  
Roh-Rohrzucker  
Rosenpaprika  
Rotweinessig, mild  
Tomatenketchup  
Tomatenmark  
Salz  
Senf, körnig  
Vollkorn-Semmelbrösel  
Weißwein, alkoholfrei und/oder Rotwein (Reformhaus)

## Einkauf 2. Woche

### Brot

Roggenmischbrot, 180 g  
Vollkorn- oder Dinkel-Ciabatta (75 g), 1 St.  
Vollkorn-Ciabatta oder –Baguette, 4-6 Scheiben,  
80 g  
Vollkorntoast, 6 Scheiben à 30 g

Erdmandelflocken, (Chuvas; Reformhaus)

### Milch – Eier

„Brunch mit Joghurt“, 1 Paket  
Joghurt (0,1 % Fett), 1 kleiner Becher  
Kefir (0,1 % Fett), 200 ml (1 Becher=500 ml)  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 150 g  
Magerquark, 250 g  
Mozzarella-Käse, fettreduziert (9 % Fett), 315 g  
Parmesankäse, gerieben  
Ziegenfrischkäse (45 % Fett), z .B. von Chavroux),  
115 g  
Eier: Größe M, 5

### Fisch

Krebsfleisch, 100 g  
Riesengarnelenschwänze, roh ohne Schale, 4 à 30  
g; 120 g  
Rotbarbenfilets (frisch oder TK; z. B. von Frosta),  
100 g  
TK-Fischfilets, z. B. Seehecht von Frosta); 250 g

### Fleisch

Parmaschinken , 30 g  
Schinken, gekocht oder Grillschinken, 110 g

### Obst

Aprikosen, 11  
Banane (150 g), 1  
Brombeeren, 50 g  
Brombeeren, TK; 200 g  
Nektarinen, 2 à 125 g  
Pflirsich (ca. 150 g), 1  
Saftorangen, 3  
Zitrone, Bio; 1  
Zitronen, 3

### Gemüse

Artischocke (500 g), 1  
Avocado, 1  
Basilikum, 2 Bund  
Blumenkohl-Röschen, 400 g  
Bohnen, braun, 1 Dose; 265 g  
Chilischote, 1  
Chicorée ((250 g), 2  
Cocktailtomaten, ca. 200 g  
Dill, 1 kleines Bund  
Italienisches Gemüse, TK; (z. B. „Toscana“ von  
Frosta), 250 g  
Kartoffeln, 150 g  
Kichererbsen, 1 Dose; 280 g  
Knoblauchknolle  
Lauchzwiebeln, 1 kleines Bund  
Melonenfruchtfleisch (Galia- oder Netzmelone),  
300 g  
Möhren, 4

Paprikaschote, 1  
Paprikaschote, gelb (200 g), 1  
Petersilie, 1 Bund  
Porréestange, 1  
Radicchio (100 g), 1  
Rauke, 40 g  
Riesenchampignons, 6  
Rosmarin, 1 kleines Bund  
Salatblätter, ein paar  
Selleriestangen, 3  
Spargel, grün; 400 g  
Thymian, 1 Bund  
Tomate (100 g), 1  
Tomaten, 600 g  
Zitronenmelisse, 1 kleines Bund  
Zitronenthymian, 1 kleines Bund  
Zucchini, gelb; 1 kleine  
Zuckerschoten oder TK-Erbsen, 50 g  
Zwiebeln, rot; 5

### Vorrat

Akazienhonig  
Anis, gemahlen  
Basilikum, gerebelt  
Edelsüßpaprika  
Espressopulver, Instant  
Fenchelsamen  
Gemüsebrühe, Instant  
Hartweizen-Bucatini  
Haselnusskerne  
Honig, flüssig  
Hühnerfond oder –bouillon  
Kapern  
Knäckebrot  
Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Linsen, rot  
Mehl  
Naturreis, vorgegart (z. B. von Reis-fit), 1 Paket à  
250 g  
Nussöl  
Oliven, grün ohne Stein  
Olivenöl  
Orangenfruchtaufstrich  
Orangensaft  
Pfeffer – grober bunter, schwarz, Cayenne  
Pfefferminztee  
Pinienkerne  
Rapsöl  
Roh-Rohrzucker  
Rotwein, alkoholfrei (Reformhaus)  
Rotweinessig, mild  
Salatcreme (9 % Fett), von Thomy  
Salz  
Senf, körnig  
Speisestärke  
Tomatenketchup  
Tomatenmark  
Tomatenpüree (200 g), 1 Pckch.  
Vollkorn-Semmelbrösel  
Weißwein, alkoholfrei (Reformhaus)  
Zucker

## Einkauf 3. Woche

### Brot

Roggenmischbrot, 120 g  
Vollkorntoast, 4 Scheiben à 30 g; 120 g

Erdmandelflocken (Chuvas, Reformhaus)

### Milch - Eier

„Brunch mit Joghurt“, 1 Paket  
„Conchiertes Bourbon-Vanille-Eis“, 2 kleine Kugeln  
à 40 g, von Möwenpick  
Joghurt (0,1 % Fett), ca. 150 g  
Kefir (0,1 % Fett), 400 ml (1 Becher = 500 ml)  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 300 g  
Mozzarella-Käse, fettreduziert (9 % Fett), 150 g  
Mozzarella-Käse (45 % Fett), 100 g  
Schaf- oder Fetakäse (9,5 % Fett), 80 g  
Eier: Größe M, 1

### Fisch

Eismeergarnelen, 60 g  
Forellenfilets, geräuchert (125 g), 1-2  
Riesengarnelenschwänze, roh ohne Schale, 4 à 30  
g, 120 g  
Rotbarbenfilets (frisch oder TK; z. B. von Frosta),  
100 g

### Fleisch

Beefsteak-Hack (Tatar), 100 g  
Rumpsteaks ohne Fettrand, 2 à 150 g  
Schinken, gekocht oder Grillschinken, 60g  
Serrano- oder Parmaschinken, 25 g, 1-2 Scheiben

### Obst

Aprikosen, 10  
Birne (150 g), 1  
Brombeeren, 100 g  
Limette, 1  
Orange, 1  
Pflirsiche, 2 à ca. 150 g  
Saftorange, 1  
Sommerpflaumen (140 g), 2  
Zitrone, Bio; 2  
Zitronen, 2

### Gemüse

Avocado, 1  
Basilikum, 1 Bund  
Chilischote, 1  
Cocktailtomaten, 100 g  
Dill, 1 kleines Bund  
Fleischtomate (250 g), 1  
Italienische Gemüse Mischung, TK; z. B. „Toscana“  
von Frosta; 600 g  
Knoblauchknolle  
Lauchzwiebeln, 1 Bund  
Melonenfruchtfleisch (Galia- oder Netzmelone),  
850 g  
Minigurke, 1  
Minze, 1 kleines Bund  
Möhre, 1  
Paprikaschote, gelb (200 g), 1

Paprikaschote, orange, 1  
Petersilie, kraus; 1 Bund  
Radieschen, 1 Bund (ca. 6)  
Rauke, ca. 60 g  
Selleriestangen, 4  
Spargel, grün; 400 g  
Spinatblätter oder Blattsalat, 100 g  
Stangenbohnen, 150 g  
Thymian, 1 kleines Bund  
Tomate, 100 g, 1  
Tomate, 150 g, 1  
Tomaten, 700 g  
Wassermelonenfruchtfleisch, 120 g  
Zucchini, gelb; 1 kleine  
Zwiebeln, 2  
Zwiebeln, rot; 7

### Vorrat

Akazienhonig  
Balsamessig  
Bohnenkraut, getrocknet  
Couscous, Instant; von Kattus  
Espressopulver, Instant  
Fenchelsamen  
Gemüsebrühe, Instant  
Harissa-Paste  
Hartweizen-Bucatini  
Hartweizen-Fusilli  
Haselnusskerne  
Honig, flüssig  
Hühnerbrühe, gekörnt  
Kapern  
Kapernäpfel  
Knäckebrot  
Kräuter der Provence  
Kumin  
Kurkuma  
Linsen, rot  
Meersalz  
Nussöl  
Oliven, grün ohne Stein  
Olivenöl  
Orangenfruchtaufstrich  
Pfeffer, grober, bunter  
Pfefferminztee  
Pflaumen, getrocknet  
Pimentkörner  
Pinienkerne  
Rapsöl  
Rosinen  
Rotweinessig, mild  
Salatcreme (9 % Fett, von Thomy)  
Salz  
Sardellenpaste  
Tomatenketchup  
Tomatenpüree (200 g), 1 Packung  
Tomatensaft (1/2 l)  
Weißwein, alkoholfrei (Reformhaus)  
Zimt, gemahlen  
Zucker

## Einkauf 4. Woche

### Brot

Roggenmischbrot, 60 g  
Vollkorntoast, 4 Scheiben à 30 g

Erdmandelflocken (Chuvás; Reformhaus)

### Milch – Eier

„Brunch mit Joghurt“, 1 Paket  
„Conchiertes Bourbon-Vanille-Eis“, 2 kleine Kugeln  
à 40 g, von Möwenpick  
Joghurt (0,1 % Fett), ca. 150 g  
Kefir (0,1 % Fett), 400 ml (1 Becher = 500 ml)  
Körniger Frischkäse (0,8 % Fett), 300 g  
Mozzarella-Käse, fettreduziert (9 % Fett); 75 g  
Parmesankäse, gerieben  
Schaf- oder Feta-Käse (9, 5 % Fett), 80 g  
Eier: Größe M, 5

### Fisch

Eismeergarnelen, 60 g  
Forellenfilets, geräuchert, 125 g; 1-2  
Riesengarnelen, roh; 4-6 oder Eismeergarnelen,  
ca. 100 g

### Fleisch

Beefsteak-Hack (Tatar), 100 g  
Lammrückenfilet, 150 g  
Parmaschinken, ca. 7 Scheiben; 80 g  
Serrano- oder Parmaschinken, ca. 2 Scheiben;  
25 g

### Geflügel

Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 150 g

### Obst

Aprikosen, 4  
Brombeeren, TK; 200 g  
Brombeeren, 150 g  
Limette, 1  
Pflirsiche, 3 à ca. 150 g  
Orange, 1  
Saftorangen, 5  
Sommerpflaumen, rot; 2  
Zitronen, 1  
Zitronen, Bio; 2

### Gemüse

Basilikum, 1 Bund  
Bohnen, braun; 1 Dose, 265 g  
Bohnen, weiß (250 g von Bonduelle; 1 Packung)  
Cocktailtomaten, 210 g  
Dill, 1 Bund  
Erbsen, TK; 100 g  
Grüne Bohnen, frisch oder TK; 150 g  
Italienische Kräuter, TK; 1 EL  
Knoblauchknolle  
Lauchzwiebeln, 1 Bund (ca. 8 Stück)  
Melonenfruchtfleisch (Galia- oder Netzmelone),  
1100 g  
Minigurke, 1  
Minze, 1 kleines Bund  
Möhre, ca. 300 g; ca. 4  
Paprikaschote, gelb (200 g); 1  
Petersilie, 1 Bund  
Radieschen, 1 Bund  
Radicchio (100 g), 1

Rauke, 1 Bund  
Salatblätter, ein paar  
Salbei, 1 Bund  
Rosmarin, 1 kleines Bund  
Riesenchampignons, 6  
Selleriestange, 1  
Spargel, grün; 250 g  
Spitzkohl (ca. 350 g), 1  
Spitzpaprika, 120 g  
Stangenbohnen, 150 g  
Thymian, 1 kleines Bund  
Tomate (150 g), 1  
Tomaten (250 g), 2  
Tomaten, 150  
Wassermelonenfruchtfleisch, 120 g  
Zwiebel, 1  
Zwiebeln, rot; 5

### Vorrat

Ajvar (Paprikapaste)  
Apfelsaft  
Bohnenkraut, getrocknet  
Couscous, Instant; von Kattus  
Dijon-Senf, körnig  
Edelsüßpaprika  
Espressopulver, Instant  
Gemüsebrühe, Instant  
Harissa-Paste  
Holzspießchen  
Honig, flüssig  
Hühnerbouillon, Instant  
Kichererbsen, 1 Dose; 240 g  
Knäckebrot  
Kräuter der Provence  
Kräutersalz  
Kritharaki (Reisnudeln; oder Gabelspaghetti)  
Kumin  
Mandelkerne, geschält  
Meersalz  
Naturreis, vorgegart (z. B. von Reis-fit; 2 Pakete à  
250 g)  
Oliven, grün ohne Stein  
Olivenöl  
Orangenfruchtaufstrich  
Oregano, gerebelt  
Pfeffer, grob, bunt, Cayenne  
Rapsöl  
Ras-el Hanut oder andere orientalische  
Gewürzmischung  
Roh-Rohrzucker  
Rosenpaprika  
Rosinen  
Rotweinessig, mild  
Rotwein, alkoholfrei (Reformhaus)  
Salz  
Senf, körnig  
Sherry-Essig  
Tomatenketchup  
Tomatenmark  
Pfefferminztee  
Pflaumen, getrocknet  
Pimentkörner  
Vollkorn-Semmelbrösel  
Weizenkörner (Ebly)  
Zimt, gemahlen