

# Einkaufsliste

**2-Wochen  
Kombi-Plan**

## Einkauf 1. Woche

### Brot

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

### Milch – Eier

#### Milch:

Buttermilch, 260 ml  
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett), 1 EL  
Magerquark, 6 EL  
Milch (1,5 % Fett), 1/8 l  
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 400 ml  
Schnittkäse (30 % Fett i. Tr., Leerdamer, Gouda, Bergkäse), 80 g

#### Eier:

Größe M, 3

### Fisch

Räucherlachs (80 g), 2 – 3 Scheiben

### Fleisch

Lammrückenfilet, 100 g  
Thüringer Mett, 50 g

### Geflügel

Puten- oder Hähnchenaufschnitt (35 g), 6 Scheiben  
Putenbrustaufschnitt, geräuchert (100 g), 2 Scheiben  
Putenbrustfilet, 100 g

### Obst

Ananasfruchtfleisch, 150 g  
Apfel, 1 ½  
Bio-Orange, ½  
Clementine (10 g), 2  
Kiwi, 2  
Mangofruchtfleisch, 200 g  
Saftorange, 1 ½

### Gemüse

Chicorée (weiß oder rot) oder Chinakohl, 225 g  
Chilischote, 1  
Dill, 3 – 4 Stängel  
Fenchelknolle (250 g), 1  
Ingwer, 30 g  
Kartoffeln (100 g), 1  
Knoblauch  
Kohlrabi (200 g), 1  
Möhren, 2  
Petersilie, ½ Bund  
Radicchioblätter, 3  
Radieschen, 6 – 8  
Rosenkohl, 120 g  
Rosmarin, 1 Zweig  
Salatgurke, 60 g  
Schnittlauch, ½ Bund oder TK  
Spitzpaprika, gelb, 250 g  
TK-Erbesen, 50 g  
Zwiebel, 2  
Zwiebel, rot, 2

### Vorrat

5-Gewürzpulver  
Ahornsirup  
Couscous (Instant)  
Currypulver, mild  
Hartweizennudeln (z.B. Spirelli)  
Honig, flüssig  
Hühnerbouillon (Instant)  
Kaffeesahne (10 % Fett)  
Meerrettich  
Mineralwasser  
Nelken  
Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl  
Orangenmarmelade  
Orangensaft  
Pfeffer  
Rosinen  
Salz, Kräutersalz, Meersalz mit mediterranen Kräutern  
Senf, körniger  
Sesamsaat  
Sojasoße  
Sternanis  
Tabsaco  
Tomaten, stückig (200 g), 1 Paket  
Walnüsse, ganz und gemahlen (oder Haselnüsse)  
Weißweinessig  
Weizenmehl (Typ 1050)  
Worcestersoße  
Zimt, gemahlen

### Fertigprodukte

1 Allos Fruchtschnitte Cranberry (Bio)  
1 Beutel Frosta Oriental Gemüse-Curry (TK)  
1 Dr. Oetker Bistro Gourmet Baguette Méditerranée (TK)  
1 Dr. Oetker Süßer Moment Milchshake, Banane  
1 Erasco Heisse Tasse Pasta China Nudel  
1 Exquisa fitline Snack  
1 Iglo Lust auf Fisch Frühlingsgemüse (TK)  
1 Paket Kühlmann Fleischsalat (Bio)  
1 Paket Nordsee Salat mit Garnelen und Kräuteressig  
1 Paket Villa Culinaria Hähnchen Phad Thai (TK)  
1 Valensina Joghurt-Drink Apfelsine  
1 Wagner Steinofen-Pizza, Balance grüner Spargel (TK)

## Einkauf 2. Woche

### Brot

Crunchy-Müsli ohne Zucker (z.B. von Mr. Reen, Alnatura oder Kölln)  
Knäckebrot (ballaststoffreich), 2 Scheiben  
Vollkorn-Sandwichbrot, 3 Scheiben,

### Milch – Eier

#### Milch:

Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett), 1 Päckchen (7 EL)  
Körniger Frischkäse, 2 EL  
Hartkäse, geriebener (Emmentaler, Greyerzer oder Parmesan) 2 EL  
Kaffeesahne (10 % Fett), 3 EL  
Milch (1,5 % Fett), 100 ml  
Naturjoghurt (1,5 % Fett), 550 g  
Ziegenweichkäse mit Kümmel (30 % F.i.Tr.), 210 g

#### Eier:

Größe M, 2

### Fleisch

Thüringer Mett, 50 g

### Geflügel

Puten- oder Hähnchenaufschnitt (35 g), 6 Scheiben  
Putenbrustaufschnitt, geräuchert (100 g), 2 Scheiben  
Putenbrustfilet, 100 g

### Obst

Ananasfruchtfleisch oder Apfel, 150 g  
Apfel, 1  
Bio-Zitrone, ½  
Birne, mittelgroß, 1  
Kiwi, 3  
Mangofruchtfleisch, 400 g  
Saftorange, 1 ½

### Gemüse

Champignons, 150 g  
Chicorée, rot, oder Chinakohl, 100 g  
Chilischote, 1  
Ingwer, 15 g  
Kartoffeln (100 g), 1  
Knoblauch  
Kohlrabi (200 g), 2  
Kräuter (Kresse, Koriander oder Petersilie) 1-2 EL  
Lauchzwiebeln, 2 – 3  
Möhren, 200 g  
Paprikaschote, grün, ½  
Petersilie, glatt, 3 Stängel  
Rosmarin, 1 kleiner Zweig oder ½ TL getrocknete Rosmarinnadeln  
Salatgurke, 150 g  
Salbei, frisch  
Schnittlauch, ca. 1 Bund oder TK  
Sprossen-Mix (oder Mungobohnensprossen aus dem Glas), 30 g  
Süßkartoffeln, 250 g  
Zucchini (150 g), 1  
Zwiebel, 1  
Zwiebel, rot, 1

### Vorrat

Ahornsirup  
Chilisoße, süß  
Currypulver, mild  
Garam masala  
Honig  
Hühnerbouillon (Instant)  
Korianderkörner  
Limette, 1  
Meerrettich (Glas)  
Muskat  
Öl, Rapsöl, Olivenöl, evt. Sesamöl  
Orangenmarmelade  
Orangesaft  
Pfeffer, schwarz und weiß  
Salz, Kräutersalz  
Sojasoße  
Wal- oder Haselnüsse, ganz und gemahlen  
Weißwein- und Rotweinessig  
Wildreismischung (Bio, Naturkosthandel oder Reformhaus), 50 g  
Zimt, gemahlen  
Zitrone, 1

### Fertigprodukte

1 Andechser Natur Joghurt-Drink Banane (Bio)  
1 Beutel Frosta Gulasch-Pfanne (TK)  
1 Costa Sushi (TK)  
1 Dr. Oetker Bistro Gourmet Baguette Méditerranée (TK)  
1 Knorr Gemüse satt Bunte Gemüsesuppe  
1 Knorr Snack-Bar Mexikanisches Salsa  
1 McDonald's Fischmäck  
1 Paket Du darfst Putenfleisch in Salbei  
1 Pfanni Kartoffelsnack mit Fleischbällchen und Röstzwiebeln  
1 Valensina Joghurt-Drink Apfelsine,  
1 Zott Jogolé Joghurt 0,1 %Fett, Himbeer  
2 Bauer Joghurt-Drink Erdbeer Limette  
2 Emmi Caffè Latte Classic light  
2 Exquisa fitline Snack