

Einkaufsliste

2-Wochen-Plan vegetarisch

VEGETARISCH – Einkauf 1. 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-Sandwichbrot, 4 Scheiben, je 35 g
Weizen-Wrap (weicher Teigfladen, 3 je 45 g)

Milch – Eier

Milch

Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett), ca. 100 g
Hartkäse, frisch gerieben (Emmentaler, Greyerzer oder Parmesan), ca. 50 g
Körniger Frischkäse, ca. 30 g (2 EL)
Magerquark, ca. 400 g
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 750 g
Milch (1,5 % Fett), 225 ml
Salatcreme (9 % Fett)
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) z. B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse, 180 g
Eier: Große M, 6

Obst

Ananasfruchtfleisch, 470 g
Apfel, 4 je 150 g
Banane, 1
Birne, mittelgroß; 1
Kiwis, 3
Limette, 1
Mangofruchtfleisch, 450 g
Orange, Bio; 1
Saftorangen, 2

Gemüse

Baked Potato (Ofenkartoffel) vorgegart, 2 je 250 g von Popp
Blumenkohlroschen, 400 g
Champignons, 150 g
Chicorée, rot oder weiß; 120 g
Chilischote, 1
Feldsalat, 50 g
Gemischte Kräuter, frisch oder TK
Ingwerknolle, 15 g
Kartoffel, 100 g; 1
Kerbelstängel, ein paar oder TK-Kräuter
Kichererbsen, 1 Dose; 250 g
Knoblauchknolle
Lauchzwiebeln, 1 Bund
Möhren, 500 g
Radieschen, 1 kleines Bund

Radicchioblätter, 1 Handvoll
Räuchertofu, 50 g
Rote Bete, vorgegart (Vakuumpack), 300 g
Rosmarinzweig, 1 oder getrocknete Rosmarinnadeln
Salatgurke, 330 g
Salbeiblättchen, ein paar
Schnittlauch, frisch 1 Bund oder TK
Spitzpaprika, gelb; 250 g
Sprossen, blanchiert; ein paar oder Kresse
Tomaten, 2 je 120 g
Zitrone, Bio; 1
Zucchini, 150 g; 1
Zucchini, 2 je 80 g
Zwiebeln, 3

Vorrat

Ahornsirup
Apfelsaft
Bio-Wildreismischung (Naturkosthandel oder Reformhaus)
Chiliflocken
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
5-Gewürzepulver
Gemüsebrühe (Instant)
Honig, flüssig
Kapern
Kräuter der Provence
Linsen, braun; 1 Dose, 260 g
Meerrettich, Glas
Mineralwasser
Muskat
Öl, Olivenöl, Rapsöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Pfeffer, Pfeffer weiß
Piment, grob
Rosinen
Salz, Kräutersalz
Senf, süß
Sesamsaat
Stückige Tomaten, 1 Paket; 200 g
Tabasco
Vollkorn-Rigatoni
Wal- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 8
Weizenmehl (Type 1050)
Zimt, gemahlen
Zucker

VEGETARISCH – Einkauf 2. Woche

Brot

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

Milch – Eier

Milch

Buttermilch, 200 ml
Frischkäse mit Joghurt (13 g Fett), ca. 50 g
Hartkäse, frisch gerieben (Emmentaler, Greyerzer oder Parmesan), ca. 50 g
Körniger Frischkäse, ca. 30 g (2 EL)
Magerquark, ca. 450 g
Milch (1,5 % Fett), 225 ml
Naturjoghurt (1,5 % Fett), ca. 850 g
Salatcreme (9 % Fett)
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) Leerdamer, Gouda, Bergkäse, 80 g
Schnittkäse (30 % F.i.Tr.) z. B. dänischer Danbo, Tiroler Bergbauernkäse), 35 g

Eier: Größe M, 6

Obst

Ananasfruchtfleisch, 610 g
Äpfel, 2 je 150 g
Banane, 1
Birne, mittelgroß; 1
Clementinen, 2 je 100 g
Kiwis, 4
Limette, 1
Mangofruchtfleisch, 400 g
Orange, Bio; 1
Saftorangen, 3
Zitrone, Bio; 1

Gemüse

Baked Potato (Ofenkartoffel) vorgegart, 2 je 250 g von Popp
Blumenkohlröschen, 400 g
Champignons, 125 g
Chilischoten, 2
Chicorée, 2 je 125 g
Feldsalat, 25 g
Gehackte Kräuter, frisch oder TK
Ingwerknolle, 15 g
Kartoffel, 100 g; 1
Kerbelstängel, ein paar oder TK-Kräuter
Knoblauchknolle
Lauchzwiebeln, 1 Bund
Möhren, 500 g
Porreestange, 200 g; 1
Radieschen, 1 Bund (10 Stück)
Räuchertofu, 400 g
Rosmarinzweig, 1 kleiner oder getrocknete Nadeln
Rote Bete, vorgegart (Vakuumpack); 300 g
Salatgurke, 200 g
Salbeiblättchen, ein paar
Schnittlauch, ca. 2 Bund oder TK
Spitzpaprika, gelb; 250 g
Sprossen, blanchiert; ein paar oder Kresse
Tomate, 120 g; 1
Zucchini, 3 je 150 g
Zwiebeln, rot; 2
Zwiebel, 1

Vorrat

Ahornsirup
Ajvar (Paprikapaste oder Paprikamark aus der Tube)
Bio-Wildreis (vorgegart)
Bio-Wildreismischung (Naturkosthandel oder Reformhaus)
Chiliflocken
Currypulver, mild
Edelsüßpaprika
5-Gewürzepulver
Gemüsebrühe (Instant)
Hartweizen-Tagliatelle
Honig, flüssig
Instant-Miso-Suppe (Naturkosthandel oder Reformhaus), z. B. von Terrasana
Kaffeesahne (10 %)
Kapern
Meerrettich, Glas
Mineralwasser
Muskat
Öl, Olivenöl, Rapsöl
Orangenmarmelade
Orangensaft
Pfeffer, Pfeffer weiß
Piment, grob
Rosinen
Salz, Kräutersalz
Sesamsaat
Sojasoße
Stückige Tomaten, 1 Paket; 200 g
Tabasco
Wal- oder Haselnüsse, gemahlen
Walnusskerne, 6
Weizenmehl (Type 1050)
Zimt, gemahlen
Zucker