

Einkaufsliste für die ganze Woche



Im Vorrat

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Balsamicoessig
- Balsamicoessig, dunkel
- Currypulver
- Datteln, getrocknet
- Eier
- Gemüsebouillon (nach Belieben vegan)
- Haferflocken
- Jodsalz
- Knoblauch
- Kräuter, frisch/getrocknet/TK: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Gyrosgewürz, Muskatnuss
- Lasagneblätter (WW Yellow Lentil Lasagne Sheets)
- Lorbeer
- Magermilch
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Paprikapulver, geräuchert
- Pfeffer
- Puderzucker
- Rapsöl
- Weissweinessig
- Zitronen/Zitronensaft
- Zwiebeln (rot + weiss)
- Zucker



Brot & Brötchen

- 8 Scheiben Pumpernickel
- 8 Scheiben Roggenvollkornbrot

Früchte

- 4 Äpfel, süsslich (z.B. Gala)
- 400 g Erdbeeren
- 250 g Heidelbeeren/Blaubeeren
- 550 g Himbeeren
- 3 Limetten



Gemüse & Kräuter

- 40 g Avocado
- 1,3 kg Broccoli
- 1 Chilischote
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Eisbergsalat
- 3 Gemüsezwiebeln
- 1,4 kg Kartoffeln
- 1,8 kg Karotten
- 1 Knollensellerie
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch
- 1 Lollo Bianco Salat
- 50 g Mungobohnensprossen
- 5 Peperoni gelb
- 1 Peperoni rot
- 3 Petersilienwurzeln
- 2,5 Bund Petersilie
- 2 Bund Schnittlauch
- 3,5 Gurken
- 8 Tomaten
- 5 Zucchini



Aufschnitt & Wurst

- 2 Scheiben Schinken, gekocht/Kochschinken (ohne Fettrand)
- 4 Geflügel-Wienerli

Fleisch & Geflügel

- 50 g Schinkenwürfel, mager
- 1.230 g Schweineschnitzel
- 900 g mageres Hackfleisch

Fisch

- 500 g Lachsfilet



Konserven

- 255 g Kidneybohnen (Konserve), Abtropfgewicht
- 265 g Kichererbsen (Konserve), Abtropfgewicht
- 265 g Linsen (Konserve), Abtropfgewicht
- 285 g Mais (Konserve), Abtropfgewicht
- Tomatenmark
- 800 g Tomaten



Joghurt, Käse & Co.

- 170 ml Halbrahm
- 6 EL Frischkäse nature light
- 200 g Hüttenkäse/Cottage cheese, bis 5 % Fett
- 70 g Käse, gerieben/Reibkäse, fettreduziert
- 600 g Magerquark
- 250 g Magerjoghurt, nature, bis 0,5 % Fett
- 1 Kugel Mozzarella, fettreduziert
- Parmesan/Grana Padano
- 250 g Skyr, bis 0,5 % Fett
- 1.000 g Skyr nature, bis 0,2 % Fett
- 100 g Saurer Halbrahm/Crème fraîche, bis 18 % Fett
- 180 g Feta, fettreduziert



Sonstiges

- 120 g Dinkelflocken, Vollkorn
- 4 Blätter Filo/Yufkateig à 25 g
- Leinsamen, geschrotet
- Mandeln
- Paniermehl
- Quinoa, gepufft
- Raspelschokolade
- Sonnenblumenkerne
- 8 Taco Shells
- 2,5 Vanilleschoten
- 4 Tortillas/Wraps
- Weizenmehl
- Weizengriess, trocken