

Einkaufsliste für die ganze Woche

Im Vorrat

- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Balsamicoessig
- Balsamicoessig, dunkel
- Currypulver
- Datteln, getrocknet
- Eier
- Gemüsebrühe (nach Belieben vegan)
- Haferflocken
- Jodsalz
- Knoblauch
- Kartoffeln (z. B. Bio)
- Kräuter, frisch/getrocknet/TK: Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Kreuzkümmel, Koriander, Oregano, Gyrosgewürz, Muskatnuss
- Lasagneblätter (WW Yellow Lentil Lasagne Sheets)
- Lorbeer
- Milch, entrahmt
- Olivenöl
- Paprikapulver
- Paprikapulver, geräuchert
- Pfeffer
- Puderzucker
- Rapsöl
- Weißweinessig
- Zitronen/Zitronensaft
- Zwiebeln (rot + weiß)
- Zucker



Brot & Brötchen

- 8 Scheiben Pumpernickel
- 8 Scheiben Roggenvollkornbrot

Obst

- 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/Möhren
- 1 Knollensellerie
- 2 Kohlrabi
- 2 Stangen Lauch/Porree
- 1 Lollo Bianco Salat
- 50 g Mungobohnensprossen
- 5 Paprika gelb
- 1 Paprika rot
- 3 Petersilienwurzeln
- 2,5 Bund Petersilie
- 2 Bund Schnittlauch
- 3,5 Salatgurken
- 8 Tomaten
- 5 Zucchini



Aufschnitt & Wurst

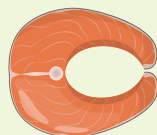
- 2 Scheiben Schinken, gekocht/ Kochschinken (ohne Fettrand)
- 4 Geflügelwürstchen

Fleisch & Geflügel

- 50 g Schinkenwürfel, mager
- 1.230 g Schweineschnitzel
- 900 g Tatar

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 g Crème légère
- 6 EL Frischkäse, bis 0,5% Fett absolut
- 200 g Hüttenkäse/Körniger Frischkäse, bis 0,5% Fett absolut (20% Fett i. Tr.)
- 70 g Käse, gerieben, 30% Fett i. Tr.
- 600 g Magerquark
- 250 g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
- 1 Kugel Mozzarella 20% Fett i. Tr. light
- Parmesan/Montello, gerieben
- 250 g Skyr, bis 0,5% Fett
- 1.000 g Skyr, bis 0,2% Fett, Natur
- 100 g Saure Sahne/Sauerrahm, 10% Fett
- 180 g Schafskäse/Feta 25% Fett i. Tr. (9% Fett absolut)



Sonstiges

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