

Einkaufsliste

1. Woche



Zutaten	Menge	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Gemüse								
Chinakohl	Stau				1			100
Champignons	g	150					100	100
Chicorée	Stau	1-2						
Kartoffeln	g	160	160			160		160
Lauch	g					200		
Mais, 140 g Abtropfgewicht	kl. Dose		1				½	½
Möhren	Stück		2-3				200 g	
Rauke	Bund			1				40
Radieschen	Bund				½		½	
Rote Bete, vakuumiert	Beutel							200
Salatgurke	Stück		1	½	½			
Schalotte	Stück			1	1			2
saure Gurken	Stück						2	
Tomaten, eingelegt	g	30			2			
Zwiebel	Stück	1	1					
Gewürze/Kräuter								
Ingwerknolle	Stück		1					
Kapern	EL	1 TL						
Thymian		1 St.						
Petersilie, gehackt	EL			2		1		
Schnittlauch, gehackt	EL				1	2	1	2
Dill, gehackt	TL			1				
Milchprodukte/Ei								
Frischkäse	EL			1		1		
Kräuterbutter	TL				1			
Milch, 1,5%	ml			100	2 EL			
Magerquark	g	125						
Naturjoghurt	g	75			150			
Parmesan, gerieben	EL		1				1	1
Saure Sahne/Schmand	g					90		
Edamer	g			20		60		
Schafskäse	g			30				
Ziegenfrischkäse	g	40						
Obst								
Obst nach Wahl		täglich 1 Handvoll						
Birne	Stück					1		
1-2 Zitronen, ungespritzt	Saft und Schale werden innerhalb der Woche benötigt							
Nüsse/Kerne								
Mandelblättchen	TL					1		1
Nährmittel								
Bulgur	g				30			
Naturreis	g						30	
Nudeln, Vollkorn	g						50	
Rote Linsen	g	30		100	15			
Vollkornknäcke,-brot,-brötchen			1	1-2	1-2	1		
Oliven- oder Rapsöl nach Wahl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Curry, Curcuma, Chiliflocken, Paprika, Honig, Senf, Tomatenketchup, -mark, Gemüsebrühe, Paniermehl, Speisestärke, Margarine oder Butter.								