

Einkaufsliste für die ganze Woche

Im Vorrat

- Balsamicoessig
- Basismüesli, Vollkornflocken
- Chilipulver
- Eier 
- Essig
- Gemüsebouillon (nach Belieben vegan)
- Haferflocken
- Honig
- Kokosnussraspeln
- Knoblauch
- Kräuter, frisch/ getrocknet/TK: Basilikum, Dill, italienische Kräuter, Petersilie, Thymian
- Magermilch
- Mandeln
- Milch, teilentrahmt, 1,5% Fett
- Mie-Nudeln
- Olivenöl 
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Puderzucker
- Rapsöl
- rote Linsen
- Salz
- Senf klassisch
- Sojasauce
- Sesam
- Sonnenblumenkerne
- Teigwaren – am besten Vollkorn (z. B. Spaghetti, Penne)
- Tomatenmark
- Tomaten, passiert (Konserve)
- Tomaten, stückig (Konserve)
- Vanillezucker
- Vanilleschote 
- WW Portionspackung Balsamic Dressing
- Zitronen/Zitronensaft
- Zucker
- Zimtpulver
- Zwiebeln (z. B. rot + weiss)



Brot & Brötli

- 1 Roggenbrötli
- 1 Vollkornbrot
- 1 Vollkornbrötli
- 1 Vollkornkipfeli

Früchte

- 100g Ananas
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 200g Beeren, gemischt 
- 100g Brombeeren
- 150g Erdbeeren (TK)
- 15g Granatapfel
- 100g Heidelbeeren/Blaubeeren
- 150g Himbeeren
- 100g Johannisbeeren
- 1½ Mango
- 1 Nektarine
- 2 Orangen
- 3 Pflaumen
- 2 Pfirsiche
- 800g Wassermelone

Gemüse & Kräuter

- 25g Avocado 
- 5 Zweige Basilikum
- 200g Blumenkohl
- 100g Broccoli
- 1 Blattsalat (Lollo rosso)
- 200g Champignons
- 450g Cocktailtomaten
- 6 Frühlingzwiebeln
- Ingwer, ca. 1cm
- 1 Knolle Fenchel
- 50g Knollensellerie
- 9 Karotten
- 100g Kefen
- 1 Bund Kresse
- 2 Knollen Kohlrabi
- 50g Mungosprossen
- 5 Peperoni, rot
- 1 Peperoni, gelb
- 3 Radieschen
- 25g Rucola
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie
- 50g Spinat
- 3 Tomaten
- 4 Zucchini 


Aufschnitt & Wurst

- 2 Scheiben Geflügelschinken

Fleisch & Geflügel

- 400g Pouletbrust
- 190g Rindshackfleisch, mager


Fisch

- 200g Crevetten, geschält
- 1 Lachsfilet 
- 1 Scheibe Räucherlachs

Konserven

- 680g Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 5 Oliven grün/geschwärzt, in Lake
- Pflaumenmus
- 500g Randen, gegart, vakuumiert

Joghurt, Käse & Co.

- 50g Feta, fettreduziert
- 4 EL Frischkäse, bis 5% Fett absolut
- 600g griechischer Joghurt nature, bis 0,2% Fett
- 4 EL Hüttenkäse/Cottage cheese
- 2 TL Halbfettmargarine
- 1 EL Magerquark
- 225g Magermilchjoghurt, nature, bis 0,5% Fett
- ½ Kugel Mozzarella, fettreduziert
- 1 EL Parmesan/Grana Padano, gerieben
- 2 EL Reibkäse, fettreduziert
- 1 EL saurer Halbrahm
- 100g Skyr nature, bis 0,2% Fett,
- 450g Sojajoghurt nature, bis 55kcal/100g 

Sonstiges

- 10g Meringue
- 1 WW Protein Wrap
- 100g Tofu nature
- 1 Tortilla Wrap