

# UNSERE EINKAUFLISTE WOCHENPLAN FÜR 1 PERSON

## GEMÜSE

- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchknolle
- 5 Zwiebeln
- 4 Möhren
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 rote und 2 gelbe Paprika
- 1 Bd. Lachzwiebeln
- 6 Tomaten
- Salatgurke
- 300 g Champignons
- 300 g Stangensellerie
- 1 Fenchel
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rettich

### Salat

- 1 kleiner Endiviensalat
- 30 g Feldsalat
- 140 g Eisbergsalat
- 1 Chicoree
- 1 kleiner Chinakohl

### Tiefkühl- u. Glasgemüse

- 100 g Brokkoli frisch oder TK
- 150 g Rosenkohl frisch oder TK
- 150 g gekochte grüne Bohnen im Glas
- 1 kleine Glas Gewürzgurken
- 1 kleines Glas Oliven

## FLEISCH/FISCH/WURST

- 4 Scheiben geräucherte Putenbrust
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 400 g Rinderhackfleisch
- 150 g mageres Fischfilet (z.B. Seelachs)
- 120 g mageres Schweinefleisch

## OBST

- 6 Äpfel
- 1 Orange
- 4-5 Bananen
- 3-4 Zitronen oder 1 Fl. Zitronensaft
- ca. 150 g Erdbeeren frisch oder TK
- ca. 120 g Weintrauben
- 7 Mandarinen frisch oder aus der Dose
- 2 Birnen
- 1 kleine Grapefruit
- Rosinen
- getrocknete Aprikosen ungeschwefelt

## MILCHPRODUKTE

- 500 g Joghurt 1,5 % Fett
- 7 Scheiben Schnittkäse 45% F.i.Tr.
- Parmesan (z.B. Pecorino am Stück)
- 2-3 Schmelzkäseecken
- ca. 300 ml Milch 3,5 % Fett
- 500 ml Dickmilch
- 500 ml Buttermilch
- 30 g Kräuterfrischkäse Rahmstufe
- 1 Becher körniger Frischkäse
- 1 Packung Frischkäse (Rahmstufe)
- 500 g Quark (20% Fett)
- 1 kleine Packung Schmand
- 1 kleiner Becher saure Sahne
- 2 Eier

# UNSERE EINKAUFLISTE WOCHENPLAN FÜR 1 PERSON

## GETREIDE

- 1 Packung Haferflocken
- 1 Packung Weizenvollkornries
- 60 g Dinkelschrot ggf. aus der Mühle
- 1 Packung Hafer/Weizenkleie
- 1 kg Weizenmehl Typ 1050
- 1 Pck. Reis Parboiled oder Naturreis
- 1 Pck. Vollkornnudeln
- 1 Pck. Vollkornknäckebrötchen
- 2 Mehrkornbrötchen vom Bäcker
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Vollkornbrot geschnitten vom Bäcker  
(am besten einfrieren im Singlehaushalt)
- 2 Vollkornzwieback

## WEITERE TROCKENPRODUKTE

- ca. 180 g gehackte Haselnüsse
- 1 Packung Mandeln
- 1 Packung Kürbiskerne
- 100 g Zucker oder Xylit (Birkenzucker)
- 1 Päckchen Backpulver
- Honig
- Kakaopulver ohne Zucker
- Kokosraspel

## GEWÜRZE UND KRÄUTER

- 2 Lorbeerblätter
- 3 Salbeiblätter
- Jodsalz
- frischer gemahlener Pfeffer
- Salatkräuter frisch oder TK
- gemahlener Zimt
- Kardamom
- Thymian
- Vanille
- Anis
- Dill
- Muskat
- Basilikum
- Gemüsebrühe
- Rosenpaprika
- 1 Chilischote
- Kressebeet
- frische Petersilie

## SONSTIGES

- Sojasoße
- Apelessig
- Weinessig
- Senf
- Tomatenmark
- Olivenöl/Rapsöl
- Kürbiskernöl / oder Walnussöl
- Fruchtaufstrich 70% Fruchtanteil