



Einkaufsliste

für deinen Wochenplan



Gemüse und Obst

- 50 g Möhren
- 50 g Stangensellerie
- 400 g festkochende Kartoffeln
- 100 g Lollo Rosso
- 1 rote Paprika
- 50 g Babyspinat
- 125 g Kirschtomaten
- 50 g Gurke

Frische Kräuter, Knoblauch und Co.

- ½ Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Zwiebeln
- 1 rote Chili

Tierische Produkte

- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schweinespeck
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100 g Scampi
- 250 ml Vollmilch
- 100 g Naturjoghurt
- 50 g Parmesan
- 30 g Feta

Nudeln und Co.

- 175 g Vollkornfusilli
- 1 Wrap

Gewürze, Öle und Essig

- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Kräuter der Provence
- Gemüsebrühe
- 250 ml natives Olivenöl
- 10 ml Balsamicoessig

Lebensmittel in Konserven und Tuben

- 300 g gestückelte Tomaten
- 100 g Tomatenmark
- 100 g Kidneybohnen
- 40 g Mais

Nüsse

- 20 g Pinienkerne

Sonstiges

- 125 ml Rotwein
- 1 TL Honig

Tipp: Vorher einen Überblick verschaffen, was an Lebensmitteln noch im Haus ist.