EINKAUFSLISTE

Das brauchen Sie an frischen Lebensmitteln für den 2-Wochen-Plan (ohne Fertigprodukte)

	1.Woche								2.Woche					
Einkaufsliste	**1. Tag**	**2. Tag**	**3. Tag**	**4. Tag**	**5. Tag**	**6. Tag**	**7.Tag**	**8. Tag**	**9. Tag**	**10.Tag**	**11. Tag**	**12. Tag**	**13. Tag**	**14. Tag**
Eier- Milch- Brot														
Camembert (13 % Fett; Gramm)		35		35			30	35			35			
Dickmilch (1,5% Fett; Gramm)	150					170	150			150	40	150	20	150
Eier (Gewichtsklasse M; Stück)			1	1		1	3					1	1	
Frischkäse körnig (0,8 % Fett; Gramm)			150		190				150				150	
Frischkäse mit Joghurt (13 % Fett; Gramm)		20		20				20			20			
Magerquark (Gramm)	40	80									140			80
Molke (Gramm)		20-30							30					20-30
Naturjoghurt (1,5 % Fett; (Gramm))	125		50	100	125		125	30		225		225		125
Soja Cuisine (Gramm)	45							15						
Soja- Joghurt (Gramm)			125											
Vollkornbrot (Roggen; 45 g pro; Gramm)	45					45	45			45		45		45
Vollkorntoast (30 g; Stück	1	3	2	2	1			2	1		3		1	1
Obst- Gemüse														
Apfel (Gramm)	100			150		150				100	100			
Banane mit Schale (Gramm)		150						150					150	
Birne (Gramm)	50					50	50	150		50		50		50
Brokkoli (Gramm)							150							
Chicoree (Gramm)									125					
Clementine (ca. 80 g pro Stück)			1		1				2				1	
Cocktailtomaten (Gramm)		120								40				120
Fenchelknolle (Gramm)									120					
Ingwer (Gramm)	10		10	10				13				10		
Kartoffeln (Gramm)				150					50			150		
Kiwi (Gramm)	50	80				50	130		160	130	80	50		50
Kohlrabi (Gramm)	150													
Lauchzwiebeln (Gramm)	25				5		90			60	25			
Mango (Gramm)		100	100								200			
Möhren (Gramm)			100					200	50					
Orange/Saftorange (Bio; Gramm)	400					80	80			80	30	80		80
Paprika gelb (Gramm)	150													
Paprika rot (Gramm)		100		75	75	200								300
Pastinaken (Gramm)			200											
Porree (Gramm)		50	200		100								100	
Radieschen (Gramm)		45		95		30		40			40		30	
Rauke (Gramm)										20		40		
Salatgurke (Bio: Gramm)		60	20	80	20	50		100	20	100		80	70	60-80
Salat (Gramm)				20										
Tomate (Gramm)	100	75			100	50	150			50			100	
Weintrauben (Gramm)					40									
Zucchini (Gramm)		60								100				
Zwiebel rot (Gramm)	50		50	50			50		50			150		
Fleisch- Fisch														
Alaska- Seelachs Filet (Gramm)									200					
Fischfilet (Gramm)					150								150	
gekochter Schinken hauchdünn (Gramm)			80		40	60	30		40				100	
Hähnchenkeule (Gramm)						150								150
Lachsschinken ohne Fettrand (Gramm)								40						
Putenhackfleisch (Gramm)			250											
Putenschnitzel (Gramm)							120							
Roastbeef gebraten (Gramm)	80										80			
Schweinefilet (Gramm)												150		
Tiefseegarnelen gekocht (Gramm)		60												