

einkaufsliste - wochenplan frisch gekocht

Obst			Gemüse			Milchprodukte		
1	Mango, reif	<input type="checkbox"/>	3	Jungzwiebel	<input type="checkbox"/>	3 l	Milch	<input type="checkbox"/>
5	Bananen	<input type="checkbox"/>	5	Gelbe Zwiebel	<input type="checkbox"/>	2 Pck	Buttermilch (550g)	<input type="checkbox"/>
1	Limette	<input type="checkbox"/>	1	Rote Zwiebel	<input type="checkbox"/>	1 Pck	Butter (250g)	<input type="checkbox"/>
150 g	Erdbeeren	<input type="checkbox"/>	3	Schalotten	<input type="checkbox"/>	150 g	Crème Fraiche	<input type="checkbox"/>
150 g	Himbeeren	<input type="checkbox"/>	2	Lauchstangen	<input type="checkbox"/>	400 g	Sauerrahm	<input type="checkbox"/>
125 g	Heidelbeeren	<input type="checkbox"/>	2 Bund	Radieschen	<input type="checkbox"/>	500 g	Griechischer Joghurt	<input type="checkbox"/>
150 g	Brombeeren	<input type="checkbox"/>	150 g	Kaiserschoten	<input type="checkbox"/>	300 g	Emmentaler	<input type="checkbox"/>
1	Cantaloupe Melone	<input type="checkbox"/>	1	Grüner Salat	<input type="checkbox"/>	100 g	Cheddar	<input type="checkbox"/>
1,2 kg	Wassermelone	<input type="checkbox"/>	4 Pck	Vogerlsalat (400g)	<input type="checkbox"/>	300 g	Camembert	<input type="checkbox"/>
2	Äpfel	<input type="checkbox"/>	1 Pck	Rucola (100g)	<input type="checkbox"/>	600 g	Ricotta	<input type="checkbox"/>
2	Pfirsiche	<input type="checkbox"/>	3	Süßkartoffeln	<input type="checkbox"/>	80 g	Feta	<input type="checkbox"/>
3	Bio-Zitronen	<input type="checkbox"/>	500 g	Erdäpfel, festkochend	<input type="checkbox"/>	150 g	Parmesan	<input type="checkbox"/>
4	Bio-Orangen	<input type="checkbox"/>	400 g	Fisolen	<input type="checkbox"/>	200 g	Gauda	<input type="checkbox"/>
2	Avocado	<input type="checkbox"/>	2	Salatgurken	<input type="checkbox"/>	2 Pck	Schlagobers (300ml)	<input type="checkbox"/>
100 g	Datteln	<input type="checkbox"/>	10	Knoblauchzehen	<input type="checkbox"/>			
			1	Melanzani	<input type="checkbox"/>			
			1	Roter Paprika	<input type="checkbox"/>			
			1	Grüner Paprika	<input type="checkbox"/>			
			3	Gelbe Paprika	<input type="checkbox"/>			
			250 g	Cherrytomaten an der Rispe	<input type="checkbox"/>			
			200 g	Karfiolröschen	<input type="checkbox"/>			
			200 g	Brokkoliröschen	<input type="checkbox"/>			
			450 g	Blattspinat, aufgetaut	<input type="checkbox"/>			
Fleisch, Fisch & Eier			Getreideprodukte			Kräuter und Gewürze		
150 g	Prosciutto in Scheiben	<input type="checkbox"/>	500 g	Rollgerste	<input type="checkbox"/>	2 EL	Thymianblätter	<input type="checkbox"/>
120 g	Frühstücksspeck in Scheibe	<input type="checkbox"/>	100 g	Quinoa	<input type="checkbox"/>	1 Bund	Schnittlauch	<input type="checkbox"/>
60 g	Schinkenspeck in Scheiben	<input type="checkbox"/>	600 g	Penne	<input type="checkbox"/>	1 Stock	Petersilie, im Topf	<input type="checkbox"/>
400 g	Kalbspanner	<input type="checkbox"/>	500 g	Mehl, griffig	<input type="checkbox"/>	1 Stock	Basilikum, im Topf	<input type="checkbox"/>
500 g	Hühnerbrustfilets	<input type="checkbox"/>	200g	Mehl, glatt	<input type="checkbox"/>	3 HV	Dillfähnchen	<input type="checkbox"/>
600 g	Hüferlsteak	<input type="checkbox"/>	40 g	Haferflocken	<input type="checkbox"/>	70 g	Korianderstängel	<input type="checkbox"/>
12 Stk	Lachsfilets, tiefgekühlt	<input type="checkbox"/>	1 Pck	Lasagneblätter	<input type="checkbox"/>	1 HV	Minzblätter	<input type="checkbox"/>
13	Eier	<input type="checkbox"/>	70 g	Grieß	<input type="checkbox"/>	3 TL	Majoran, getrocknet	<input type="checkbox"/>
			100 g	Milchreis	<input type="checkbox"/>	1-2	Hühnersuppenwürfel	<input type="checkbox"/>
			200 g	Bastmatireis	<input type="checkbox"/>	4	Gemüsesuppenwürfel	<input type="checkbox"/>
			150 g	Semmelbrösel	<input type="checkbox"/>	100 ml	Rindsfond	<input type="checkbox"/>
			200 g	Müsli	<input type="checkbox"/>	1/4 TL	Sambal Oelek	<input type="checkbox"/>
			4	Schwarzbrot, Scheiben	<input type="checkbox"/>	2 TL	Paprikapulver, scharf	<input type="checkbox"/>
			12	Toast, Scheiben	<input type="checkbox"/>			
			1	Baguette	<input type="checkbox"/>			
Öle, Essig & Konserven			Backwaren und Sonstiges			Notizen		
1 kl FI	Flasche Sonnenblumenöl	<input type="checkbox"/>	4 EL	5-Kern Nuss-Mix	<input type="checkbox"/>			
1 kl FI	Flasche Olivenöl	<input type="checkbox"/>	1/2 HV	Haselnusskerne	<input type="checkbox"/>			
1 kl FI	Flasche Kürbiskernöl	<input type="checkbox"/>	6 EL	Kürbiskerne	<input type="checkbox"/>			
1 kl FI	Flasche Rapsöl	<input type="checkbox"/>	4 EL	Mandeln, gehobelt	<input type="checkbox"/>			
1 Glas	Getrocknete Tomaten	<input type="checkbox"/>	30 g	Pinikerne	<input type="checkbox"/>			
1	Weißer Bohnen, Dose	<input type="checkbox"/>	120 g	Kristallzucker	<input type="checkbox"/>			
2 Dosen	Tomatensauce mit Kräutern	<input type="checkbox"/>	2 TL	Backpulver	<input type="checkbox"/>			
250 g	Gehackte Tomaten, Dose	<input type="checkbox"/>	1 EL	Vanillezucker	<input type="checkbox"/>			
2 EL	Tomatenmark	<input type="checkbox"/>	2	Vanilleschoten	<input type="checkbox"/>			
2 EL	Erdnusscreme	<input type="checkbox"/>	70 g	Kokosette	<input type="checkbox"/>			
1,2l	Kokosmilch	<input type="checkbox"/>	3 EL	Kokoschips	<input type="checkbox"/>			
1	Kichererbsen, Dose	<input type="checkbox"/>	Zimt	Zimt	<input type="checkbox"/>			
1 kl FI	Rotweinessig	<input type="checkbox"/>	1 FI	Ahornsirup	<input type="checkbox"/>			
1 kl FI	Weißweinessig	<input type="checkbox"/>	350 g	Honig	<input type="checkbox"/>			
3 EL	Himbeeressig	<input type="checkbox"/>	1 EL	Ribiselmarmelade	<input type="checkbox"/>			1 HV = 1 Handvoll
6 EL	Dijon Senf	<input type="checkbox"/>	500 ml	Apfelsaft	<input type="checkbox"/>			Pck = Packung
			2 TL	Johannisbeersirup	<input type="checkbox"/>			kl FI = kleine Flasche
			80 ml	Weißwein	<input type="checkbox"/>			FI = Flasche

Anmerkung: Zutaten für 4 Personen nach Wochenspeiseplan