



WISSENSWERTES

Vorratshaltung...

Eine clevere Vorratshaltung ist in Zeiten, in denen die Zeit für den Einkauf gering ist, sinnvoll.

Checken Sie doch mal, welche der Lebensmittel Sie zu Hause haben und was Ihnen noch fehlt – natürlich nur von den Lebensmitteln, die Ihnen auch schmecken. Wertvolle Gerichte bestehen aus einem **Mix aus eiweißreichen Lebensmitteln + Gemüse oder Obst + Ölen/Fetten und Nüssen sowie Sonstigem**. Mit diesen Vorräten gibt's jede Menge verschiedene Gerichte. Langeweile adé!

Wer weniger Kohlenhydrate essen möchte, bevorzugt Lebensmittel aus den **linken 4 Spalten!**

... im Küchenschrank

(geöffnet ist das meiste hiervon am besten im Kühlschrank aufzubewahren)

Eiweißreiche Lebensmittel	Gemüse und Obst	Öle/Fette, Nüsse	Sonstiges	Getreide, Süßes & Co.
Hering, auch als Matjes oder Rollmops	Rotkohl	Olivenöl	Gewürze und Kräuter, getrocknet	(Vollkorn-) Nudeln
Thunfisch	Grünkohl	Rapsöl	Gemüse-, Hühner-, Rinderbrühe	(Vollkorn-) Reis
Makrele	Sauerkraut	Kokosöl	Hefeflocken	Kartoffeln
Würstchen	Tomaten in Dosen	Ghee/Butterschmalz	Currypaste	Haferflocken
Salami	Tomatenmark	Saaten und Kerne wie Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne	Ajvar (Paprikapaste), Olivenpaste, Hefeextrakt und andere Würzpasten	Bulgur Couscous Quinoa Amaranth
Linsen, Bohnen, Erbsen jeder Art, getrocknet oder gekocht	Passata (passierte Tomaten)	Nüsse, natur oder gesalzen	Sojasauce, Worcestersauce, Tabasco	
Tofu jeder Art	Tomaten, getrocknete	Nussmuse (z.B. Erdnuss-/Mandelmus)	Streichcrèmes mit diversen Geschmacksrichtungen	Apfelmark und andere Fruchtpurees
Sojaschnetzel	getrocknete Pilze	Pesto	Senf	Marmelade
Eier	Rote Bete, (vorgegart/ vakuumisiert)	Kokosmilch, Kokosmus	Essig Zitronensaft	Honig Ahornsirup Dattelsirup
H-Milch	Gewürzgurken		Oliven pur, gewürzt oder gefüllt	Kokosblüten-sirup Reissirup
	Peperoni		Kaffee	Vanillezucker
			Tee	

2. Seite:

Tiefkühler und Kühlschrank





... im Tiefkühler

Eiweißreiche Lebensmittel	Gemüse und Obst			Getreide und Süßes
Lachs	Blattspinat	Gemüsemischungen, un-/gewürzt	Erdbeeren	Tiefkühlbrot und -brötchen
Thunfisch	Brokkoli	Blumenkohl	Heidelbeeren	
Kabeljau	Erbsen	Rotkohl	Brombeeren	
Garnelen	Brechbohnen	Lauch	Zwetschgen	
Hackfleisch	Karotten	Rosenkohl	Öle/Fette	
Suppenhuhn	Spargel	Kräuter aller Art	Butter	
	Kohlrabi	Zwiebeln		
	Pilze	Knoblauch		



... im Kühlschrank

(mit *evtl. nur eine Woche haltbar, **(verschlossen) meist mehrere Wochen haltbar)

Eiweißreiche Lebensmittel		Gemüse und Obst	Öle/Fette
Schnittkäse, abgepackt**	Längerfrische Milch**	Blattsalate* (luftdicht in Plastikbeutel verpacken)	Leinöl
Feta**	Frische Milch*	festes Gemüse, wie	Walnussöl
Camembert	Joghurt**	Karotten*	Sahne**
Würstchen	Quark **	Kohlrabi*	Schmand**
Aufschnitt, abgepackt**	Kräuterquark **	Zucchini*	Crème fraîche**
Salami	Hüttenkäse**	Hokkaido-Kürbis*	
Fisch, geräuchert*, wie Lachs, Makrele, Forelle	Frischkäse**	Paprika*	Sonstiges
		Äpfel**	Hummus** aller Art
		Birnen**	

