Einkaufsliste

einkaufen am: ○Mo ○Di ○Mi ○Do ○Fr ○Sa

○ Real	○ ReWe	○ Kodi	○ Netto	○ Lidl	○ Basic
○ Hit	○ Edeka	○ Spar	○ Aldi	○ Norma	○ Vollcorner
○ V-Markt	○ Tengelmann	○ Minimal	○ Penny	○ Plus	○ _____

Obst & Gemüse

- ○ Äpfel grün | rot
- ○ Bananen
- ○ Birnen
- ○ Erdbeeren
- ○ Kiwis
- ○ Mango
- ○ Melone
- ○ Orangen | Mandarinen
- ○ Papaya
- ○ Pfirsiche
- ○ Weintrauben
- ○ Zitronen | Limetten
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ Aubergine
- ○ Avocado
- ○ Blumenkohl
- ○ Brokkoli
- ○ Lauch | Frühlingszwiebeln
- ○ Salatgurke
- ○ Karotten
- ○ Kartoffeln
- ○ Paprika grün | rot | gelb
- ○ Rosenkohl
- ○ Salat Eisberg- | Feld | Kopf- | Rucola
- ○ Tomaten klein | groß
- ○ Zuchini
- ○ Zwiebeln weiß | rot
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

- ○ Kräuter
  Basilikum | Schnittlauch | Kresse | Petersilie | Dill
- ○ Trockenobst
  Feigen | Äpfel | Datteln | Aprikosen | Tomaten
- ○ Nüsse
  Erd- | Wal- | Cashew- | Hasel- | Mandeln

Milchprodukte

- ○ Eier
- ○ Butter salzig | normal
- ○ Milch 0,5 | 1,5 | 3,5%
- ○ Joghurt | Dickmilch
- ○ Quark
- ○ Sahne süß | sauer
- ○ _____
- ○ Käse
  - ○ Cheddar | Butterkäse
  - ○ LeGruyere | Bergkäse
  - ○ Feta | Mozarella
  - ○ Camembert | Brie
  - ○ Gorgonzola
  - ○ Parmesan | Pizzakäse
  - ○ Frischkäse normal | Kräuter- | körniger
  - ○ _____
  - ○ _____

Fisch & Fleisch

- ○ Schinken _____
- ○ Salami _____
- ○ Wurst _____
- ○ _____
- ○ Rind _____
- ○ Schwein _____
- ○ Geflügel _____
- ○ Fisch _____
  Filet | Stremel- | Räucher-
- ○ _____
- ○ _____

Getreide & Brot

- ○ Brot mit | ohne Körner
- ○ Toast | Baguette
- ○ Semmeln mit | ohne K.
- ○ Laugen- breze | semmel
- ○ Müsli _____
- ○ Nudeln _____
- ○ Reis _____
- ○ Mehl _____
- ○ Hefe | Sauerteig
- ○ _____

Tiefgekühltes

- ○ Gemüse _____
- ○ Obst _____
- ○ Fisch _____
- ○ Fleisch _____
- ○ Fertiggerichte _____
- ○ _____
- ○ Eis _____
- ○ _____

Konserven

- ○ Obst _____
- ○ Gemüse _____
- ○ Fond _____
- ○ Fisch _____
- ○ _____

Gewürze & Aufstriche

- ○ Essig | Öl
- ○ Ketchup | Senf
- ○ Gewürze _____
- ○ Honig | Nutella
- ○ Erdnussbutter | Marmelade
- ○ Brotaufstrich _____
- ○ _____

Getränke

- ○ Wasser mit | ohne Kohlens.
- ○ Cola | Limo normal | light
- ○ _____
- ○ Eistee | Bionade | Saft
- ○ _____
- ○ Tee | Kaffee _____
- ○ Alkohol _____
- ○ _____

Süßigkeiten

- ○ Kekse | Kuchen
- ○ Chips | Knabbereien
- ○ Schokolade
- ○ Gummibärchen
- ○ _____

Kosmetika

- ○ Shampoo Sie | Er | Kind
- ○ Duschgel Sie | Er | Kind
- ○ Zahnpasta Sie | Er | Kind
- ○ Deo Sie | Er | Kind
- ○ Rasier- klingen | schaum
- ○ _____
- ○ _____

Kinder

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____

Haushalt

- ○ Putzmittel _____
- ○ Waschmittel | Weichspüler
- ○ Geschirrspüler Klarspüler | Salz | Tabs
- ○ Klopapier trocken | feucht
- ○ Kleenex | Küchentücher
- ○ Mülltüten normal | Bio
- ○ Batterien | Glühbirnen
- ○ _____

Haustiere

- ○ Futter nass | trocken
- ○ _____

Checkliste – alles notiert für …?

- ○ Fleischtag _____
- ○ Fischtag _____
- ○ Alternative-Beilagen-Tag _____
- ○ Salattag _____
- ○ Gemüsetag _____
- ○ Suppentag _____
- ○ Wünsch-dir-was-Tag _____
- ○ Backen _____
- ○ Frühstück _____
- ○ Pausenbrot _____
- ○ Gäste _____

Sonstiges: ○ Baumarkt ○ Apotheke ○ Drogerie ○ _____

- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____
- ○ _____