

Im Vorrat

Mungobohnen und Kressesamen und Senfsamen

Kräuter für den Balkon wie Petersilie, Schnittlauch, Minze, Waldmeister, Rosmarin, Salbei, Thymian, Estragon, Majoran aus Samen-Tütchen ziehen oder von Freunden geschenkt bekommen

Salz, Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Chili, Curry, Kümmel, Kardamon, Kumin,

500 g Gelierzucker, Vanillezucker, Backpulver, Kaisernatron, Stärkemehl, Hefetüten

12-Wochen-Einkauf

<i>Menge</i>	<i>Artikel</i>	<i>Preis</i>	<i>Kcal</i>	<i>Eiweiß</i>
1 kg	Zucker	-,85	4100	-
1 l	Öl	-,99	8990	-
450 ml	Mayonnaise	-,79	2445	9 g
200 ml	Senf	-,45		
750 ml	Essig	-,39	195	-
500 g	Popcorn	-,99	1850	65 g
1 kg	Hülsenfrüchte	1,98	6000	220 g
5 kg	Kartoffeln/brei	1,98	3500	100 g
1 kg	Roggenmehl	1,19	3000	69 g
4 kg	Weizenmehl	1,38	12160	424 g
12	Brötchen	-,70	3264	100 g
500 g	Grieß	-,39	1680	44 g
Summe		12,08	47184	1031
		<i>Wöchentlich</i> <i>1,00</i>	<i>Täglich</i> <i>562 kcal</i>	<i>Täglich</i> <i>12 g Eiweiß</i>

4-Wochen-Einkauf

<i>Menge</i>	<i>Artikel</i>	<i>Preis</i>	<i>Kcal</i>	<i>Eiweiß</i>
500 g	Vollkorn-Toastbrot	-,55	1285	35 g
250 g	Butter	-,99	1885	1,2 g
400 g	Schnittkäse	2,19	1272	77,6 g
20 Stück	Eier	1,98	3180	258 g
200 g	Studentenfutter	1,29	950	20 g
50	Teebeutel Schwarztee	-,69	-	-
500 g	Haferflocken	-,35	1770	61,5 g
Summe		8,04	10342	453
		<i>Wöchentlich</i> <i>2,01</i>	<i>Täglich</i> <i>370</i>	<i>Täglich</i> <i>16,2 g</i>