

## **Einkaufsliste für das Wochenbett**

Diese Liste beinhaltet alle Zutaten, die Sie für die Zubereitung der Wochenbettezepte benötigen und weitere Grundnahrungsmittel.

Passend zu den Rezepten aus dem Buch:

Natalie Stadelmann: Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit.

ISBN 978-3-943793-61-1, Stadelmann Verlag

### **OBST UND GEMÜSE**

- frisches, säurearmes Obst und mildes Gemüse der Saison, z. B. Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Himbeeren, Melonen, Bananen, Mangos, Biozitronen, Karotten, Pastinaken, Hokkaidokürbis, Avocados, Zucchini, Rote Bete, Feldsalat oder Postelein, Quitten, Champignons, Spinat, Fenchel, Kartoffeln
- Rote Bete, vakuumiert oder im Glas
- TK-Gemüse, z. B. Spinat, Erbsen
- Trockenobst, z. B. Feigen, Datteln, Aprikosen, Mangos, Rosinen
- Obstkompott, z. B. mildes Apfelmus

### **KRÄUTER UND GEWÜRZE**

- frische Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Kerbel, Basilikum, Kresse, Rosmarin
- Gewürze, z. B. Bourbon-Vanille, Ceylon-Zimt, Fenchelsamen, Kümmel, Angelica-sinensis-Wurzel, Ingwer
- Vollsalz, z. B. Ursalz, Meersalz

### **MILCHPRODUKTE**

- 3 l Vollmilch, idealerweise Frischmilch
- 2 Packungen Hafer-, Reis-, Mandel- oder Dinkelmilch à 1 l,
- 2 Dosen Kokosmilch à 160 ml
- 2 Päckchen Butter à 250 g
- 4 Packungen Magerquark à 200 g
- 2 Becher Naturjoghurt à 150 g
- 3 Becher Sahne à 200 g
- 200 g geriebener milder Käse, z. B. Edamer, Gouda, Emmentaler
- 400 g milder Käse in Scheiben
- 2 Kugeln Mozzarella à 100 g
- 200 g Schafskäse
- 200 g Kräuterfrischkäse, Frischkäse

### **ESSIG UND ÖL**

- hochwertiges natives Speiseöl, z. B. Rapsöl, Olivenöl, Leinöl, Walnussöl, Bratöl
- Aceto balsamico bianco oder Apfelessig

## **Einkaufsliste für das Wochenbett**

### **GETREIDEPRODUKTE**

- 2 Packungen Mehl à 1 kg, z. B. Dinkelmehl Type 1050
- Vollkorn-Semmelbrösel
- Getreideflocken, z. B. Haferflocken, Dinkelflocken
- Amaranth, gepufft
- Reis
- Hirse
- Nudeln
- haltbares Brot, z. B. Pumpernickel, Knäckebrötchen, Zwieback
- 1 Packung Vollkorntoast

### **NÜSSE UND SAMEN**

- ganz und gemahlen, z. B. Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesam, Kürbiskerne, Dampfmohn, Gold-Leinsamen, Pekannüsse

### **GEFLÜGEL UND FISCH**

- 1 Biosuppenhuhn, frisch oder TK
- 300 g Matjes

### **GETRÄNKE**

- Getreidekaffee
- Fruchtsirup, z. B. Himbeersirup, Holundersirup
- Schlehenelixier
- Traubensaft, Rote-Bete-Saft
- Stilltee

### **SONSTIGES**

- 12–16 Bioeier
- Traubenzucker, Honig, eventuell Milchzucker
- Zucker, z. B. Rohrohrzucker, Puderzucker
- Backpulver
- Tomatenmark, Ketchup
- Instant-Gemüsebrühe
- Hefeflocken
- Brotbelag, z. B. vegetarischer Brotaufstrich, Käse, Wurst, Marmelade, Nuss-Nougat-Creme, Hefeaufstrich