

Viel gespart zum Jahresstart:

GÜNSTIG

gibt's bei

GLOBUS

Padautomat HD6553/70
1.450 W, 1-2 Tassen,
Volumen 0,7 l, Kontrollleuchte,
Endabschaltung nach 30 Min.

Passend dazu:
Senseo Entkalker
CA6520/00
5.99 (6.99*)



44,99
84,99*

Dampfbügeleisen SI3450L
2.400 W, Keramik-Bügelsohle, Wassertank: 220 ml,
Vertikaldampf, Dampfstoß: 120 g/Min., Tropfschutz,
Sicherheitsabschaltung



GRUNDIG

12,99
49,99*

Treteimer Paso
Kunststoff, verschiedene
Farben und Modelle,
6 l: je 9.99 (10.49*),
20 l: je 17.99 (31.99*) oder
40 l: je 23.99 (49.99*)

Passend dazu:
OHO Müllbeutel
Versch. Größen,
ab 0,59 oder
Pely Müllbeutel
35 l: 1.29 (1.99*)



rotho

ab
9,99
19,49*

1. Klappritt
Kunststoff, faltbar,
35 x 27 x 22 cm: 4.99 (17.99*)
oder 2. Sitzhocker
Kunststoff, faltbar,
36,5 x 30 x 32,5 cm:
6.99 (10.99*)



KESPER
KITCHEN AND HOME

ab
4,99
17,99*

Glas-Frischhaltebox
Mit Clip-Deckel, auslaufsicher, spülmaschinen-,
gefrier-, und mikrowellengeeignet, ohne Deckel
backofengeeignet, verschiedene Größen,
von 370 ml: 1.99 (3.99*)
bis 1.500 ml: 4.99 (7.99*)



ab
1,99
3,99*

Senseo Kaffee pads

Verschiedene Sorten,
je 8-16 Pads, 1 Pad: 0.14-0.28,
1 kg: 20.00-22.20



je 100-111 g
2,22

Iglo Schlemmerfilet oder Filegro
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 6.55-10.38



je 240-380 g
2,49

Hochland Grünländer Scheiben,
Hauchdünn oder Würfel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 12.07-15.36



je 110-140 g
1,69
2,69

Knorr Schlemmersauce
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.96

je 250 ml
0,99

Lorenz Crunchips
oder Crunchips Wow oder Roasted
Verschiedene Sorten, 1 kg:
6.34-10.09

je 110-200 g
1,11

Ritter Sport Tafelschokolade
Bunte Vielfalt
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.10



je 100 g
1,11

f facebook.com/globus.de

Nescafé Dolce Gusto

Verschiedene Sorten, je 8-16 Kapseln,
1 Kapsel: 0.24-0.47, 1 kg: 30.08-31.58



je 120-126 g
3,79

Langnese Cremissimo

Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 l: 1.88-2.05



je 825-900 ml
1,69

Oro di Parma
Tomaten Passiert oder Stückig,
Pizza- oder Pastasauce
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.61-2.78



je 400-425 g
1,11

Maggi Sauce in der Doppelpackung
Verschiedene Sorten, ergibt 2 x 250 ml,
1 l = 1.58



je 2er-Pack
0,79

Lorenz
Erdnuss-Locken
Verschiedene Sorten, 1 kg:
6.34-8.54

je 130-175 g
1,11

Storck Knoppers
Verschiedene Sorten,
je 8 Stück, 1 kg = 8.45



je 200 g
1,69

VEGANUARY
Feinkost Popp Veganer Feinkostsalat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 10.60



Alpro Nuss-Drink
Verschiedene Sorten



YFood Trinkmahlzeit
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 5.98
+ Pfand 0.25



Mondamin Saucenbinder
oder Mehlschwitze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.16



Oreo
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.22-13.44



je 96-157 g
1,29

TEILNAHMEBEDINGUNGEN:
Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie 1€ Sofortrabatt beim Kauf von mindestens 3 Knoppers Schnitten oder Knoppers Riegel Produkten (gültig für das gesamte Knoppers Schnitten (Bei) und Knoppers Riegel (Se) Sortiment, Verfügbarkeit im Markt vorausgesetzt) direkt an der Kasse. Nicht alle aufgezählten/ abgebildeten Artikel sind jederzeit vorrätig. Nur jeweils 1 Coupon pro Kauf einlösbar.Couponeinlösung nur in Deutschland und nur in teilnehmenden Märkten möglich. Barauszahlung und Rechtsweg ausgeschlossen. Vervielfältigungen oder Veröffentlichungen sind nicht gestattet. Coupons sind nur im Original gültig. Kopien werden nicht akzeptiert. Coupon 12.01. bis 17.01.2026

3 kaufen
1€ SOFORT RABATT
mit Coupon!



9 823 294 181 0 09

Light Live
Rot, Weiß oder Rosé
Alkoholfrei,
fruchtig und leicht,
1 l = 3.59



je 0,75 l
2,69
3,79

Anselmann Pfalz DQW
Verschiedene Sorten,
charaktervolle und
vielschichtige Weine,
aus der Pfalz,
1 l = 6.65



je 0,75 l
4,99

Chantré Weinbrand oder Cuvée Rouge
36 % Vol.,
1 l = 9.27



je 0,7 l
6,49

Averna Amaro
29 % Vol., ist einer der
wenigen Kräuterliköre,
der pur als auch in
Mixgetränken und
Cocktails seinen einzig-
artigen Geschmack und
feine fruchtige Note
entfalten kann,
1 l = 15.70



0,7 l
10,99
13,99



je 0,7 l
11,99

Ouzo of Plomari
40 % Vol.,
1 l = 14.27



Wodka Gorbatschow
37,5 % Vol.,
verschiedene
Sorten,
1 l = 8.56



je 0,7 l
5,99

Allgäuer Büble
Verschiedene Sorten, je 20 x 0,5 l-MW-
Bügelverschlussflasche,
1 l = 1.40
+ Pfand 4.50



je Kiste
13,99
17,99

Römerwall Mineralwasser
Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-
MW-Flasche,
1 l = 0.39
+ Pfand 3.30



Sinalco Limonade
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 0.80
+ Pfand 1.50



Aquintell Mineralwasser oder Lemon
Verschiedene Sorten, je 12 x 1 l-PET-Flasche,
1 l = 0.29
+ Pfand 3.30



Fa Dusche
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.44



je 250 ml
1,11

Garnier Wahre Schätze Shampoo oder Spülung
Verschiedene Sorten,
1 l: 7.96–9.95



je 200–250 ml
1,99

Axe Deospray
Verschiedene Sorten,
1 l = 23.93



je 150 ml
3,59



je 6 x 1,25 l
5,99



Attends Einlagen
Verschiedene
Größen und
Inhalte,
Stück:
0.12–0.25

Pril Handgeschirrspülmittel
Verschiedene Sorten,
1 l: 1.91–2.87



je 450–675 ml
1,29

Somat XXL Caps oder Tabs
Verschiedene Sorten,
je 42–70 Stück/0.819–1.62 kg,
Stück: 0.11–0.19/1 kg: 4.93–9.76

je Packung
7,99



Cesar Hundenassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 5.00

je 150 g
0,75



Kuschelweich Weichspüler
Verschiedene Sorten,
je 750–1.000 ml,
1 WL: 0.04–0.05



je 28–38 WL
1,49

Weißen Riese Waschmittel Pulver, Flüssig oder Caps
Verschiedene Sorten,
je 4,5 kg/4,5 l/80 Stück,
1 WL: 0.13–0.16



je 80–100 WL
12,99

Vitakraft Fleischsnack für Hunde
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 15.96–19.95

je 200–250 g
3,99
5,99



Henglein
Reibekuchenteig
Im Eimer



1 kg
2,79
3,69

Giovanni Ferrari Grana
Pandano Parmesan
Verschiedene Sorten,
1 kg: 22.80–66.50



je 60–150 g
3,99

Le Rustique Weichkäse oder Scheiben
Verschiedene Sorten, 1 kg: 11.16–22.32



je 125–250 g
2,79

Arla Castello
Verschiedene Sorten,
1 kg:
11.93–12.79



je 140–150 g
1,79
2,99

Old Amsterdam Käsescheiben
Verschiedene
Sorten,
1 kg:
17.17–21.65



je 115–145 g
2,49
3,49

Remagen
Metzgerfrikadelle
1. FC Köln
Stadionwurst
1 kg = 8.98



Gutes aus
Nordrhein-
Westfalen
500 g
4,49
6,29



Rügenwalder Mühle Mühlenschinken
Verschiedene Sorten,
1 kg = 14.90



je 100 g
1,49

Reinert
Chambelle
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 13.90–23.17

je 60–100 g
1,39
1,79



Popp Feinkost Sahne-Heringsfilets
1 kg = 7.58



500 g
3,79
4,89

Deli Reform
Einfach Kochen
1 l = 2.38

Gutes aus
Niedersachsen
500 ml
1,19
1,59

Starbucks Kaffegetränk
Verschiedene Sorten,
1 l: 6.77–7.45



je 200–220 ml
1,49

Feinkost Popp
Bratkartoffeln
Pfannenfertig,
mit Speck
und Zwiebeln

1 kg
2,49
3,49



Meica Kohlkönig
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.73

je 400 g
2,69
3,29



Meica Curry King
Verschiedene Sorten,
1 kg = 8.14



je 220 g
1,79
2,69

Wagner Rustipani
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 7.32–8.18

je 170–190 g
1,39



Tillman's Toasty Geflügel
Tiefgefroren,
1 kg = 10.68

280 g
2,99
3,99



Poppies Mini Assortment
Tiefgefroren, 1 kg = 8.67



345 g
2,99

Conditorei Coppenrath & Wiese
Lust auf Torte
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 11.08–15.06

je 265–360 g
3,99



Conditorei Coppenrath & Wiese Strudel
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
1 kg: 4.15–4.53

je 550–600 g
2,49



Conditorei
Coppenrath & Wiese
Unser Goldstücke
Aus Weizen, 20 Stück,
tiefgefroren

1 kg
2,59





SNACK DICH FIT

GEWINNE MIT

je Stück
0,79

Kiwis gold
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Sungold,
KL I



Kiwis grün
Ursprung Griechenland/
Italien, Sorte Hayward,
KL I

je Stück
0,59

**1x AKTIVURLAUB IM
WERT VON 4.000 €**

**2x PREMIUM
KÜCHENMASCHINE**

**300x JAHRESABO
FÜR PREMIUM
GESUNDHEITSAPP**



JETZT
TEILNEHMEN

Aktionstermin: 01. November 2025 bis 28. Februar 2026. Teilnahme ab 18 Jahren und in Deutschland möglich. Weitere Informationen und Teilnahmebedingungen unter zespri.com/de-de/gewinnspiel



300 g-Schale
2,22

Premium Mini-Bananen
Ursprung Ecuador,
1 kg = 7.40

3er-Schale
1,99

Passionsfrüchte
Ursprung Kolumbien



1 kg
1,39

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

GLOBUS Bio Gurken
Ursprung Spanien, KL II

pro Stück
1,11

Der Umwelt
zuliebe un-
verpackt

GLOBUS
BIO.

Buschbohnen
Ursprung Marokko, KL I,
1 kg = 3.98

500 g-Beutel
1,99



Cenovis Bio Klare Gemüsebrühe
Ohne Hefe, 12 Würfel,
1 kg = 14.21

126 g
**1,79
2,89**



Vegan

Glutenfrei

Laktosefrei

Alnavit Bio Haferflocken
1 kg = 4.42

450 g
**1,99
2,49**

Glutenfrei
Vegan



Innocent Smoothie,
Plus Smoothie oder Shot
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
1 l: 5.96–18.63
+ Pfand 0.25

je 80–250 ml
1,49

Vegan



je 125 g-Schale
0,99

Heidelbeeren
Ursprung Argentinien/Peru/
Südafrika, KL I,
1 kg = 7.92

800 g-Schale
1,99

Tafeläpfel „Pompur“
Ursprung Deutschland,
KL I, 1 kg = 2.49

Allergiker-
freundlich



je 800 g-Schale
1,69

Champignons braun
Ursprung Belgien/Niederlande/Polen,
KL I, 1 kg = 4.23



je 400 g-Schale
1,69

Speiszwiebeln gelb
Ursprung Deutschland/
Neuseeland, KL I



je 1 kg-Netz
1,00



GLOBUS

Meisterbäckerei



**Ich weiß, was in
unserem Teig steckt.
Weil ich ihn selbst
geknetet habe.**

Herr Thönnissen,
Teamleiter der Meisterbäckerei

GLOBUS Baguette
Mit Pfefferkruste,
1 kg = 6.40

250 g
1 60



GLOBUS Kastenweißbrot
Aus 100 % Weizenmehl
gebacken, 1 kg = 4.70



500 g
2 35

GLOBUS Elsässer Landbrot
80/20 Weizenmischbrot,
1 kg = 4.60

750 g
3 45

GLOBUS Frankfurter Kranz
Rührkuchen mit
Buttercreme,
1 kg = 11.75

850 g
9 99

1 belegtes GLOBUS Brötchen
+ Coca-Cola
0,5 l-PET-Flasche
+ Pfand 0.25

Kombiangebot

2 49



GLOBUS Sahneschnitte
Verschiedene Sorten

je Stück
2 55



GLOBUS Butter-Schokobrötchen
Gebacken aus Butterhefeteig
und Schokotropfen,
Stück = 0.60

4 Stück
2 40

So entstehen unsere
Hefeteilchen



4 kaufen –
nur 3 bezahlen!

GLOBUS Butter-Schillerlocke
Blätterteiggebäck
mit Sahnefüllung,
Stück = 1.85

2 Stück
3 70

GLOBUS Obstplunder
Verschieden belegt

je Stück
2 10

Wochengerichte

Linseneintopf
mit Wiener Würstchen
und Brötchen

Auszeichnung für
Küchenmeister
Linseneintopf

6 50

Wechselnde Tagesgerichte

Montag
Hähnchengeschnetzeltes
Zürcher Art
mit Spätzle

Dienstag
Käsespätzle
mit kleinem Beilagensalat

Donnerstag
Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

Freitag
Schweinefilet
mit Rahmsauce,
Mischgemüse
und Röstiwalder

Mittwoch
Paniertes Hähnchenschnitzel
mit Rahmblumenkohl
und Petersilienkartoffeln

Samstag
Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel

GLOBUS

Restaurant

**essen
gratis***



Bei GLOBUS sind die Kleinsten die Größten

*Wenn die Begleitperson ein Hauptgericht bestellt, genießen Kinder unter 1,10 m Körpergröße ihr Essen umsonst.

An unserer Sushitheke

So entsteht
unser Sushi



GLOBUS Inside Out
mit gekochtem Lachs
Mit Sushi-Reis, Gurke
und Kresse,
1 kg = 26.81



298 g
7 99

GLOBUS Bowl mit Hähnchen
Hühnerfleisch mit Marinade, Sojasauce,
Sushi-Reis, Paprika, Mango, Avocado, Kresse,
Schnittlauch, Frühlingszwiebeln, gerösteten
Sesamsamen und
eingeleistem
Ingwer,
1 kg = 23.08



321 g
7 50

9 50

Donnerstag
Schweizer Schnitzel
dazu Pommes frites

10 00



8 50

Freitag
Gebratenes Zanderfilet
auf Grillgemüse,
dazu Kräuterreis

11 50



10 50

Samstag
Hirschgulasch
mit Wurzelgemüse
in Rotwein geschmort,
dazu Knödel

12 50



Informationen zu Allergenen und Zusatzstoffen entnehmen
Sie bitte den Aushängen in unserem GLOBUS Restaurant.

GLOBUS

Fachmetzgerei

GLOBUS Biergartenbraten
Mit Bergkäse, Kochschinken* und Alpensalz

1 kg **8,90**

GLOBUS Backofenbraten
Verschiedene Variationen, vom Schwein

je kg **8,90**

GLOBUS Zupfbraten
Vom saftigen Schweinhinterschinken, in der Backofenschale

1 kg **7,90**

Cordon bleu*
Vom Schwein

1 kg **8,90**

GLOBUS Schweinegeschnetzeltes
Verschieden mariniert

je kg **7,90**

Frau Bohns
Wurst-Empfehlung:

Sport Salami

100 g **1,49**

Mettwurst Fein

1 kg **12,90**

Bockwurst

1 kg **7,90**

GLOBUS Westfälische Mettwurst
Herhaft im Geschmack

1 kg **8,90**

GLOBUS Wiener Würstchen
Im zarten Saitling

1 kg **8,90**

GLOBUS Mettwurst
In Scheiben, im Geleemantel

100 g **1,09**

GLOBUS Kochschinken*
Geschnitten

100 g **1,49**

GLOBUS Roastbeef
Im Aufschnitt, gebacken

100 g **2,99**

Braten-Aufschnitt

100 g **1,69**

GLOBUS Kaiserbraten
Vom Kasseler Stielkotelett, ohne Knochen

1 kg **6,40**

GLOBUS Rinderrouladen
Vom Charolais-Jungbulen

1 kg **15,90**

GLOBUS Leberknödel
Nach hauseigener Rezeptur

1 kg **7,90**

GLOBUS Suppenfleisch
Vom Charolais-Jungbulen, aus dem Brustkern

1 kg **11,90**

GLOBUS Rohesser
Nach Westfälischer Art, im zarten Saitling

1 kg **8,90**

Schweineschnitzelfleisch
Aus der Keule, Hüfte oder Unterschale, am Stück

1 kg **5,40**

GLOBUS Kohlrouladen
Küchenfertig

1 kg **13,90**

GLOBUS Haスマcher Bratwurst
Grob

1 kg **5,90**

GLOBUS Schweinespießbraten
Vom frischen Schweinekamm

1 kg **8,90**

Wir sind nur günstig, weil wir nachhaltig sind. Durch eine fast vollständige Verwertung des Tieres.

Julie und Gerard Van Landschoot, unsere langjährigen Partner aus Flandern

Bestes Schweinefleisch aus Flandern

Das Familienunternehmen betreibt in 3. Generation einen Schlachtbetrieb in Ostflandern. In Zusammenarbeit mit 300 bäuerlichen Betrieben beliefert es die GLOBUS Fachmetzgerei seit Jahrzehnten täglich mit frischem Schweinefleisch. Auf diese Verlässlichkeit setzen alle Beteiligten.

So entsteht unsere Blut- & Leberwurst

je kg **6,90**

GLOBUS Blut- & Leberwurst

Jetzt noch günstiger!

je kg **8,90**

GLOBUS Leberwurst

Jetzt noch günstiger!

je kg **8,90**

GLOBUS Leberknödel

Jetzt noch günstiger!

GLOBUS

Fischtheke

Viktoriaseebarschfilet
Ideal zum Braten, festes Fleisch,
aromatischer Geschmack

100 g
1 69
2²⁹

100 g
1 19

Heringssuppen in
Dillcreme
Heringfilet in einer
Dill-Joghurtcreme

Herrn Wolfhagens
Fisch-Empfehlung:



100 g
1 79
2¹⁹

Geräucherte Forelle
Besonders saftig durch
die Heißräucherung

Shrimpscocktail Miami
Mit exotischen Früchten,
in sahnigem Dressing



100 g
1 89
2⁴⁹

Thunfisch-Frischkäsezubereitung
Doppelrahmstufe im
Milchanteil



100 g
1 00

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Seealgenzubereitung
Ideal als Beilage zu gebratenem
Fisch, aufgetaut, mariniert



100 g
1 49

100 g
1 89

Kabeljau
Ohne Kopf, aus MSC-
zertifizierter Fischerei



pro Stück
1 29
1⁹⁹

ZERTIFIZIERTE
NACHHALTIGE
FISCHEREI
MSC
www.msc.org

Lachsspezialität

Verschiedene Sorten



je 100 g
3 99

Frau Congius
Käse-Empfehlung:



100 g
1 79

Taleggio DOP

Italienischer Weichkäse
aus der Lombardei, mild-würzig,
50 % Fett i. Tr.

100 g
2 39

Appenzeller kräftig-würzig
Schweizer Hartkäse
mit Rohmilch hergestellt,
mind. 4 Monate gereift,
51 % Fett i. Tr.

100 g
1 99

Goldenn Bergkäse
Österreichischer Heumilch-Hartkäse mit
Rohmilch hergestellt, 180 Tage gereift,
aromatisch-würzig, 45 % Fett i. Tr.

GLOBUS
Käsetheke



Montagnolo
Deutscher Weichkäse mit Edelpilzkulturen,
cremig-aromatisch, 70 % Fett i. Tr.

Landana Gouda Holland g.g.A.
mittelalt

Schnittkäse,
rahmig-
aromatisch,
48 % Fett i. Tr.



100 g
0 99

Bio Almkönig
Österreichischer
Schnittkäse,
mild-nussig,
45 % Fett i. Tr.



100 g
1 29
1⁶⁹



Bonbel Butterkäse
Französischer, halbfester Schnittkäse,
rahmig-mild, mit feinen Butteraromen,
48 % Fett i. Tr.



100 g
1 69

Brie Mariotte
Französischer Weichkäse,
rahmig-mild, mit weißem
Edelpilz überzogen,
60 % Fett i. Tr.



100 g
1 39

GLOBUS Zupfbrot
Kochschinken-Käse

Weizenmischbrot, gefüllt mit
pikanter Kräuterpaste,
würzigem Käse und
saftigem Schinken,
1 kg = 9.62



520 g
5 00
6⁰⁰

VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

Ferrero Kinder
Milch-Schnitte,
Maxi King oder Pinguin
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.93–13.24



je 105–140 g
1,39
1,89



Schwälchen Körfez Joghurt
3,5 % oder 10 % Fett



je 1 kg
2,19
2,69

Zum Dorfkrug Dessert
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.31



Vegan
je 375 g
1,99



Casa Pietra Pasta
Verschiedene
Sorten,
1 kg: 3.18–3.98

Nestlé Mix-in
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.75

Berchtesgadener Land Topfen
Mager, Halbfett oder Rahmstufe
Bayerischer Speisequark,
1 kg = 3.52



je 120 g
0,69
0,99



je 250 g
0,88

Antipasti
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 9.93



Diese Woche
noch billiger!
je 150 g
1,49
1,79

Diese Woche
noch billiger!
je 400–500 g
1,59



Henglein Spätzle oder Gnocchi
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
3.58–4.48

Fräulein Heidemarie
Putenbrustfilet
SB-verpackt

Fräulein Heidemarie
Hähnchenunterschenkel
HKL A, SB-verpackt, 1 kg = 6.65



1 kg
9,29



600 g
3,99

Hello Sandwich
Verschiedene
Sorten, 1 kg:
8.05–14.90



Diese Woche
noch billiger!
je 100–185 g
1,49
1,99

je 400–500 g
1,79

Nadler Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.20–7.63

Jeden Tag Back-Camembert
Paniert und vorgebacken, gekühlt,
mit Preiselbeer-Dip,
1 kg = 7.97



je 300–440 g
2,29



350 g
2,79
2,99

Diese Woche
noch billiger!

Yuu'n mee Gourmet-Garnelen
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren, 1 kg:
24.98–31.22



je 320–400 g
9,99

Lekker & Anders
Street Food
Pizza Döner
Türkische
Pizza-Variante,
tiefgefroren,
1 kg = 8.58



Farm Feinkost Knusperente
Eine halbe Ente, ohne Knochen, ofenfertig
gewürzt, tiefgefroren, 1 kg = 15.59



320 g
4,99

Jeden Tag Königsberger Klopse
Tiefgefroren, 1 kg = 4.42



450 g
1,99

Diese Woche
noch billiger!

Iglo Rahmspinat oder Apfelrotkohl
Tiefgefroren, 1 kg = 2.25



je 750 g
1,69

McCain Chef,
Steakhouse oder
Western Frites
Tiefgefroren,
1 kg: 2.12–2.65



Schwarmstedter Rösti
Tiefgefroren, 1 kg = 3.31



450 g
1,49

Laktosefrei

Valsoia Soja-Eis
Verschiedene Sorten, tiefgefroren,
je 3–4 Stück, 1 kg: 11.10–13.32



je 250–300 g
3,33
5,39

Conditorei
Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Brötchen Klassik
Verschiedene Sorten,
tiefgefroren,
1 kg: 2.76–4.97



je 300–540 g
1,49



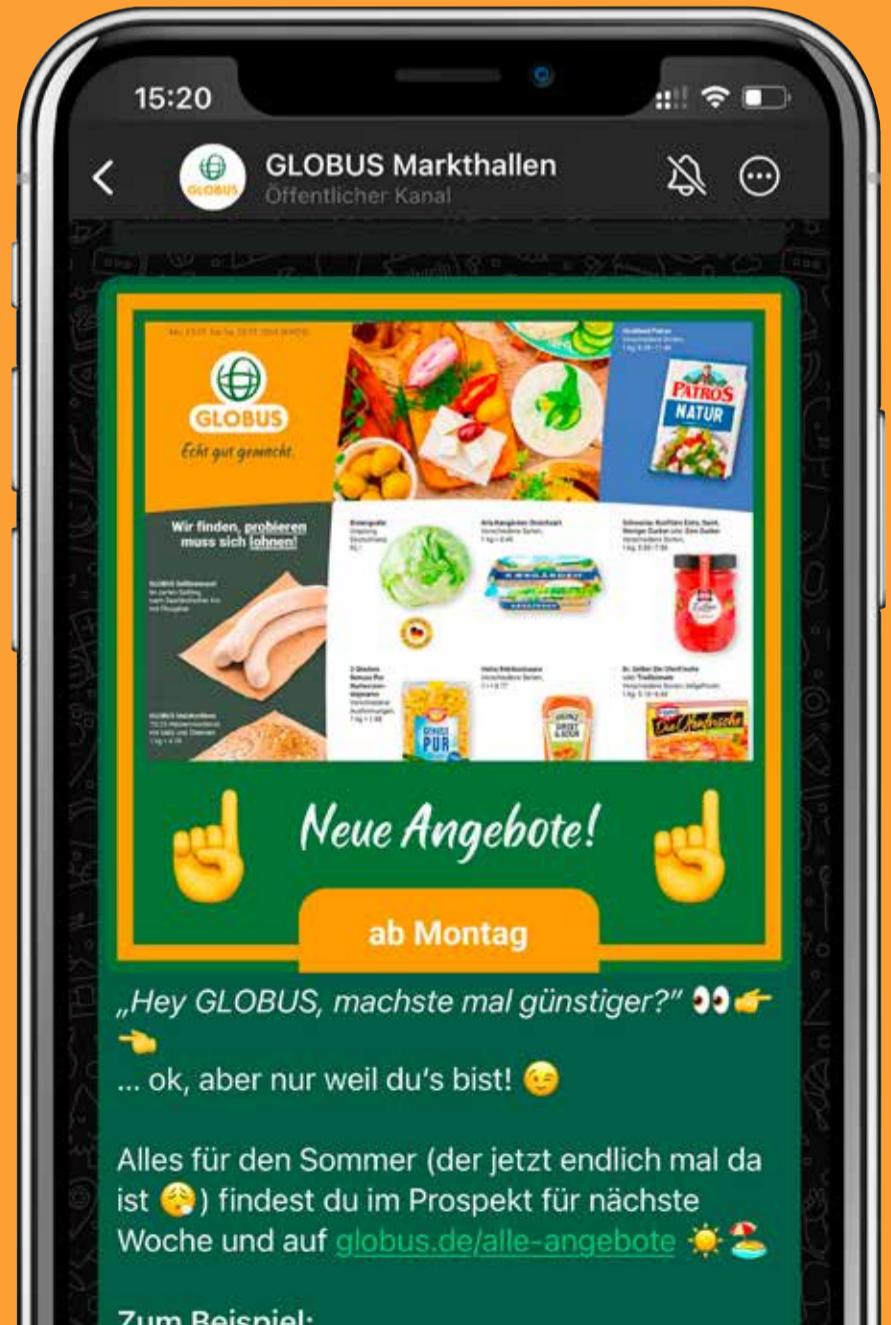
WhatsApp-Kanal

Exklusive Einblicke

Infos als Erstes

globus.de/whatsapp

Jetzt Kanal abonnieren



Zum Beispiel:



facebook.com/globus.de

Bresso Frischkäse
Verschiedene Sorten, im Becher oder
als Portionen, 1 kg: 9.93–12.42



je 120–150 g
1,49



Berchtesgadener Land
Frische Bergbauern Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett,
länger haltbar



je 1 l
1,11

! Jeden Tag H-Milch
1,5 % oder 3,5 % Fett



Discount-günstig
Bis zu 8.000 Produkte
discount-günstig!

Brunch
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.97



je 185 g
1,29

Alpenhain
Obazda oder Camembert-Creme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.92



je 125 g
1,49

Ergüllü Mediterrane Creme,
Dip oder Aufstrich
Verschiedene Sorten,
1 kg: 9.95–15.92



je 125–200 g
1,99

Diese Woche
noch billiger!

je 1 l
0,79



Jeden Tag Geriebener Käse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 6.76



Diese Woche
noch billiger!

je 250 g
1,69

Jeden Tag Salami
Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.45



Diese Woche
noch billiger!

je 200 g
1,49

Jeden Tag
Konfitüre Extra
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.31



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

Leicht & Cross Mein Knusperbrot

Verschiedene Sorten, 1 kg = 7.92



je 125 g
0,99

Golden Toast
Dinkel Harmonie Sandwich
1 kg = 3.05



je 750 g
2,29

Dan Cake 4 Mini-Kuchen
Gefüllt, einzeln verpackt,
1 kg = 5.16



je 250 g
1,29

Lieken Urkorn
Schnittbrot
Verschiedene Sorten,
1 kg: 2.98–3.73



je 400–500 g
1,49

Ibis Kinder-Croissant
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.79



je 240 g
1,39

Diese Woche
noch billiger!

Dr. Oetker Vitalis Müsli
Verschiedene Sorten,
1 kg: 4.15–7.55



je 425–600 g
2,49

Diese Woche
noch billiger!

je 450 g
1,49

Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für
Mitglieder!

20%
mein GLOBUS

GLOBUS Kaffeemilch oder Kaffeesahne
4 % oder 10 % Fett, je 165 g



GLOBUS Loser Tee
Verschiedene Sorten,
1 kg: 19.90–26.53



je 75–100 g
1,99

Krüger Chai Latte
oder Matcha Latte
verschiedene Sorten,
1 kg: 5.96–10.64



je 140–250 g
1,49

je 290–400 g
3,49

Jacobs Cappuccino
Verschiedene Sorten,
1 kg: 8.73–12.03



je 750 g
9,99

Eduscho Lieblingsbohnen
1 kg = 13.32



Jetzt
geht's
rund!

1€



je 100–125 g
1,00
1,49



je 450 g
1,00



Milram Fruchbuttermilch,
Kefir oder
Kefir Drink
Verschiedene
Sorten,
1 l = 1.33–2.00



je 500–750 g
1,00
1,59

Hochwald Happy Drink
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.67



je 3 x 0,2 l
1,00
1,29

Dovgan
Gezuckerte Kondensmilch
1 kg = 6.67



150 g
1,00
1,39

Kühne Salatdressing
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



106 ml
1,00

Feinkost Dittmann Kapern
Abtropfgewicht 60 g,
1 kg = 16.67



Burger Knäcke
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.00



je 250 g
1,00



250 g
1,00
1,29

Happy-Frucht Erdbeeren
Leicht gezuckert,
Abtropfgewicht 160 g,
1 kg = 6.25



je 425 ml
1,00
1,39

Orangina
Original oder Rouge
PET-Flasche,
1 l = 2.00
+ Pfand 0.25



je 0,5 l
1,00

Katlenburger Bowle to go
Erdbeere oder Pfirsich,
gekühlt serviert ein
echter Genuss,
1 l = 3.03



Etoile Mineralwasser
1 l = 0.20,
pfandfrei



Südzucker Gelierzucker 3:1
1 kg = 2.00



500 g
1,00
1,69

Happy-Frucht Erdbeeren
Leicht gezuckert,
Abtropfgewicht 160 g,
1 kg = 6.25



je 425 ml
1,00
1,39

Palmolive Duschgel
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 250 ml
1,00

Q-tips Pflegestäbchen
Nachfüller,
10 Stück = 0.06



160 Stück
1,00

WC Ente Aqua Blue 4 in 1
Original oder Nachfüllpack



je Artikel
1,00
1,29

Hakle
Feuchtes Toilettenpapier
Verschiedene Sorten,
10 Tücher = 0.24



je 42 Tücher
1,00
1,69

Palmolive Duschgel
Verschiedene Sorten,
1 l = 4.00

je 250 ml
1,00

Q-tips Pflegestäbchen
Nachfüller,
10 Stück = 0.06

160 Stück
1,00



WC Ente Aqua Blue 4 in 1
Original oder Nachfüllpack



je Artikel
1,00
1,29

Müller Pudding oder Grießpudding
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.22



5 l
1,00
1,49

Ostseefisch Alaska-Seelachsscheiben
oder -Seelachsschnitzel
1 kg: 8.00–10.00



je 100–125 g
1,00
1,49



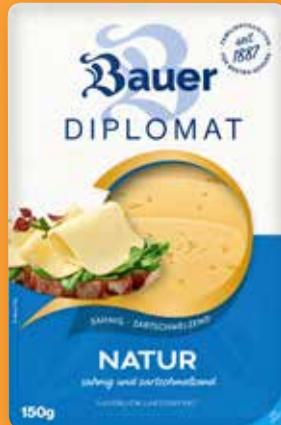
Angebots Gültigkeits-Garantie! → globus.de/garantien

Salakis Schafskäse
Aus 100 % Schafmilch,
verschiedene Sorten,
1 kg: 10.00–13.33



je 150–180 g
2,00
2⁹⁹

Bauer Scheibenkäse
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.33



je 150 g
2,00
2⁹⁹

Abraham Schinken
Verschiedene Sorten,
1 kg = 25.00



je 80 g
2,00
2⁹⁹

2€

Nadler Fleischsalat
1 kg = 5.00



400 g
2,00
2⁹⁹

Dr. Oetker Fruchtgrütze
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.00

je 400 g
2,00
2⁹⁹

Saupiquet Thunfisch-Salat
Verschiedene Sorten,
1 kg = 12.50



je 160 g
2,00
2⁹⁹

Henglein Frischer Pizzateig XXL
Ausgerollt auf Backpapier,
1 kg = 3.64



MarNatura Calamares à la Romana
Tiefgefroren,
1 kg = 4.00



500 g
2,00
2⁹⁹

Zabler Hochzeit Nudeln
oder **Paradiso Bio Nudeln**
Verschiedene
Ausformungen,
1 kg = 4.00

je 500 g
2,00
2⁹⁹



Harry Eiweiß Brot
1 kg = 4.00



500 g
2,00
2⁹⁹

Zentis Erdnussbutter
Creamy oder Crunchy
1 kg = 5.71



Knorr Basissoße
Verschiedene Sorten,
ergibt 1,75–2,75 l,
1 l: 0.73–1.14



je Dose
2,00
2⁹⁹

Bifi Original Roll oder Carazza
Verschiedene Sorten,
1 kg: 14.81–25.00



je 80–135 g
2,00
2⁹⁹

Intersnack Tyrrells Chips
Verschiedene Sorten,
1 kg = 13.33



je 150 g
2,00
2⁹⁹

Innocent Saft
Verschiedene
Sorten,
PET-Flasche,
1 l = 2.22
+ Pfand 0.25



je 900 ml
2,00
3⁹⁹

Katlenburger Fruity
Verschiedene Sorten,
1 l = 2.67



Lacalut Aktiv Zahnpasta
Medizinische Zahnpasta,
1 l = 20.00



100 ml
2,00
3⁹⁹

Zu Risiken und Nebenwirkungen
lesen Sie die Packungsbeilage
und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren
Arzt oder in Ihrer Apotheke

Zeiss Brillen-Reinigungstücher
10 Stück = 0.40



50 Stück
2,00
3⁹⁹

Swiss O-Par Trockenshampoo
Verschiedene Sorten,
1 l = 10.00



je 200 ml
2,00
2⁹⁹

Frosch Reine Pflege Seife
Wiederverschließbar,
Nachfüllpack,
verschiedene Sorten,
1 l = 4.00



je 500 ml
2,00
2⁹⁹



PLOPP & RIDE!
JETZT 1 VON 5
LASTENRÄDERN
GEWINNEN!

VEGANUARY

So geht's:
 1 nimm2 soft Beutel im Aktionszeitraum kaufen
 2 Foto des Kassenbons hochladen
 3 Sofort erfahren, ob Du gewonnen hast.

Zahlraum 12.01.2020 - 18.01.2020
 5 Elastische Lastenräder zu gewinnen.
 Auf Basis eines Kassenbons mit dem Kauf von 5 Nimm2 soft Beuteln (je 345g) und einer Kasse mit einem Wert von mindestens 10,- €.
 www.nimm2.de

Stork Nimm2 Soft
Verschiedene Sorten,
1 kg = 4.90

je 345 g **1,69**

Fritt Kaustreifen
Verschiedene Sorten,
mit Vitamin C,
1 kg = 9.86

je 70 g **0,69**

Wrigley's Extra Refreshers
Verschiedene Sorten,
Stück = 0.08

je 35 Stück **2,69**

Ferrero Nutella B-ready
1 kg = 15.08

132 g **1,99**

Villosa Sallos
Verschiedene Sorten,
1 kg: 5.93–6.59

Nestlé Schokoriegel
Verschiedene Sorten,
1 kg: 10.65–13.56

Stork Merci Petits
Verschiedene Sorten,
1 kg = 15.04

Nestlé After Eight
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.45

SALLOS SCHWARZWEICH
KLASSIK SOFT LAKRITZ GENUSS

je 135–150 g **0,89**

KitKat WHITE

je 132–168 g **1,79**

merci Petits LUNI COLLECTION

je 125 g **1,88**

After Eight

je 200 g **2,29**

Küchle Knabber-Esspapier
Verschiedene Sorten,
1 kg = 27.60

Funny-frisch Pop- oder Linsenchips
Verschiedene Sorten,
1 kg: 16.56–18.63

popchips potato
Red Paprika Style
gepöppelt nicht frittiert
40% weniger Fett

je 25 g **0,69**

je 80–90 g **1,49**

je 160–215 g **1,99**

funny-frisch Chipsfrisch ungarisch

je 215 g Pack **2,15**

Lorenz NicNac's
Verschiedene Sorten,
1 kg = 9.00

NicNac's THE DOUBLE CRUNCH Peanuts

je 110 g **1,19**

Jede Woche neu

Exklusive Rabatte für
mein GLOBUS **Mitglieder!**

20% mein GLOBUS

Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware.

GLOBUS Weizenmehl
Type 405 oder 550 oder Dinkelmehl
Type 630, je 1 kg

Birkel Mezzi Hartweizen-teigwaren
Verschiedene Ausformungen,
1 kg = 2.22

Pfanni Kartoffelpüree
Verschiedene Sorten,
1 kg = 11.50

WEIZEN MEHL

je 500 g **1,11**

MEZZI Pennoni
HALBLANGE NUDELN
Zum Kochen kochen
10 mm | 1000 g

je 147 g **1,69**

Pränni Kartoffelpüree
DAS LÖCHERE

Hawesta Heringsfilets
Verschiedene Sorten,
1 kg = 5.95

Del Monte Obstkonserve
Verschiedene Sorten,
Abtropfgewicht
470–510 g,
1 kg: 5.86–6.36

Leimer Backerbsen
1 kg = 4.95

Birkel Minuto Bechergericht
Verschiedene Sorten, ohne Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungs- und Farbstoffe, 1 kg = 19.04

Hawesta extra zarte HeringsFilets Tomaten-Creme

je 200 g **1,19**

Del Monte Quality Premium Selection ANANAS EN TRANCHES ANANAS SCHEIBEN AU JUS • IN SAFT

je 850 ml **2,99**

LEIMER Backerbsen

200 g **0,99**

MINUTO Birkel Käse Nudeln

je 52 g **0,99**

Heinz Tomatenketchup oder Mayonnaise
1 l = 6.77

Just Spices Allrounder Gewürz
Verschiedene Sorten,
1 kg: 50.53–84.22

Mazzetti Balsamico Essig Original oder Bianco
1 l = 5.98

Meica 6 Deutschländer Würstchen
Bester Deutscher Art, Abtropfgewicht
330 g,
1 kg = 10.58

La Miranda Thunfisch mit Tomate und Basilikum
1 kg = 12.44

HEINZ TOMATO KETCHUP

je 220 ml **1,49**

JUST SPICES Kartoffel Allrounder

je 45–75 g **3,79**

Mazzetti BALSAMICO DI MODENA I.G.P.

je 500 ml **2,99**

Meica Deutschländer

6 Deutschländer Würstchen aus Basilikum
660 g **3,49**

La Miranda Thunfisch im Tomaten-Basilikum-Saft

2 x 80 g **1,99**

KMD/KW03/26

facebook.com/globus.de

Wein-Empfehlung

von Herrn Wöhrmann
(Weinfachberater)



Valerio Zenato Lugana DOC Riel

Elegant mit Aromen nach weißem Pfirsich und Birnen, trocken, fruchtig und frisch, hervorragend als Aperitif oder als Begleiter zu Vorspeisen, leichten Gerichten, Grillfisch und Meeresfrüchten, 1 l = 9.32



Vignerons
Ardéchois
Classiques
Ardéche IGP
Frische,
fruchtige
Rebsortenweine,
1 l = 4.65

je 0,75 l
3,49
4,99



Feudo Arancio
Stemmarli Sicilia
DOC
Verschiedene Rebsortenweine,
trockene, frucht-
betonte Weine
aus Sizilien,
1 l = 5.99

je 0,75 l
4,49



Nemea Reserve
Körperreicher,
trockener Rotwein,
durch 14-monatige
Holzfassreifung
samig-weiche
Tannine und Aromen
von roten Früchten
und Vanille,
1 l = 6.65

0,75 l
4,99
5,99



Clos de los Siete Mendoza
Argentinien, diese Cuvée
aus den Malbec, Merlot,
Cabernet Sauvignon
und Syrah hat einen
samig-fruchtigen
Körper und eine
feingliedrige Struktur,
1 l = 19.99

0,75 l
14,99
16,99



Winzer Krems
Sandgrube 13
Blauer Zweigelt,
Grüner Veltliner,
Weißburgunder
Trocken oder
Zweigelt
Halbtrocken, gehalt-
volle, fruchtig-frische
Weine, 1 l = 6.65

je 0,75 l
4,99

Abbazia Asti
Fortuna DOCG
1 l = 6.65

Diese Woche
noch billiger!
0,75 l
4,99
5,49



Bosco Dei Cirmioli
Prosecco
Frizzante DOC
1 l = 4.65

0,75 l
3,49



Villa Rillago
Aperitivo
11 % Vol.,
1 l = 7.13



Zacapa Solera
Gran Reserva
40 % Vol.,
1 l = 49.99

0,7 l
34,99



Dooley's
Toffee
Plant Based
Creamy
Liqueur
15 % Vol.,
1 l = 14.27

0,7 l
9,99
12,99



Bulldog Gin
40 % Vol., ein feiner
Gin, der nicht nur einen
unerwartet exotischen
Geschmack hat, sondern
sehr sanft ist, er eignet
sich hervorragend für
Cocktails, kann aber
auch pur getrunken
werden, 1 l = 27.13



Glen Scotia
Harbour Single Malt
Scotch Whisky
40 % Vol., fruchtig und
süß, weicher Pfirsich
und grüner Apfel,
gefolgt von
Toffee Fudge und
Vanillepudding,
1 l = 39.99

0,7 l
27,99
31,99



Meister Pils oder Radler
1 l = 0.98
+ Pfand 0.25

Diese Woche
noch billiger!
je 0,5 l
0,49



Köstritzer Schwarzbier oder
Kirsche
MW-Flasche,
1 l = 2.02
+ Pfand 0.48

je 6 x 0,33 l
3,99
4,99



Veltins V+
Verschiedene Sorten,
MW-Flasche,
1 l = 1.91
+ Pfand 0.48

je 6 x 0,33 l
3,79



Bier des Monats

Januar



26 % Rabatt

Auf alle alkoholfreien
Biere/Biermischgetränke
im 6er- oder 4er-Pack

Kein Null-Bock – aber Bock auf Null-Alkohol:

Starten Sie Ihre guten Vorsätze für 2026 mit 26 % Rabatt auf alle alkoholfreien Biere und Biermischgetränke im 6er- oder 4er-Pack bei GLOBUS. Und freuen Sie sich auf unsere große Auswahl an Bieren und Biermischgetränken ohne Alkohol bei vollem Geschmack!

Nürburg Quelle Mineralwasser

Verschiedene Sorten, je 12 x 0,75 l-MW-Flasche,
1 l = 0.50 + Pfand 3.30



je Kiste
4,49
5,49

GLOBUS Mineralwasser
Verschiedene Sorten,
natriumarm, PET-Flasche
aus 100 % recyceltem
Kunststoff, 1 l = 0.83
+ Pfand 1.50

Auch erhältlich:
Wasser mit Zitrone
je 6 x 0,5 l
2,49
2,79



Durstlöscher
Verschiedene Sorten,
1 l = 1.30, pfandfrei

je 0,5 l
0,65



LeviUp Energy Drink
Verschiedene Sorten,
1 l = 3.00 + Pfand 0.25

je 0,33 l
0,99



Weine mit internationalem Flair

Fränkischer Weinkontor
Volkacher Kirchberg
Müller-Thurgau
Halbtrocken,
1 l = 5.05

Winzerkeller Auggener Schäf Gutedel Baden DQW

Trocken, knackig und fruchtbetont mit feiner Zitrusaromatik, die traditionsreiche Rebsorte Badens zeigt sich hier mit feinfruchtiger Aromatik, ein Wein, den man gerne zu Fischgerichten oder auch zum Flammkuchen geniesst, 1 l = 5.05

0,75 l
3,79
4,99



Lauffener Schwarz Weiss
Weißegekelterter Schwarzriesling (blanc de noirs) ist eine frische und fruchtige Variante dieser Rebsorte, 1 l = 5.32

0,75 l
3,99
5,99

Achim Hochthurn Grauburgunder
Trocken, Rheinhessen DQW, 1 l = 5.32

0,75 l
3,99

Hans Baer Grauburgunder
Trocken, 1 l = 5.32

0,75 l
3,99
4,99

Peter Mertes Bree Weinserie
Verschiedene Rebsorten, weine aus Rheinhessen und der Pfalz, fruchtig und unkompliziert, auch als alkoholfreie Varianten, 1 l = 4.65



0,75 l
3,79
4,99



Rosière Rosé
Süß und fruchtig, 1 l = 3.99

0,75 l
2,99
3,79



Rotwild Wein
Rheinhessen DQW
Verschiedene Rebsorten, unkompliziert und sortentypisch, 1 l = 3.99

je 0,75 l
2,99



Dr. Faust Rotwein
Trocken oder lieblich, würzige Aromen von schwarzer Kirsche und Holunder, 1 l = 5.99

je 0,75 l
4,49
5,99



Domaines Vinsmoselle Elbling AOC
Aus Luxemburg, trocken, ein Wein für viele Gelegenheiten, 1 l = 5.32

0,75 l
3,99
4,99



Colombelle
Colombard
Sauvignon Blanc
Trocken, 1 l = 6.65



Corsaire Réserve du Président
Von der Insel Korsika, weiß, 1 l = 5.99

0,75 l
4,49
5,99



Terroir Daronton AOC Ventoux Rosé
Cuvée aus den Rebsorten Grenache, Cinsault, trocken, die Nase ist fein und delikat mit einem fruchtigen Charakter, 1 l = 5.99

0,75 l
4,49
6,49



Entrecôte Cuvée Merlot Cabernet Sauvignon
Halbtrocken, vollmundig, komplex, harmonisch-fruchtiger Nachhall, bestens zu Grillgerichten, 1 l = 5.99

0,75 l
4,49



Château Toutigeac Bordeaux AC Rot
Trocken, vollmundig und gehaltvoll, 1 l = 5.99

0,75 l
4,49
4,99



Novantaceppi Primitivo Puglia IGT
Trockener italienischer Rotwein, 1 l = 6.65



Kellerei Kaltern Südtiroler Edelvernatsch DOC
Trocken, leichtes Kirschtrot, fruchtbetont nach Kirsche und Himbeere

1 l
5,99
6,99



Pucela Verdejo Rueda DO
Trocken, frische Aromen nach Stachelbeeren und Zitrusfrüchten, 1 l = 5.32

0,75 l
3,99
4,79



Finca Cerrada Tempranillo Crianza La Mancha DO
Trocken, fruchtbetont und elegant mit feinen roten Fruchtaromen, 1 l = 6.39

0,75 l
4,79



Mucho Más Tinto
In der Nase aromatisch, elegant mit komplexen Aromen von schwarzen Beeren in Kombination mit Süßholz und Balsamico, elegant und lang anhaltend mit breiten Aromen, samtig, voll und rund in Kombination mit feinen Kakaonoten, passt perfekt zu Lamm und Käse, 1 l = 6.65

0,75 l
4,99



Vale da Calada Alentejo DO
Würzige Kräuternote und Aroma von Schattenmorellen, gepaart mit saftigen Tanninen, samtiger Abgang, 1 l = 6.65

0,75 l
4,99



Die ganze Welt der Weine

Entdecken Sie Ihre Favoriten aus aller Welt für jeden Anlass.

Motiviert ins neue Jahr



je 40 g
1,59

Powerbar Protein Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 39.75



je 35 g
0,79

Power System
Energy Bar Riegel
Verschiedene Sorten,
1 kg = 22.57



je 55 g
1,99

Barebells Protein Bar
Verschiedene Sorten,
1 kg = 36.18

Meßmer Cold Tea
Verschiedene Sorten, je 14 Beutel,
1 Beutel = 0.17, 1 kg = 63.85



je 39 g
2,49

Waterdrop Microdrink
Verschiedene Sorten, je 12 Stück,
Stück = 0.50, 1 kg: 239.60–249.58



je 24–25 g
5,99

More Nutrition Chunky Flavour
Verschiedene Sorten,
1 kg = 77.67



je 90 g
6,99

All Stars Whey Protein
Verschiedene Sorten,
1 kg = 43.30



je 300 g
12,99

Esn Whey Protein Isolate Isoclear
Verschiedene Sorten,
1 kg = 59.97



je 300 g
17,99

Powerbar Powergel Hydro
Cola und Koffein,
1 l = 37.16



je 67 ml
2,49

Powerbar Powergel Shots
Cola und Koffein,
1 kg = 76.33



je 60 g
2,29

Isostar Powertabs Cranberry
oder Lemon
1 kg = 33.25



je 120 g
3,99

GLOBUS Haferflocken Zart oder Kernig
Aus 100 % Vollkorn, 1 kg = 1.78



je 500 g
0,89

Alnatura Bio Hafer-Dinkel-Porridge
oder Früchte-Frühstücksbrei
1 kg = 5.98



je 500 g
2,99

Mister Wraps Protein Wraps
6er-Pack, Ø 25 cm, 1 kg = 5.45



je 420 g
2,29

Vegan

Steiner's Brötchen Low Carb
Verschiedene Sorten, 1 kg = 8.89



je 280 g
2,49

Bellani Protein Pasta
1 kg = 4.98



je 400 g
1,99

Best Body Nutrition Shaker
Schwarz oder pink



je Artikel
2,99



Durstlöscher – wir haben was Sie brauchen

Powerade
Mountain Blast
 $1 \text{ l} = 2.39 + \text{Pfand } 0.25$



0,33 l
079

Collab Koffein- und Collagengetränk
Verschiedene Sorten,
 $1 \text{ l} = 5.12$
+ Pfand 0.25



Neu bei uns
je 0,33 l
169

Quelly Sportgetränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, $1 \text{ l} = 1.10$
+ Pfand 0.25



Diese Woche noch billiger!
je 0,5 l
055
0,69

Noda Bio
Verschiedene Sorten,
 $1 \text{ l} = 3.91$
+ Pfand 0.25



Adelholzener Isotonisches Getränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.50$
+ Pfand 1.50

je 6 x 0,5 l
449



Drip Erfrischungsgetränk
Verschiedene Sorten, PET-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.98$
+ Pfand 0.25

je 0,5 l
099



Hydr8 Elektrolyt-Getränk
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, $1 \text{ l} = 3.38$
+ Pfand 0.25

Neu bei uns
je 0,5 l
169



Adelholzener Eistee oder Active O2
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche, $1 \text{ l} = 1.32$
+ Pfand 0.25

je 0,75 l
099



Erdinger Alkoholfrei
 $1 \text{ l} = 1.98$
+ Pfand 0.25

0,5 l
099



Störtebeker Atlantik-Ale Alkoholfrei
 $1 \text{ l} = 2.58$
+ Pfand 0.25

0,5 l
129



Neumarkter Lammsbräu Alkoholfrei
 $10 \times 0,33 \text{ l}$ -MW-Flasche,
 $1 \text{ l} = 3.03$
+ Pfand 2.30

je Kiste
999



Hohes C Vitamin Water
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.85$
+ Pfand 0.25

je 0,75 l
139



Paulaner Weißbier Zitrone 0,0 %
 $20 \times 0,5 \text{ l}$ -MW-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.50$
+ Pfand 3.10

je Kiste
1499



Bayreuther Hell Alkoholfrei
 $20 \times 0,5 \text{ l}$ -MW-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.60$
+ Pfand 3.10

je Kiste
1599



Gatorade Sports-Drink
Verschiedene Sorten,
PET-Flasche,
 $1 \text{ l} = 1.98$
+ Pfand 0.25

je 0,5 l
099





JETZT Colgate® kaufen – für ein frisches Lächeln!

Colgate
Total Zahnpflege
Verschiedene Sorten,
1 l = 30.00



je 75 ml
2,25
2⁹⁵

Colgate
Komplett Zahnpflege
Verschiedene Sorten,
1 l = 14.80



je 75 ml
1,11
1⁶⁹

Colgate
Zahnbürste
Extra Clean 2 + 1
Mittel,
Stück = 0.50



3er-Pack
1,49
1⁹⁹

Pantene
Haarspray oder
Schaumfestiger
Verschiedene
Sorten,
1 l: 11.96–14.95



Gillette Venus
Comfort Spa Rasierer
+ 4 Klingen



je Set
12,99
15⁹⁵

Gillette
Shave Gel
Sensitive
1 l = 11.45

je 200 ml
2,29
2⁷⁹



Pampers Windeln Big Economy Pack
Verschiedene Größen und Inhalte, Stück: 0.20–0.50



Frolic
Hundetrockenfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 2.66



je 1,5 kg
3,99

Pedigree Singles Snack
Verschiedene Sorten und Inhalte,
1 kg: 6.61–20.52



NIVEA 1+1 GRATIS*



*Gilt auf alle NIVEA Q10 Tagespflegen und Q10 Nachtpflegen (ausgeschlossen Minis). Gültig: 12.01.–18.01.2026.

Sanostol
Multivitaminensaft
Verschiedene
Sorten,
1 l = 17.37

je 460 ml
7,99

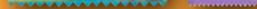


Sos
Wärmepflaster
Stück = 2.50

2 Stück
4,99
5⁹⁹



je 72–180 g
1,19



Ace
Fleckenentferner
Mit Farbschutz,
1 l = 2.00



2 l
3,99
4⁹⁹

Persil Waschmittel
Pulver, Flüssig oder Discs
Verschiedene Sorten, je 1,04–1,26 kg/
0,9 l/10–16 Stück, 1 WL: 0.24–0.48

je 10–20 WL
4,79



1+1 GRATIS*

*) Beim Kauf von 1 Persil
Gigant 10 Waschlösungen
erhalten Sie 1 Persil Gigant
10 Waschlösungen gratis
dazu. Keine Barauszahlung.
Gültig vom
12.01. bis 17.01.2026

je 85 g
0,49



Glade
Duftkerze
1 kg = 24.91



112 g
2,79

Cillit Bang
Reiniger
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.32

je 750 ml
2,49



WC Ente
Total Aktiv Gel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 2.52

Biozidprodukte vorsichtig
verwenden. Vor Gebrauch
stets Etikett und Produkt-
informationen lesen.

je 750 ml
1,89
2²⁵



Frosch
Reiniger
Neutral oder
Essig

je 1 l
1,89
1⁹⁹



GLOBUS Gold
Klumpstreu
Verschiedene
Sorten,
1 l = 0.83



Purina Felix
Katzenfutter Multipack
Verschiedene Sorten,
1 kg = 3.43



Purina Felix
Katzentrockenfutter
Verschiedene Sorten,
1 kg = 2.75



PURINA felix
Leckere Vielfalt für kleine Racker!

Purina Felix
Soup Katzen-
nassfutter
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 6.22

je 6 x 48 g
1,79
2²⁵



Purina Felix
Deli Moments
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 32.25

je 4 x 10 g
1,29
1⁵⁹



je 2 kg
5,49
6⁸⁹



Für den Fall der Fälle



Abtei A-Z Komplett
Stück = 0.11



40 Stück
4,49

Doppelherz Abwehr aktiv
Stück = 0.19



20 Stück
3,79

Schaebens Zink + C + D3 + B12 Immun-Komplex
Stück = 0.12



30 Stück
3,79
4,29

Sunlife Vitamin D3 Wochendepot,
Stück = 0.12



20 Stück
2,49
3,25

Tetesept: Immusan C 800 5 in 1-Depot Complex
Stück = 0.17



20 Stück
3,49
4,49

Rotbäckchen Vital Saft Verschiedene Sorten, 1 l = 13.31

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



je 450 ml
5,99
7,49

Doppelherz Heißgetränk Verschiedene Sorten, 1 Beutel = 0.28

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

je 10 Beutel
2,79



je 10 Beutel
2,79

Doppelherz Immun plus Echinacea
Stück = 0.17

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

20 Stück
3,49
3,99



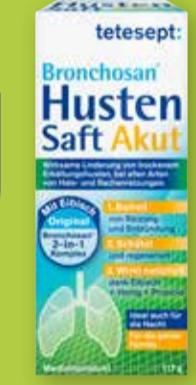
Tetesept: Hals und Rachenspray 1 l = 166.33

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Tetesept: Bronchosan Hustensaft Akut 1 kg = 42.65

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Tetesept: Rhinolind Nasenspray 1 l = 199.50

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Doppelherz Immun Kids Brausetabletten
Stück = 0.19

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

15 Stück
2,79
3,49



Sanostol Multivitamin-Bärchen
Stück = 0.09

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

60 Stück
5,29
5,99



Sanotact Cistus-Infektblocker Lutschpastillen
Stück = 0.28

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

30 Stück
8,49
8,99



Dobensana Lutschtabletten Verschiedene Sorten, Stück = 0.23

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

je 24 Stück
5,49



Dallmann's Bonbons Verschiedene Sorten, zuckerfrei, 1 kg = 32.16

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

je 37 g
1,19



Kaiser Bonbons Verschiedene Sorten, 1 kg = 19.89

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

je 90 g
1,79
2,19



Stérimar Nasenspray Verstopfte Nase 1 l = 99.80

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

50 ml
4,99
5,99



Emsan Nasendusche Komplett-Set + 10 Beutel Nasenspülzsalz

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

117 g
11,99

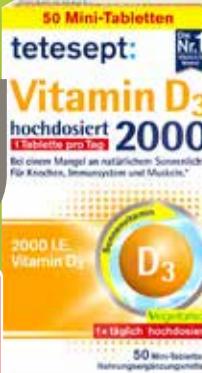


Tetesept: Rhinolind Nasenspray 1 l = 199.50

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Tetesept: Vitamin D3 Bei Mangel an natürlichem Sonnenlicht, Stück = 0.05



Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke

50 Stück
2,29
2,99

Tetesept: Immusan C 800 5 in 1-Depot Complex Stück = 0.17



20 Stück
3,49
4,49

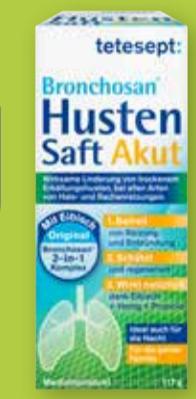
Tetesept: Hals und Rachenspray 1 l = 166.33

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Tetesept: Bronchosan Hustensaft Akut 1 kg = 42.65

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Tetesept: Rhinolind Nasenspray 1 l = 199.50

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke



Topf-Set Galactica
Edelstahl, innen hochglanzpoliert,
Volumenskala, Kochtöpfle satiniert:
Ø 14, 18 und 24 cm, Stielkasserolle:
Ø 16 cm, Milchtopf: Ø 14 cm,
Schüssel: 2,5 l, Pfannen:
Ø 20, 24 und 28 cm
und weiteres Zubehör

15-teiliges Set
69,99
199,-*



Schnellkochtopf Praktika Plus

Edelstahl 18/10, poliert, Füllmengenskala,
spülmaschinengeeignet,
Ø 18 cm, 2,7 l:
34,99 (109,00*),
Ø 22 cm, 4 l:
49,99 (129,00*),
oder Ø 22 cm, 6 l:
59,99 (159,00*)

ab
34,99
109,-*



Das große
Haushaltswaren-
sparen

%

Solange
der Vorrat
reicht

15 Teile

Induktion

Passend dazu:
Dichtungsring
Ab 9,99



Pfanne

Edelstahl, antihaftbeschichtet, Wabenstruktur,
kratzfest, backofengeeignet bis 210 °C,
Ø 20 cm: **9,99** (24,99*),
Ø 24 cm: **12,99** (27,99*),
Ø 28 cm: **14,99** (29,99*) oder
Wokpfanne

Ø 28 cm:
17,99 (29,99*)

Rokitta's Fleckschreck

Blau für das Bad: entfernt Kalk- und Wasserflecken,
Grau für die Küche: gegen Eingebranntes und Flugrost:
3,99 (9,99*) oder
Rostschreck

Aluminium, gegen Flugrost
in der Spülmaschine,
für ca. 600 Spülgänge:
4,99 (19,99*)

ab
3,99
9,99*



Induktion

Rührschüssel

1,5 l
Messbecher
0,5 l oder 1 l
Aufbewahrungskörbchen
2er- oder 3er-Set
Vorratsdose
0,5 l oder 1 l oder
Frischhalte-/Gefrierdosen
2er-Set, 0,5 l oder 3er-Set, 0,25 l

je Artikel/Set
1,00



Einzeltopf-Serie

Aluguss, spülmaschinengeeignet,
Stielkasserolle oder Kochtopf:
Ø 16 cm: je **12,99** (24,90*),
Kochtopf:
Ø 20 cm: **14,99** (34,90*) oder
Ø 24 cm: **19,99** (44,90*)



ab
12,99
24,-*



Induktion

Passend dazu:
Nachfüllpack
3 x 450 g oder
2 x 1 kg:
je **6,99** (9,99*),
1 kg: 3,50–5,18



Raumentfeuchter

Gegen Schimmel und muffige Gerüche
Compact Für Räume bis zu 35 m³,
450 g: **3,99** (6,49*), 1 kg = 8,87 oder
Pylar Für Räume bis zu 80 m³,
1 kg: **4,99** (14,99*)

ab
3,99
6,49*

Faltbare Frischhaltebox

Silikon, Kunststoff, luftdicht,
auslaufsicher, Silikon-Ventil,
temperaturbeständig bis 230 °C
ohne Deckel, spülmaschinen- und
mikrowellengeeignet,
von 500 ml: **4,99** (12,90*)
bis 1.200 ml:
6,99 (16,90*)

ab
4,99
12,90*

Faltbar



Solange
der Vorrat
reicht

Servierpfanne

Aluguss, antihaftbeschichtet, mit Deckel backofenfest bis 180 °C,
spülmaschinengeeignet, Ø 24 cm: **19,99** (59,90*),
Ø 28 cm: **23,99** (69,90*) oder
Ø 32 cm: **27,99** (84,90*)

ab
19,99
59,-*



Induktion



Klapbbox

Kunststoff, verschiedene Farben,
32 l, Tragkraft: 15 kg: je **2,50**
45 l, Tragkraft: 20 kg: je **4,50** oder
60 l, Tragkraft: 35 kg: je **6,00**



ab
2,50

32 l
45 l

Scharnierbox

Kunststoff, 6 verschiedene Größen, von 6 l: **1,50** (2,49*)
bis 52 l: **6,00** (10,99*)



ab
1,50
2,49*

52 l
27 l

Wäschebox, -wanne oder -sampler
Kunststoff, verschiedene Größen
und Farben: von **1,50** (2,49*)
bis **4,50** (7,99*)



ab
1,50
2,49*

27 l
36 l
38 l

Klapdeckelbox

Kunststoff,
verschiedene
Farben, von 8 l,
30 x 23 x 20 cm:
je **1,50** (3,49*)
bis 88 l,
60 x 45 x 45 cm:
je **10,00** (16,99*)

ab
1,50
3,49*



53 l

88 l

25 l

17 l

Lunchbox

Luft- und wasserdicht,
Silikon-Verschluss,
0,5 l oder
Schneidebrett



je Artikel
1,50

ab
2,00
2,99*



5,5 l

18 l

58 l

Mülleimer

Kunststoff,
verschiedene
Varianten:
von **4,00** (6,99*)
bis **6,00** (9,99*)

ab
4,00
6,99*



23 l

40 l

*Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers



Geschirrreinzelteile Porzellan, spülmaschinen- und mikrowellengeeignet: von **1.49** (6.50*) bis **2.99** (9.99*) oder **Becher Glas**, 380 ml, je **2.99** (5.50*) oder **Teekanne Glas**, mit Sieb: von **7.99** (13.50*) bis **9.99** (14.50*)

Ritzenhoff & Breker

ab
1.49
6.50*



**Das große
Haushaltswaren-
sparen**

Isolierkanne Samba Wave
Kunststoff, 1 l, Quick-Press-Verschluss, verschiedene Farben



12 Std.

Heiß

Kalt

24 Std.

Made in
Germany

je Artikel
9.99
22.49*

Platz-Set

Kunstleder,
100 % PVC,
45 x 30 cm,
verschiedene
Farben



**zeller
PRESENT**

je Artikel
1.99
4.99*

Wasserkocher WK 5320 L 2.200 W, 1,7 l, Abschaltautomatik: **19.99** (39.99*) oder **Toaster TA 5320 L** 800 W, inkl. Brötchenaufsatzt und Krümelschublade: **22.99** (39.99*) oder **Kaffeeautomat KM 5320 L** 900 W, 1,25 l, für 10 Tassen, Glaskanne, Permanentfilter: **24.99** (49.99*)

GRUNDIG

ab
19.99
39.99*



Küchenmaschine KM6009CB

1.000 W, 5 l Edelstahl-Rührschüssel, inkl. Schneebesen, Knet- und Rührhaken und Spritzschutzdeckel

Solange
der Vorrat
reicht

BOMANN®

34.99
109.00*



Multipfanne PD-8945

1.500 W, Ø 40 cm, regelbares Thermostat, antihaftbeschichtet, Kontrollleuchten, abnehmbares Kabel

TRISTAR

14.99
38.99*



Solange
der Vorrat
reicht

Heißluftfritteuse

FRY7320
1.750 W, Fassungsvermögen: 7,6 l, Touch-Display, Korb antihaftbeschichtet und spülmaschinengeeignet

GRUNDIG

64.99
159.00*



Großes
Sichtfenster

Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

1. **Duftkerze im Glas** Ø 9 cm, Höhe: 8 cm, verschiedene Düfte: je **1.99**
2. **Duftteilichte Transparente Hülle**, verschiedene Düfte, je 24er-Pack: **2.99**
3. **Duftteilichte Jumbo Transparente Hülle**, verschiedene Düfte, je 24er-Pack: **3.99**
4. **Duftkerze im Glas mit Deckel**
Verschiedene Düfte: je **5.99**



Gemüseschneider KA1802
200 W, 4 verschiedene, spülmaschinengeeignete Trommelleinsätze, integrierte Kabelaufwicklung

Zum Reiben, Raspeln und Hobeln

ADE

ab
19.99



Sandwichtoaster ST-109562.17

900 W, antihaftbeschichtet, mit Kontrollleuchte und Anti-Rutsch-Füßen: **19.99** (34.90*) oder **Doppel-Waffeleisen WM-123356 mit Herzform**

1.200 W, antihaftbeschichtet, Backampel, stufenloser Temperaturregler: **24.99** (59.90*)

emerio®

ab
19.99
34.90*



Bambus Grill LR-133

2.200 W, 37 x 25 cm, für 4 Personen, stufenlos regelbare Temperatur bis 200 °C



Kontaktgrill KG3571

2.000 W, 180°-Öffnung, 2 Grillflächen zu je 29,5 x 23,5 cm, stufenlos regelbarer Thermostat, Fettabsaugfunktion und Auffangschale

Solange
der Vorrat
reicht

CATRONIC®

19.99
79.95*



20% Rabatt**

auf alle 1 und 5 l-Motorenöle
der Marken TBO&S
und Eurolub

Vom 12.01.-17.01.2026 erhalten Sie auf alle 1 und 5 l-Motorenöle der Marken TBO&S und Eurolub 20 % Rabatt** ab einem Einkaufswert von 5 €.

**Ausgenommen sind Werbeartikel aus unserem Faltblatt KW03 (gültig vom 12.-17.01.2026) sowie bereits reduzierte Artikel.



KFZ-Verbandkasten oder -tasche

Inhalt nach DIN 13164-B und der StVZO § 35 h, staubgeschützt und steril verpackt



AdBlue®

Nur für Dieselfahrzeuge mit SCR-Systemen geeignet, inkl. Einfüllschlauch, 1 l = 1.00

aroso

5 l
4.99



Trittleiter

Stahl, klappbar, belastbar bis 150 kg, Antirutschfüße, mit 2 Stufen, Höhe: 83 cm: **16.99** oder mit 4 Stufen, Höhe: 147 cm: **24.99**

Solange
der Vorrat
reicht

ab
16.99



Schuhregal

FSC®-zertifizierte Tanne, 3 Ebenen, für bis zu 9 Paar Schuhe



Personenwaage BE2306-4

Wiegefläche aus Sicherheitsglas, Tragkraft: bis 180 kg, 30 x 30 cm, Batteriestandanzige, automatische Abschaltung, Batteriebetrieben (CR2032 enthalten)

ADE

12.99



Unser GLOBUS Memo-Spiel

Jetzt mitspielen und gewinnen unter globus-memo.de



OHO Kehrgarnitur
Kunststoff



2-teiliges Set
1.99

Diese Woche
noch billiger!

OHO Spülbürste
Verschiedene Farben



je Artikel
1.11

Diese Woche
noch billiger!

OHO Stabfeuerzeug
Nachfüllbar,
verschiedene Farben



je Artikel
1.49

Diese Woche
noch billiger!

OHO Fusselroller-Nachfüller



8er-Pack
5.99

Diese Woche
noch billiger!

OHO Fusselroller-Nachfüller

2er-Pack
1.49

Diese Woche
noch billiger!

Mikrofasertuch
30 x 30 cm, farbig,
Stück = 0.30



10er-Pack
2.99

Kühlschrankbox Loft
Kunststoff, vielseitig einsetzbar,
1,6 l, 31 x 7,5 x 9 cm: **1.99** oder
3,1 l, 31 x 14 x 9 cm: **2.49** oder
5 l, 31 x 22 x 9 cm: **2.99**



rotho

SWISS DESIGN

je Artikel
1.99

Fahrzeug
1:64, perfekt zum Spielen, Tauschen
und Sammeln, viele verschiedene
Modelle, ab 3 Jahren



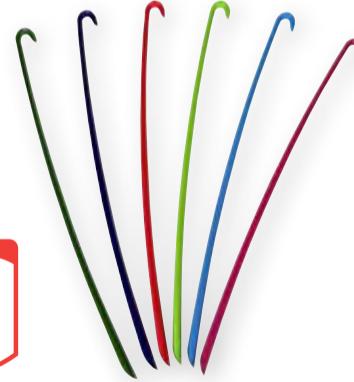
je Artikel
1.39

Alpfa Klappbox
32 l



3.99

Schuhanzieher
Verschiedene Farben



je Artikel
1.49

Scheibenfrostschutz
Konzentrat
Unverdünnt bis
ca. -60 °C,
1 l = 1.80

8.99



Apollo Arbeitssocken
Größen: 39/42–43/46

je 4er-Pack
3.49

99*



je 5er-Pack
4.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99



500 ml
1.99

500 ml
1.99





„ALAAF - Mer dun et für Kölle!“

ist das Motto der Session 2026. Alles für die „jecke Zig“, gibt es auf unserer Sonderfläche am Markteingang.

Bei uns können Sie Ihr Kleingeld gegen einen Gutschein tauschen

Werfen Sie einfach Ihre Schlafmünzen in den Münzwechsler. Am Empfang bekommen Sie einen GLOBUS Einkaufsgutschein über die Summe. Unser Service ist gebührenfrei und steht Ihnen täglich bis 30 Minuten vor Marktschließung zur Verfügung.



globus.de/vorbestellen

Präsentkörbe vorbestellen

Wählen Sie online eines unserer vielen Arrangements und holen Sie Ihren Präsentkorb einfach beim nächsten Einkauf im Markt ab.

Auf Wunsch erstellen wir gerne auch individuelle Präsentkörbe ganz nach Ihrem Geschmack.



Bestellen Sie bequem in der Markthalle, telefonisch oder online*

globus.de/vorbestellen



Die GLOBUS Waschstraße – eine saubere Sache.

Geöffnet: Montag–Samstag von 8.00 bis 19.00 Uhr

Die Basiswäsche: Vorwäsche, intensiv Felgenpflege, Aktivschaum, Schonwäsche und Trocknung – gibt es für **8.50 Euro**.

Unser Spartipp! Mit den am Empfang erhältlichen 10er-Blöcken, wird die Einzelwäsche noch günstiger. Übrigens sind diese auch eine tolle Geschenkidee!

Vorbestellservice

Theken-Vorbestellservice

Sparen Sie Zeit, indem Sie Ihre GLOBUS Einkäufe vorbestellen. Zum Wunschtermin wartet Ihre fertig gepackte Ware an der jeweiligen Theke auf Sie.

Plattenservice

Täglich frisch und für jeden Anlass: einfach Ihre in Handarbeit zubereitete Wunschplatte vorbestellen* und bei GLOBUS abholen.

Präsentkörbe

Wählen Sie online eines unserer vielen Arrangements und holen Sie Ihren Präsentkorb einfach beim nächsten Einkauf bei GLOBUS ab. Auf Wunsch erstellen wir gerne auch individuelle Präsentkörbe ganz nach Ihrem Geschmack.

*Bitte mindestens drei Werktagen im Voraus bestellen.



facebook.com/globus.de

Jede
Woche
neu

Exklusive Rabatte für Mitglieder!

Bis zu

30 % mein GLOBUS

Escal Isländischer Edel-Lachs
2 Filetportionen ohne Haut,
tiefgefroren, 250 g



30 %
Rabatt

Ehrmann
High Protein Pudding
Verschiedene Artikel
und Sorten oder Drink
+ Pfand 0.25



30 %
Rabatt

Max Snack-Nüsse
Verschiedene Sorten
und Gewichte,
je 150–450 g



20 %
Rabatt

Bonduelle Fertiggericht
Verschiedene Sorten,
je 220–425 ml



30 %
Rabatt

Kühne Trink
Apflessig-Mix
Granatapfel oder
Ingwer
Je 500 ml



30 %
Rabatt

Jetzt registrieren:

- In der GLOBUS App
- Am Empfang¹
- Auf globus.de



globus.de/meinglobus

¹Bitte halten Sie für die Registrierung und Verknüpfung Ihre E-Mail-Adresse und Passwort bereit.

Auf alle Faschingsartikel
ausgenommen Drogerieprodukte



Der Rabatt gilt nur auf in der Markthalle vorrätige Ware. mein GLOBUS Kundenkarte oder verknüpfte PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Der mein GLOBUS Rabatt wird automatisch abgezogen.

Frottier-Waschhandschuh

Je 1.79 (3.95*) oder

-Gästetuch

30 x 50 cm:

je 2.99 (4.95*) oder

-Handtuch

50 x 100 cm: je 4.99 (9.95*)

oder -Duschtuch

70 x 140 cm: je 9.99 (29.95*)

100 % Baumwolle,

verschiedene Farben



Tulpen oder Ranunkeln im Hängeglas

Kunststoff, Höhe: 18 cm, verschiedene Farben
oder Tulpen-Bund

Kunststoff, Höhe: 31 cm, verschiedene Farben



je Artikel
4,99

Socken ohne Gummibund

3er-Pack

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 35/38–39/42:

je 6.99 (7.99*),

Herren-Größen: 39/42–43/46:

je 7.99 (8.99*),

verschiedene Farben



ab
6,99
7,99*

Damen- oder Herren-Shirt oder -Hose

Hochwertige Baumwollmischung,

Damen-Größen: 38–48,

Herren-Größen: 48–60



Comtessa
night + day

je Artikel
7,99
19,95*

Thermo-Hygrostation WS 9425

Anzeige Innentemperatur in °C oder °F,
Innenluftfeuchte und Raumkomfort,
Min./Max., für Tisch, Wand,
zusätzliche Magnethalterung,
44 x 44 x 14,5 mm,
inkl. Batterien



techno line®

3er-Set
9,99

1. Lithium CR-2032 BP 4 + 2

6er-Pack: 4.99 (12.29*) oder

2. Max Batterien 8 + 4

Mignon AA oder Micro AAA

Je 12er-Pack: 5.99 (11.89*),

Stück: 0.50–0.83



ab
4,99
12,29*

Damen- oder Herren-Hoodie

Baumwollmischung, Damen-Größen: S–XXL,

Herren-Größen: S–3XL, verschiedene Farben



Solange
der Vorrat
reicht

je Artikel
7,99

Damen- oder Herren-Pantolette

Mit Tieffußbett aus Leder,

Damen-Größen: 36–42,

Herren-Größen: 40–46,

verschiedene Farben



je Paar
8,99

Abgabe nur in haushaltssüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Artikel ohne Dekoration *Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers

GLOBUS Handelshof
St. Wendel GmbH & Co. KG

Markthalle Köln-Marsdorf

Gewerbegebiet Marsdorf,
Max-Planck-Straße 9, 50858 Köln

Telefon: 02234 275-0

globus.de/koeln
info-mhkm@globus.de

Gesellschaftssitz:

Am Wirthembösch, 66606 St. Wendel

Markthalle:
Mo–Mi: 07.00–21.00 Uhr
Do–Sa: 07.00–22.00 Uhr
Sonn- und feiertags
geschlossen

Waschstraße:
Mo–Sa: 08.00–19.00 Uhr
Tankstelle:

24 Stunden mit Girocard,

Kredit- oder Flottenkarte tanken.



Jetzt die GLOBUS
App entdecken

Angebote, Scan & Go und viele
weitere Vorteile immer dabei.



Bis zu 4 Cent pro
Liter sparen

Erfahren Sie mehr unter
globus.de/tankeschoen



Online noch
mehr sparen!
Jede Woche
bis zu
100
weitere Angebote!



Gültig vom 05.01. bis 17.01.2026

GLOBUS Spezial

Bewusst genießen



Jeden Tag
Bio H-Milch
1,5 % oder
3,8 % Fett
je 1 l
1.09



Berchtesgadener Land
Bio Alpenbutter
Mild gesäuert,
1 kg = 11.56
250 g
2.89



GLOBUS

Echt gut gemacht.

Fit durch den Winter, pflanzlich stark.

Jetzt Vitamin C tanken

Zitrusfrüchte, Ingwer und Kurkuma – kleine Helfer mit großer Wirkung. Sie wärmen von innen, unterstützen das Immunsystem und schenken Körper und Geist neue Energie. So lässt sich die kalte Jahreszeit bewusst genießen.



Ingwer-Shot selbst machen



leicht



10 Min.



10 Portionen

100 g
50 ml
1 TL
4-5

frischer Ingwer
Agavendicksaft
gemahlene Kurkuma
Bio-Zitronen

Ingwer mithilfe eines Löffels vorsichtig schälen, dann in kleine Stücke schneiden.

Ingwerstücke zusammen mit Agavendicksaft und Kurkuma in einen Mixer geben.

Zitronen halbieren, Saft auspressen und ebenfalls in den Mixer geben, alles zusammen mixen.

Die Süße nach Wunsch variieren. Wenn man möchte, kann man die Flüssigkeit durch ein Sieb streichen, um die Ingwerfasern herauszufiltern.

Tipp:

Die Ingwer-Shots am besten frisch trinken. Alternativ kann man sie auch in einer sauberen Glasflasche (à 300 ml) im Kühlschrank aufbewahren.

Fruchtig-frische Variante:

100 ml frisch gepressten Orangensaft hinzufügen. Damit wird der Fitmacher etwas milder und besonders fruchtig. Statt gemahlene kann man auch frische Kurkuma verwenden.

Demeter Bio Tafeläpfel „Gala Royal“

Ursprung Italien, KL II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



demeter

GLOBUS Bio Demeter Zitronen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett,

KL II

500 g-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



GLOBUS Bio Ingwer

Ursprung Brasilien/

China/Peru

je kg

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



demeter

Demeter Bio Tafelbirnen „Williams“

Ursprung Italien, KL II

500 g-Schale

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Mandarinen

Ursprung Spanien, Sorte siehe Etikett, KL II,

1 kg = 3.59

je 750 g-Beutel

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



Demeter Bio Orangen

Ursprung Italien,

Sorte siehe Etikett, KL II

je 1 kg-Netz

[Zum aktuellen Tagespreis](#)



demeter



Bio Feldsalat
Ursprung Italien,
KL II
100 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Cherrydatteltomaten
Ursprung Spanien, KL II
250 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Zucchini grün
Ursprung Spanien, KL II
500 g-Bund
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



GLOBUS Bio Basilikum-Topf
Ursprung Deutschland
pro Stück
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Bio Speisemöhren
Ursprung Deutschland/
Niederlande, KL II
je 1 kg-Beutel
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



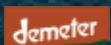
Demeter
Bio Zwiebeln rot
500 g-Netz
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Pastinaken
Ursprung Deutschland,
KL II
500 g-Schale
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Demeter
Bio Speisekartoffeln festkochend
Ursprung Deutschland,
Sorte siehe Etikett
1,5 kg-Beutel
[Zum aktuellen
Tagespreis](#)



Aus der Erde auf den Teller.

Einfache und vielfältige Winterküche

Rüben, Karotten und Pastinaken – robustes Wurzelgemüse, das jede Mahlzeit bereichert. Ob roh, im Salat oder gegart als Beilage: Mit wenigen Handgriffen kommt Farbe, Geschmack und Vielfalt auf den Teller.

Saatenbrötchen vom Blech



400 g Weizenmehl Type 550 + etwas für die Arbeitsfläche
50 g Weizenvollkornmehl
220 ml Wasser
70 g Sauerteig
8 g Alnatura Hefewürfel
1 EL Honig
2 TL Salz
20 g Mohn
30 g Sesam
30 g Alnatura Sonnenblumenkerne

Zubereitungszeit:
ca. 2,5 h + ca. 20 Minuten Backzeit

Schritt 1:
Beide Mehlsorten in einer Schüssel vermischen. Wasser und Honig grob mit dem Mehl vermengen. Schüssel mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und ca. 30 Min. ruhen lassen.

Schritt 2:
Sauerteig, Hefe und Salz dazugeben. Ca. 8–10 Min. kneten, bis der Teig elastisch wird.

Tipp: Wenn der Teig zu fest ist, weitere 10 ml Wasser hinzugeben.

Gärkörbchen bemehlen, Teig hineinlegen und 1,5 h bei Raumtemperatur gehen lassen. Dabei alle 30 Min. auf einer bemehlten Fläche dehnen und falten. Dafür Teig an einer Seite vorsichtig

Biovegan
Meine Meister
Backhefe
1 kg = 112.86
7 g
0.79



anheben, leicht dehnen und über die Teigmitte zur gegenüberliegenden Seite falten. An den 3 übrigen Seiten wiederholen. Danach mit der Verschlussseite nach unten zurück in die Schüssel geben und abdecken.

Achtung: heißer Dampf! Backofentür zügig schließen und ca. 10 Min. backen. Temperatur auf 210 °C reduzieren und weitere 10 Min. backen.

Schritt 3:
Backofen auf 250 °C Ober-/Unterhitze mit Backblech und einer feuerfesten Schale auf dem Boden des Ofens vorheizen. Teig in 24 gleichgroße Portionen

teilen. Mohn, Sesam und Sonnenblumenkerne in kleine Schüsseln geben. Teigkugeln in die Saaten drücken und auf einem Stück Backpapier als Sonne anordnen. Das Backpapier auf das heiße Backblech ziehen und 1 Glas heißes Wasser in die feuerfeste Schale gießen.

Jeden Tag Bio
Kürbiskerne
1 kg = 9.96
250 g
2.49



Alnatura
Bio Sonnen-
blumenkerne
1 kg = 3.98
500 g
1.99



Alnatura
Bio Walnuskerne
Im Frischepack,
1 kg = 17.93
150 g
2.69



Alnatura
Bio Sesam
Ungeschält,
1 kg = 8.95
200 g
1.79



Alnatura
Bio Saaten-
mischung
1 kg = 10.76
250 g
2.69



Alnatura
Bio Meersalz
1 kg = 1.78
500 g
0.89



Alnatura
Bio Roggen-
vollkornmehl
1 kg
1.59



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 550
1 kg
1.29



Alnatura
Bio Weizenmehl
Type 405
1 kg
1.39



Küchenmeister
Bio-Dinkelmehl oder
Dinkel-Vollkornmehl
je kg
1.49



Bauck Mühle
Bio Brotbackmischung
Wunderbröd
Nach Norwegischer
Art, 1 kg = 5.82
600 g
3.49



Bauck Mühle
Bio Brotbackmischung
Krustenbrot Hafer
1 kg = 5.98
500 g
2.99



Warum
Bio-Mehl?

Mehr Nährstoffe: Geringere Verluste von Mineralien und Vitaminen durch biologische Anbauweise.

Bessere Ballaststoffe und Vielfalt: Vollkorn- und Spezialmehle (Dinkel, Roggen, Buchweizen) liefern einzigartige Aromen. **Umweltfreundlicher:** Fördert Bodenqualität, Artenvielfalt und enthält weniger chemische Rückstände.

Transparenz: Oft regionale Herkunft und faire Produktionsbedingungen.

Vielseitig in der Küche: Geeignet für Brot, Pfannkuchen, Backwaren – ohne Kompromisse beim Geschmack.

Selbst angesetzter Sauerteig braucht seine Zeit, hält aber bei guter Pflege ewig. Mit dieser Anleitung klappt das Ansetzen kinderleicht!

Tag 1: Der Start

- 50 g Roggenmehl und 50 g lauwarmes Wasser im Glas vermischen.
- Alles gut zu einem zähen Brei vermengen.
- Das Glas locker abdecken (nicht luftdicht verschließen!) und an einen warmen Ort stellen (ideal: 22 °C bis 26 °C).
- 24 Stunden stehen lassen.

Tag 2: Ruhe und Beobachtung

- Den Ansatz ruhen lassen.
- Mit etwas Glück sieht man die ersten, winzigen Bläschen.

Alnatura
Bio Sauerteig
Extrakt
1 kg = 47.33
15 g
0.71



Was benötigt wird:

- Roggenmehl (am besten Bio)
- lauwarmes Wasser (ca. 25–30 °C)
- ein sauberes Glas mit locker aufliegendem Deckel

Tag 3 bis 7: Füttern und aktivieren

- 50 g vom Ansatz nehmen (den Rest entsorgen).
- Diesen mit 50 g frischem Roggenmehl und 50 g lauwarmem Wasser in einem sauberen Glas vermengen.
- Glas wieder locker abdecken und warm stellen.
- Diesen Schritt täglich zur gleichen Zeit bis Tag 7 wiederholen.

Der Sauerteig ist fertig, wenn er nach einer Fütterung zuverlässig innerhalb von 4 bis 8 Stunden sein Volumen verdoppelt und angenehm säuerlich riecht (nicht nach Essigreiniger). Sobald dies geschieht, ist er bereit für das erste Sauerteigbrot.

Tipp:

Den fertigen Sauerteigansatz im Kühlschrank lagern. So muss er nur etwa alle 7 bis 10 Tage erneut gefüttert werden (dazu die Schritte von Tag 3 bis 7 ausführen).

Sauerteig-Starter leicht gemacht

Kalte Soba-Nudel-Bowl mit Edamame und Lachs

Yutaka
Soba oder Udon Noodles
 1 kg = 7.96
 je 250 g
1.99



leicht ca. 45 Min. 4 Portionen

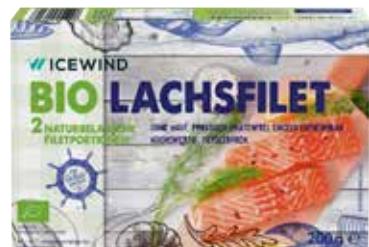
500 g Lachsfilets
300 g Soba-Nudeln
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer, daumengroß
1 Chilischote
2 EL Reisessig
1 EL Sojasauce
2 EL Sesamöl
300 g Edamame, TK, geschält
1 Salatgurke
1 EL Sesam, schwarz
1 EL Sesam, weiß
1 Limette, bio
etwas Salz, Pfeffer

Lachs aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank schonend auftauen lassen.
 Soba-Nudeln ca. 4 Minuten in ausreichend Salzwasser kochen und abgießen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Knoblauch, Ingwer und Chili mit Essig, etwas Salz und Pfeffer, Sojasauce und Öl unter die Nudeln mengen. Edamame ca. 6–8 Minuten in Salzwasser garen, abgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Gurke waschen und mit einem Sparschäler feine Streifen abziehen. Lachs waschen und trocken tupfen. Schwarzen und hellen Sesam mischen und Lachs darin wenden, mit Limettensaft beträufeln und in Streifen schneiden. Sesam, der nach dem Wenden übrig bleibt, unter die Nudeln mischen. Diese mit Edamame, Gurkenstreifen und Sesam-Lachs in einer Bowl anrichten und sofort servieren.

Icewind Bio Lachsfilet
 2 Filets, ohne Haut, tiefgefroren, 1 kg = 27.95
200 g
5.59



HAK Edamame Bohnen
 Im Beutel, Abtropfgewicht 120 g, 1 kg = 16.58
150 g
1.99



Yutaka Sesam
 weiß, geröstet, 1 kg = 24.90
100 g
2.49



Alnatura
Bio Sesamöl
Nativ extra
1 l = 15.96
250 ml
3.99



Alnatura
Bio Soja-Sauce
Shoyu-Art
1 l = 11.96
250 ml
2.99



Corovita

Premium Natives

Bio-Olivenöl extra

1 l = 15.98

500 ml

7.99



Alnatura

Weißweinessig

1 l = 4.58

500 ml

2.29



Lien Ying

Reisessig

1 l = 7.45

200 ml

1.49



Alnatura Bio

Blütenhonig

1 kg = 8.54

350 g

2.99



GLOBUS Bio Kräuter

Verschiedene Sorten,

tiefgefroren,

1 kg: 10.53–15.80

je 50–75 g

0.79



Alnatura

Bio Weidemilch

Crème fraîche

30 % Fett, 1 kg = 8.60

150 g

1.29



Quinoa-Bowl

mit Hähnchenbrust und Knoblauch-Dip



leicht



ca. 60 Min.



2 Portionen

Für die Hähnchenbrust:

2	Hähnchenbrustfilets
1 EL	Honig
1/2	Limette, bio
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Salz
etwas	Olivenoil

Für den Dip:

1	Knoblauchzehe
3 Stängel	Dill
150 g	Crème fraîche
40 g	Frischkäse
etwas	Salz + Olivenoil

Außerdem:

200 g	Quinoa
1/4 Kopf	Rotkohl
1 EL	Weißweinessig
80 g	Kichererbsen (Dose)
1/2	Salatgurke
1	Avocado
etwas	Salz + Olivenoil

Hähnchenbrust marinieren:

Für die Hähnchenbrust Limette auspressen. Saft mit Gewürzen und Honig im Zip-Beutel kurz durchkneten. Fleisch dazugeben und im Beutel ca. 2 Std. im Kühl schrank durchziehen lassen.

Knoblauch-Dip zubereiten:

Oberes Viertel der Knoblauchknolle abschneiden, restliche Knolle mit Öl beträufeln in Alufolie wickeln. In Backofen oder Heißluftfritteuse ca. 20–25 Min. bei 200 °C rösten.

Die nächsten Schritte:

Wasser im Topf erhitzen. Quinoa ca. 15–20 Min. leicht köcheln, abgießen und kurz abkühlen lassen. Rotkohl vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. 1/4 der Streifen mit Essig und

etwas Salz in eine Schüssel geben. Das Kraut mit den Händen kneten, damit es weicher wird.

Kichererbsen abgießen, ab spülen, gut abtropfen lassen. Mit Öl und etwas Salz vermengen.

Im Backofen auf Backpapier oder in Heißluftfritteuse ca. 12 Min. bei 200 °C rösten.

Gurke waschen, schräg anschneiden, in feine Scheiben hobeln. Avocado längs halbieren und Kern entfernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale lösen und in dünne Spalten schneiden.

Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Knoblauchknolle aus dem Ofen nehmen, auspacken, abkühlen lassen. Die weichen Zehen aus der Schale drücken, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Dill, Crème fraîche und Frischkäse verrühren sowie mit Salz abschmecken.

Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier abtupfen, da die verbliebene Marinade sonst anbrennen kann.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden, von beiden Seiten je ca. 3 Min. scharf anbraten.

Bowl anrichten:

Quinoa, Gurke, Avocado, Rotkohl und Hähnchenbrust auf tiefe Teller verteilen. Kichererbsen und Dip darüber geben. Mit Dill und Pfeffer garniert servieren.

Müllers Mühle Quinoa

1 kg = 7.16

250 g

1.79



Followfood
Thunfisch Filets
 Verschiedene Sorten,
 Abtropfgewicht
 120–130 g,
 1 kg: 16.16–23.00
 je 160–185 g
2.99



Alnatura Bio
Kichererbsenwaffeln
 1 kg = 14.90
100 g
1.49



Wie decke ich meinen täglichen Proteinbedarf?

Täglichen Bedarf kennen:
 Allgemein gelten 0,8 g Protein pro kg Körpergewicht als ausreichend. Bei Sportlern ist der Bedarf mit 1,2–2,0 g/kg je nach Sportintensität erhöht.

Protein zu jeder Mahlzeit:
 Versuchen Sie, zu jeder Hauptmahlzeit (und idealerweise auch zu Snacks) eine Proteinquelle einzubauen. Das hält länger satt und sorgt für eine kontinuierliche Versorgung. Besonders proteinreich sind mageres Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte.

Pflanzliche Quellen kombinieren:
 Kombinieren Sie Hülsenfrüchte (z. B. Bohnen) und Getreide (z. B. Reis oder Brot). Dadurch erhalten Sie ein vollständigeres Aminosäureprofil (die „Bausteine“ des Proteins).

Schlau sein beim Snacken:
 Ersetzen Sie „leere“ Kalorien-Snacks durch proteinreiche Alternativen (z. B. eine Handvoll Nüsse, griechischen Joghurt, Hüttenkäse oder einen Proteinriegel).

Flüssige Proteine sinnvoll nutzen:
 Ergänzen Sie Proteinkräfte nach dem Training, um den Muskelaufbau und die Regeneration zu fördern. Bei Zeitmangel oder geringem Appetit sind Shakes auch ideale Helfer, um den täglichen Proteinbedarf zu decken.



Campo Verde Kichererbsen
 Im Glas, Abtropfgewicht 230 g,
 1 kg = 6.48
350 g
1.49



KoRo
Soja Protein Crispies
1 kg
12.99



KoRo
Bio Erdnussmus
 1 kg = 9.98
500 g
4.99



*Entdecken Sie
unser großes
KoRo Sortiment*



Kichererbsenwaffeln mit Avocado-Thunfischsalat

- 2** Kichererbsenwaffeln
 - 1** Avocado
 - 1/2** Zwiebel, rot
 - 1 Dose** Thunfisch
 - 1/2** Limette
 - 1 Min.**
 - 1 Bund** Petersilie
 - 1 TL** Olivenöl
 - 1 Prise** Salz
 - 1 Prise** Pfeffer
- 1 Person

Das Fruchtfleisch der Avocado mit Thunfisch, Limettensaft, gehackter Petersilie, Olivenöl, gewürfelter Zwiebel sowie Salz und Pfeffer vermengen. Dann die Masse auf die Reiswaffeln geben und genießen.

Bauck Mühle
Grünkern-Burger
 1 kg = 12.44
160 g
1.99



Bauck
Süßkartoffel
Falafel
 1 kg = 12.44
160 g
1.99



Natürlich vegan, einfach lecker.



Alnatura
Vegane Frischecreme
Verschiedene Sorten,
1 kg = 16.60
je 150 g
2.49



Vegan



Alnatura
Bio Tahin
Sesammus
1 kg = 14.76
250 g
3.49



Vegan



Alnatura
Bio Haferdrink
Ungesüßt,
Tetra Pak,
pfandfrei
1 l
1.29



Vegan



Alnatura
Sojacreme oder
Hafercreme
Cuisine
1 l = 4.95
je 200 ml
0.99



Vegan



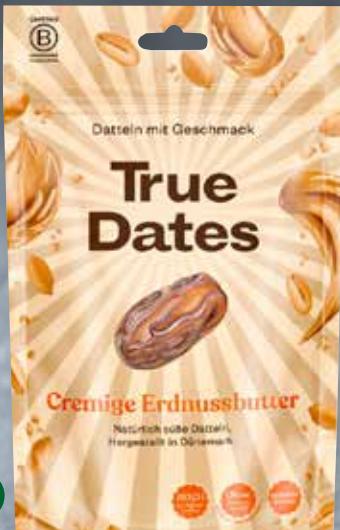
Alnatura
Kokos Natur
1 kg = 5.73
400 g
2.29



Vegan



True Dates Datteln
Verschiedene Sorten,
1 kg = 17.90
je 100 g
1.79



Vegan

Was ist eigentlich
VEGANUARY?

Veganuary ist eine jährliche Kampagne im Januar, die Menschen dazu ermutigt, einen Monat lang vegan zu leben – also keine tierischen Produkte zu konsumieren.

Der Zweck dahinter:
Bewusstsein für Tierschutz,
Umwelt und Gesundheit
förderen.

Wie starten Sie am besten?
Viele Alltagsprodukte sind
zufällig vegan (Nudeln, Reis,
Tomaten, Hülsenfrüchte,
Marmelade, Kokosmilch,
Currypasten, Tomatenmark,
Gewürze, Saucen, Tee, Kaffee,
Fruchtsäfte). Dazu können Sie
sich mit pflanzlichen Alter-
nativen wie Pflanzenmilch,
veganer Margarine, Soja-
joghurt oder Tofu eindecken.

Ein Essensplan-Tool kann
dabei helfen, Mahlzeiten und
Einkäufe zu strukturieren und
Rezepte zu erstellen.

Verändern Sie nicht alle
Gewohnheiten. Fast alles, was
Sie mögen, gibt es auch vegan
oder lässt sich veganisieren,
z. B. Lasagne mit Sojahack
und pflanzlicher Béchamel,
Frühstück mit veganen Würst-
chen oder Tofu. Von Currys
über Aufläufe bis Desserts –
fast jedes Gericht können Sie
vegan zubereiten.

**Mehr Infos zum
Veganuary und Tipps
zum Start gibt es hier.**

Die Dattel – mehr als nur ein Trockenobst

Getrocknete Datteln sind eine natürliche Nährstoffbombe: Sie liefern schnelle Energie, viele Ballaststoffe und wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen. Zudem enthalten sie Antioxidantien und Vitamin B6. Als natürlicher Zuckerersatz sind sie vielseitig einsetzbar.



Für ein reines Zuhause

Frosch
Spül-Spray
1 l = 5.83
300 ml
1.75



claro Geschirrspültabs
Multi oder classic,
Stück: 0.11–0.16
je 50–75 Stück
7.99



Ecover
Handgeschirr-
spülmittel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 3.31
je 450 ml
1.49



sodasan
Spülmittel
Verschiedene
Sorten,
1 l = 4.38
je 500 ml
2.19



Schnelle Hilfe gegen häufige Flecken:

Rotwein:

Sofort Salz auf den Fleck geben, danach mit Zitronensaft beträufeln, mit Mineralwasser auswaschen.

Kaffee/Tee:

1 TL Natron auf 100 ml warmes Wasser – Fleck einweichen, danach normal waschen.

Fett/Öl:

Maisstärke aufstreuen, Fett aufsaugen lassen, ausbürsten, dann mit warmem Wasser und etwas Soda nachbehandeln.

Gras/Früchtsaft:

Mit Zitronensaft einreiben, 10 Min. einwirken lassen, dann auswaschen. Bei weißer Wäsche gegebenenfalls Natron dazugeben.

Make-Up/Lippenstift:

Etwas Alkohol (z. B. Bio-Spiritus) auf ein Tuch geben, Fleck ab tupfen, danach waschen.

Kugelschreiber/Tinte:

Wattestäbchen in Zitronensaft oder Alkohol tränken und vorsichtig auftupfen, danach mit Wasser ausspülen.

Unser Beitrag für die Umwelt: sodasan

- Natürliche Inhaltsstoffe
- Kein Mikroplastik
- Klimaschutz
- Biologische Abbaubarkeit
- Kreislaufwirtschaft
- Recycling Kunststoff

sodasan
Allzweck
Reiniger
1 l
3.49



Claro Kalk-Stopp
Waschmaschinentabs
Stück = 0.17
45 Tabs
7.49



Frosch
Waschmittel
Verschiedene
Sorten,
flüssig,
1 WL = 0.20
je 25 WL
4.99



Passende Nachfüller auch im Sortiment



Bewusst ernähren, liebevoll begleiten.



HiPP Schalenmenü

Verschiedene Sorten,
1 kg = 7.96

je 250 g
1.99



Alete Menü im Glas

Verschiedene Sorten,
ab 1 Jahr,
1 kg = 5.16

je 250 g
1.29



FruchtBar

Bio Fruchtpüree
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 7.90

je 100 g
0.79



Mogli

Bio Kekse
Verschiedene
Sorten,
1 kg = 15.92

je 125 g
1.99



So fühlt sich
Natürlichkeit
an.

Weleda Serum Drops

Verschiedene Sorten, 1 l = 266.33

je 30 ml
7.99



Greendoor Deo Stick

Classic,
1 kg = 115.19
52 g
5.99



Dr. Scheller Tages- oder Nachtpflege

Mit Arganöl, 1 l = 139.80

je 50 ml
6.99





Kefir-Smoothie mit Karotten und Minze



500 ml Kefir



2 Karotten



1 Zweig Minze

1 Banane



1 TL Honig



1/2 Zitrone (nur Saft)



1 Hand Eiswürfel

Die Karotten grob zerkleinern und die Minzblätter zupfen. Alle Zutaten zusammen in einen Mixer geben, bis die Mischung glatt ist. Mit Eiswürfeln servieren und genießen.

Bionade
Verschiedene Sorten, PET-Flasche, 1 l = 2.48 + Pfand 0.25
je 0,4 l **0.99**



Red Bull Organics
Verschiedene Sorten, 1 l = 3.00 + Pfand 0.25
je 0,33 l **0.99**



Andechser Bio-Kefir
PET-Flasche, 1 l = 2.58
500 g 1.29



Jeden Tag Bio Gemüsesaft
Verschiedene Sorten, Tetra Pak, pfandfrei
je 1 l **1.59**



The Duke Bio Munich Dry Gin
45 % Vol., komplexer Duft mit reicher Zitrus-Note und floralen Tönen, 1 l = 35.70
0,7 l **24.99**



Prosecco Extra Dry Bosco Malera Prosecco Spumante Extra Dry Bio
1 l = 9.32
0,75 l **6.99**



Domaine Royal de Jarras Pink Flamingo Bio Rosé Gris de Gris Tête de Cuvée IGP Sable de Camargue Agriculture Biologique
Elegante Aromen von kleinen roten Früchten im Mund, gepaart mit dezenten Zitrus- und Grapefruitaromen, 1 l = 9.32
0,75 l **6.99**



Novantacheppi Primitivo Puglia Bio
1 l = 7.99
0,75 l **5.99**



Kloster Eberbach Achtsam
Das alkoholfreie Pendant zur beliebten Achtsam PIWI-Cuvée, mittlerweile ein Klassiker unserer alkoholfreien Auswahl, 1 l = 10.65
0,75 l **7.99**



Alkoholfrei!



GLOBUS

GLOBUS Markthallen Holding GmbH & Co. KG
Leipziger Straße 8
66606 St. Wendel

globus.de

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Für Druckfehler keine Haftung. Abbildungen können von Originalgröße abweichen. Alle Artikel ohne Dekoration und solange der Vorrat reicht.

