

Mealprep-Session

am 15.10.23

Speiseplan:

Kürbis-Tomaten-Pasta

Kartoffel-Lauch-Curry mit Hackfleisch

Gefüllte Spitzpaprika

Reis-Salat mit geröstetem Kürbis

Griechischer Salat

Dein Einkaufszettel:

1/2 Hokkaido

1/2 Hokkaido

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Paprika rot

2 Tomaten

1 Gurke

2 Spitzpaprika

1 Bund Petersilie

1 Lauch

2 Kartoffeln

150 g Babyspinat

300 g Hackfleisch (alt.: Räuchertofu)

1 Feta

100 g Linsennudeln (oder Vollkornspaghetti)

1 Tasse Reis

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

200 ml Kokosmilch

1 Handvoll getrocknete Tomaten

1 Handvoll Cashews

1 Handvoll grüne Oliven



Mealprep-Session

am 15.10.23



Speiseplan:

Kürbis-Tomaten-Pasta

Kartoffel-Lauch-Curry mit
Hackfleisch

Gefüllte Spitzpaprika

Reis-Salat mit geröstetem
Kürbis

Griechischer Salat

Das Gemüse - so wird's geschnitten:

1/2 Hokkaido - in Scheiben

1/2 Hokkaido - in Scheiben

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Paprika rot - in Würfel

2 Tomaten - in Würfel

1 Gurke - längs halbieren und dann in Scheiben

2 Spitzpaprika - längs halbieren

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Lauch - in Ringe

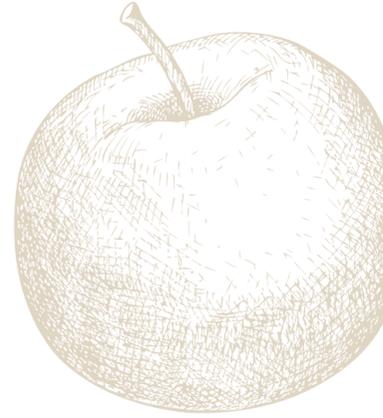
2 Kartoffeln - in kleinere Würfel

150 g Babyspinat - in Streifen schneiden



Mealprep-Session

am 15.10.23



Süßer Snack:

Schoko-Erdnuss-Crossies

Dein Einkaufszettel:

50 g ungesüßte Cornflakes

1 EL Honig

1 EL Erdnussmus (crunchy)

30 g Zartbitterschokolade (mind. 80 %)

1 EL flüssiges Kokosöl

