

# Mealprep-Session

am 05.11.23

## Speiseplan:

Bulgur-Gemüsepfanne

Kürbis-Linsen-Suppe

Fischfilet mit Ofengemüse

Kichererbsennudeln mit Rote Bete und Rucola

Rohkost-Salat mit Feta

## Dein Einkaufszettel:

1 Zucchini

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Paprika

150 g Champignons

1/2 Hokkaido

1/2 Hokkaido

2 Rote Bete (roh)

150 g Rucola

1 Gurke

2 Tomaten

2 Kartoffeln

3 Pastinaken

2 Fischfilets (zB Wildlachs; alt.: Hummus)

1 Schafskäse (alt.: Walnüsse)

1 Tasse gelbe Linsen

100 g Kichererbsennudeln

1 Tasse Bulgur

1 Glas Mais

1 Dose Kidneybohnen

Pesto Rosso



# Mealprep-Session

am 05.11.23

## Speiseplan:

Bulgur-Gemüsepfanne

Kürbis-Linsen-Suppe

Fischfilet mit Ofengemüse

Kichererbsennudeln mit Rote Bete und Rucola

Rohkost-Salat mit Feta

Das Gemüse -  
so wird´s geschnitten:

1 Zucchini - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Paprika - in Würfel

150 g Champignons - Vierteln

1/2 Hokkaido - in Würfel

1/2 Hokkaido - in Würfel

2 Rote Bete (roh) - in kleine Würfel

150 g Rucola

1 Gurke - in Würfel

2 Tomaten - in schmale Scheiben

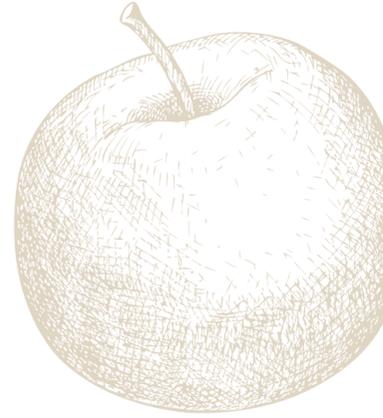
2 Kartoffeln - in kleinere Würfel

3 Pastinaken - in Stifte



# Mealprep-Session

am 05.11.23



Süßer Snack:

Schoko-Zimt-Kekse  
(ca 10 Stück)

Dein Einkaufszettel:

2 Eier

80 g Haferflocken glutenfrei

50 g Erythrit

50 g Mandelmehl

3 EL Kokosöl

30 g Zartbitterschokolade 80 %

1 EL Backkakao

1 TL Zimt

