

Mealprep-Session

am 12.11.23

Speiseplan:

Chinakohl- Hähnchen-
Pfanne mit Reis

Kohlrabi-Kartoffel-Curry mit
Tofu

Gemüselasagne

Chinakohl-Mandarinen-
Salat mit Kichererbsen

Mediterraner Couscous-
Salat

Dein Einkaufszettel:

1/2 Chinakohl

1/2 Chinakohl

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

3 Kartoffeln

1 Zucchini

1 Aubergine

1 Bund Petersilie

1 Mandarine

2 Hähnchenfilets (Alt.:
Cashews)

1 Räuchertofu (oder
Tempeh)

100 g geriebener Käse
(Alt.: veganer Käse)

1 Dose Kokosmilch

2 Dosen gehackte Tomaten

1 Tasse Reis (ca 100 g)

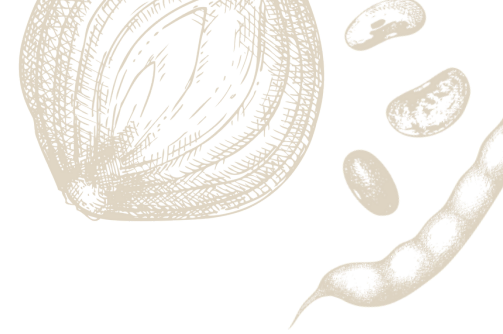
1 Tasse Couscous (ca 100g)

1 Glas Kichererbsen

1 Handvoll getrocknete
Tomaten

1 Handvoll Mandelsplitter

Lasagneplatten (aus Linsen
oder Dinkel)



Mealprep-Session

am 12.11.23

Speiseplan:

Chinakohl- Hähnchen-
Pfanne mit Reis

Kohlrabi-Kartoffel-Curry mit
Tofu

Gemüselasagne

Chinakohl-Mandarinen-
Salat mit Kichererbsen

Mediterraner Couscous-
Salat

Das Gemüse -
so wird´s geschnitten:

1/2 Chinakohl - in feine Streifen

1/2 Chinakohl - in feine Streifen

1 Zwiebel - in kleine Würfel

1 Zwiebel - in kleine Würfel

1 Zwiebel - in kleine Würfel

1 Kohlrabi - in mittelgroße Würfel

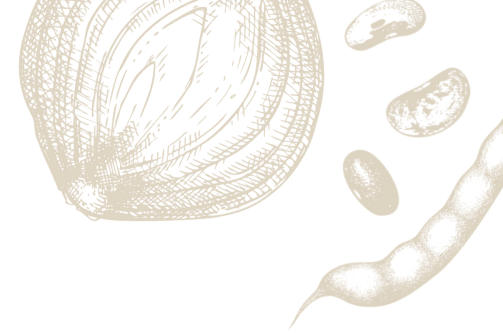
3 Kartoffeln - in mittelgroße Würfel

1 Zucchini - in kleine Würfel

1 Aubergine - in kleine Würfel

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Mandarine - Scheiben klein schneiden



Mealprep-Session

am 12.11.23



Süßer Snack:

Kokos-Kugeln

Dein Einkaufszettel:

100 ml Kokosmilch

80 g Kokosflocken

50 g Erythrit

50 g Kokosmehl

