

Mealprep-Session

am 06.01.24

SPEISEPLAN:

Linsen-Curry mit Spinat

Sauerkraut-Bohnen- Eintopf

Hackbraten mit
Ofenkartoffeln und Rosenkohl

Nudelsalat mit Rucola

Paprika-Walnuss-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Bund
Frühlingszwiebeln

2 Kartoffeln

300 g Rosenkohl

2 Kartoffeln

2 Karotten

3 Paprika (rot, gelb,
grün)

100 g Rucola

400 g Hackfleisch (alt.: 2
Gläser Kidneybohnen & 100
g Haferflocken)

2 Eier (alt.: weglassen)

1 Dose weiße Bohnen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 Tasse rote Linsen

ca 300 g Sauerkraut

100 g Nudeln (nach Wahl)

1 Handvoll Walnüsse

2 EL Pesto

ca 400 g TK Spinat



Mealprep-Session

am 06.01.24



SPEISEPLAN:

Linsen-Curry mit Spinat

Sauerkraut-Bohnen- Eintopf

Hackbraten mit
Ofenkartoffeln und Rosenkohl

Nudelsalat mit Rucola

Paprika-Walnuss-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe

2 Kartoffeln - in Würfel

300 g Rosenkohl - halbieren

2 Kartoffeln - in Würfel

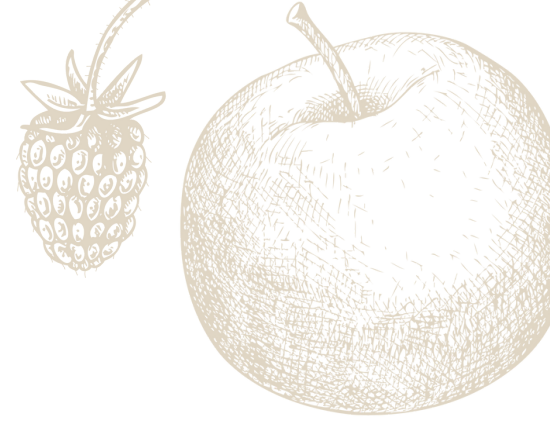
2 Karotten - in Scheiben

3 Paprika (rot, gelb, grün) - in Streifen



Mealprep-Session

am 06.01.24



SÜSSER SNACK:

vegane Birnen-Muffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Hafermehl

90 g Apfelmus

ca 50 g gemahlene Haselnüsse

ca 50 ml Pflanzendrink

1- 2 Birnen

1 TL Backpapier

