

Mealprep-Session

am 28.01.24

SPEISEPLAN:

Pak Choi-Reisnudel-Pfanne
mit Hähnchen

Buchweizen-Grünkohl-
Eintopf

Lauch-Süßkartoffel-Auflauf

Vitamin-Rohkost-Salat

Brokkoli-Feta-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 große Süßkartoffel

1 Lauch

3 Pak Choi

1 Rote Bete roh

1 Stangensellerie

1 Apfel

1 Brokkoli

1-2 Hähnchenfilet
(Alt.: 1 Tempeh oder
Tofu)

ca 100 g geriebener
Käse (alt.: veganer Käse)

1 Feta (alt.: Kidneybohnen)

200 g Kochsahne (alt.:
vegane Sahne)

1 Tasse Buchweizen

100 g Reisnudeln

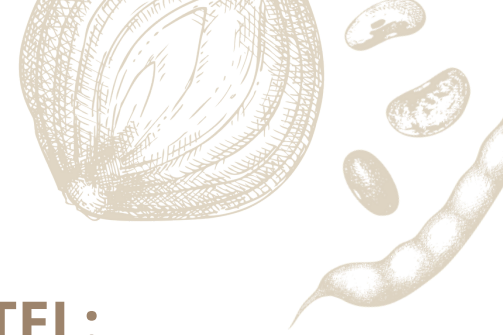
50 g Sonnenblumenkerne

1 Handvoll Walnüsse

1 Handvoll Sesam

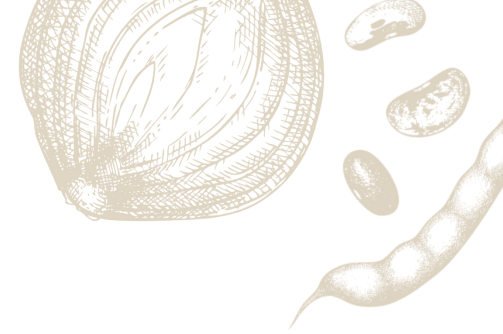
glutenfreie Sojasoße

300 g TK Grünkohl



Mealprep-Session

am 28.01.24



SPEISEPLAN:

Pak Choi-Reisnudel-Pfanne
mit Hähnchen

Buchweizen-Grünkohl-
Eintopf

Lauch-Süßkartoffel-Auflauf

Vitamin-Rohkost-Salat

Brokkoli-Feta-Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 große Süßkartoffel - in kleine Würfel

1 Lauch - in feine Ringe

3 Pak Choi - in Streifen

1 Rote Bete roh - raspeln

1 Stangensellerie - raspeln oder feine Scheiben

1 Apfel - raspeln oder kleine Würfel

1 Brokkoli - Röschen zerteilen

Mealprep-Session

am 28.01.24



SÜSSER SNACK:

veganer Karottenkuchen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Apfelmus

2 EL Mandelmus

1 Zitrone (Saft und Schale)

ca 100 g gemahlene Mandeln

ca 80 g Hafermehl

ca 60 g Erythrit

1 TL Backpulver

ca 100 ml Pflanzendrink

1 große Karotte

1 TL Zimt

