

# Mealprep-Session

am 04.02.24

## SPEISEPLAN:

Gebratener Reis mit  
Rotkohl und Ei

Pastinaken-Linsen-Eintopf

Fischfilet mit Kartoffel und  
Kaisergemüse

Rotkohl-Fenchel-Salat

Hirse-Gurken-Salat

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1/2 Rotkohl

1/2 Rotkohl

3 Pastinaken

3 Kartoffeln

1 Fenchel

1 Gurke

1 Frühlingszwiebeln

1 Orange

1 Bund Petersilie

2 Eier (alt.:  
Cashewkerne)

1 Tasse Reis

1 Tasse Hirse

1 Tasse gelbe Linsen

50 g Kürbiskerne

300 g TK Kaisergemüse

2 Fischfilets (alt.:  
Hummus)



# Mealprep-Session

am 04.02.24



## SPEISEPLAN:

Gebratener Reis mit  
Rotkohl und Ei

Pastinaken-Linsen-Eintopf

Fischfilet mit Kartoffel und  
Kaisergemüse

Rotkohl-Fenchel-Salat

Hirse-Gurken-Salat



## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1/2 Rotkohl - in Streifen

1/2 Rotkohl - in Streifen

3 Pastinaken - in Scheiben

3 Kartoffeln - in Würfel

1 Fenchel - in feine Streifen

1 Gurke - in Würfel

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe

1 Orange - in Würfel

1 Bund Petersilie - klein hacken

# Mealprep-Session

am 04.02.24



## SÜSSER SNACK:

Schoko-Bananenbrot

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Eier

1 reife Banane

150 ml Mandelmilch

250 g Magerquark

ca 200 g gemahlene Mandeln

ca 100 g Haferflocken

ca 60 g Erythrit

1 TL Backpulver

3-4 EL Backkakao

ca 30 g Zartbitterschokolade (85%)  
oder Kakaonibs

1 TL Zimt

