

Mealprep-Session

am 11.02.24

SPEISEPLAN:

Kokos-Curry mit
Kichererbsen und Reis

Lauch-Kartoffel-Eintopf

Lasagne

Blumenkohl-Bohnen-Salat

Quinoa-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Lauch

2-3 Kartoffeln

2 Karotten

1 Blumenkohl

1 grüne Paprika

1 Granatapfel

1 Bund Petersilie

300 g Hackfleisch (alt.:

100 g

Sonnenblumenkerne)

100 g geriebener Käse
(alt. veganer Käse)

1 Tasse Reis

1 Tasse Quinoa

Lasagneplatten (zB aus
Linsenmehl oder
glutenfrei)

1 Glas Kichererbsen

1 Glas Kidneybohnen

1 Dose Kokosmilch

1 Dose gehackte Tomaten

2 EL Pesto (grün oder
rot)

300 g TK Erbsen

300 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 11.02.24

SPEISEPLAN:

Kokos-Curry mit
Kichererbsen und Reis

Lauch-Kartoffel-Eintopf

Lasagne

Blumenkohl-Bohnen-Salat

Quinoa-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Lauch - in Ringe

2-3 Kartoffeln - in Würfel

2 Karotten - raspeln

1 Blumenkohl - in Röschen

1 grüne Paprika - in kleine Würfel

1 Granatapfel - entkernen

1 Bund Petersilie - klein schneiden



Mealprep-Session

am 11.02.24



FRÜHSTÜCK:

Zweierlei Frühstück im Glas
(für 4 Tage)

DEIN EINKAUFSZETTEL:

400 g Naturjoghurt (alt: veganer Joghurt)

ca 80 g Haferflocken/ Basis Porridge

ca 3 EL Mandelmehl

ca 4 EL gehackte Nüsse

1 EL Honig / 2 EL Erythrit

1 TL Zimt

ca 150 g Apfelmus (ungezuckert)

ca 150 g Himbeeren (TK)

optionale Zusätze: Leinsamen,
Chiasamen, Kakaonibs

