

Mealprep-Session

am 25.02.24

SPEISEPLAN:

Linsen-Sellerie-Bolognese
mit Nudeln

cremige Erbsensuppe

Gemüsetaler mit Paprikadipp

Kartoffel-Radieschen-Salat

Griechischer Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Karotten

1 rote Paprika

2 gelbe Paprika

1 Staudensellerie

2-3 große Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Gurke

1 Bund frische Kräuter

1 Feta (alt.: Kichererbsen)

200 g saure Sahne (alt.:
veganes Creme Fraiche)

200 g Sahne (alt.: vegane
Sahne)

2 Eier (alt.: 2 EL
Flohsamenschalen oder
Speisestärke)

100 g Haferflocken

Essiggurken

1 Tasse rote Linsen

100 g Nudeln (zB Reisnudeln)

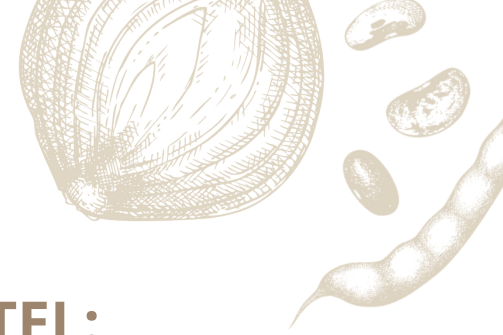
1 Glas Kidneybohnen

400 g passierte Tomaten

ca 50 g Kürbiskerne

1 Glas Oliven

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 25.02.24

SPEISEPLAN:

Linsen-Sellerie-Bolognese
mit Nudeln

cremige Erbsensuppe

Gemüsetaler mit Paprikadipp

Kartoffel-Radieschen-Salat

Griechischer Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Karotten - fein raspeln

1 rote Paprika - große Stücke

2 gelbe Paprika - kleinere Würfel

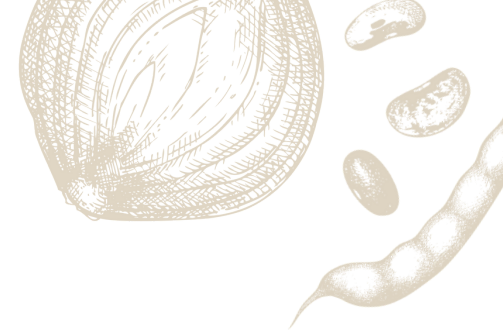
1 Staudensellerie - in feine Scheiben

2-3 große Kartoffeln - in Scheiben

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Gurke - in Würfel

1 Bund frische Kräuter - klein schneiden



Mealprep-Session

am 25.02.24



FRÜHSTÜCK:

Frühstück im Glas
(für 4 Tage)

herzhaftes Gemüseporridge

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Haferflocken

2 EL Leinsamen

1 kleine Zwiebel

1 Zucchini

100 g Babyspinat

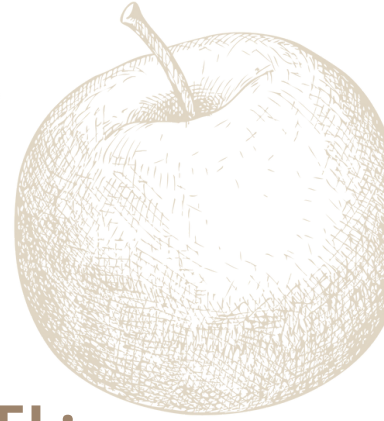
Kräutersalz, Pfeffer

frische oder getrocknete Kräuter
(zB italienische Kräuter)



Mealprep-Session

am 25.02.24



FRÜHSTÜCK:

Frühstück im Glas
(für 4 Tage)

Vanille-Chia-Porridge mit
Granatapfel

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Haferflocken

ca 4 EL Chiasamen

2 EL Eiweißpulver (optional)

4 EL Mandelmehl

150 ml Pflanzliche Milch

1 TL Vanilleschote/ Extrakt

1 Granatapfel

4 EL gehackte Nüsse

