

Mealprep-Session

am 03.03.24

SPEISEPLAN:

Rosenkohl- Pfanne

Chili con/sin Carne

Gefüllte Zucchini

Bulgur-Bohnen-Salat

Fitness-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 große Zucchini

1 Süßkartoffel

300 g Rosenkohl frisch

2 Kartoffeln

3 Karotten

1 Kohlrabi

1 Apfel

1 Bund frische Kräuter

1 Blumenkohl

300 g Hackfleisch (alt.: 1 Tasse rote Linsen)

100 g Frischkäse (alt.: vegane Sahne)

1 Tempeh / Räuchertofu

1 Glas Mais

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

1 Tasse Bulgur

ca 50 g Sonnenblumenkerne

ca 50 g Walnüsse

300 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 03.03.24

SPEISEPLAN:

Rosenkohl- Pfanne

Chili con/sin Carne

Gefüllte Zucchini

Bulgur-Bohnen-Salat

Fitness-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 große Zucchini - längs halbieren

1 Süßkartoffel - sehr kleine Würfel

300 g Rosenkohl frisch - in Scheiben schneiden

2 Kartoffeln - in Scheiben schneiden

3 Karotten - raspeln

1 Kohlrabi - raspeln

1 Apfel - raspeln

1 Bund frische Kräuter - klein schneiden

1 Blumenkohl - in kleine Röschen



Mealprep-Session

am 03.03.24



SNACK:

Beeren-Crumble

DEIN EINKAUFSZETTEL:

300 g TK Beeren gemischt

2 EL Speisestärke

3 EL Kokosöl

ca 80 g Haferflocken

ca 60 g gemahlene Mandeln

ca 40 g Mandelmehl

ca 40 g Erythrit

1 TL Zimt

