

Mealprep-Session

am 07.04.24

SPEISEPLAN:

Paprika-Reispfanne mit Hackfleisch

Kartoffel-
Blumenkohlcremesuppe

Gnocchi-Gemüseblech mit Feta

Fenchel-Krautsalat

Glasnudel-Asia-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

3 Paprika (rot, gelb, grün)

2 Kartoffeln

1 Blumenkohl

1 Bund grüner Spargel (alt.:
300 g TK grüne Bohnen)

150 g Cocktailtomaten

1 Fenchel

1 kleiner Rot- oder
Weißkohl

1 Bund Frühlingszwiebel

2 Karotten

1 Orange

frische Petersilie

300 g Hackfleisch (alt.:
1 Räuchertofu)

1 Feta (alt.: veganer Feta)

100 g Glasnudeln

1 Tasse Reis

1 Pck Dinkelgnocchi

1 kleine Dose Kokosmilch

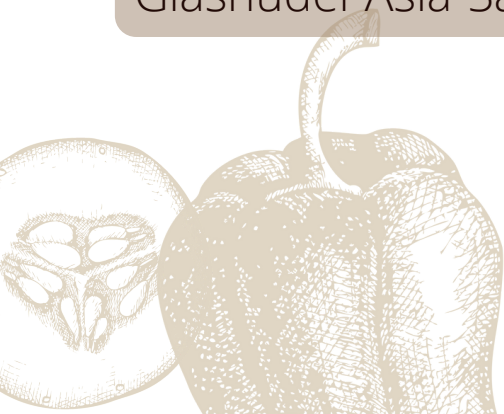
Tahin oder Cashewmus

Sojasoße

Erdnussmus (stückig)

Tomatenmark

1 Handvoll Salatkerne



Mealprep-Session

am 07.04.24

SPEISEPLAN:

Paprika-Reispfanne mit
Hackfleisch

Kartoffel-
Blumenkohlcremesuppe

Gnocchi-Gemüseblech mit
Feta

Fenchel-Krautsalat

Glasnudel-Asia-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

3 Paprika (rot, gelb, grün) - in Streifen

2 Kartoffeln - in Würfel

1 Blumenkohl - in kleine Röschen

1 Bund grüner Spargel - halbieren

150 g Cocktailtomaten - halbieren

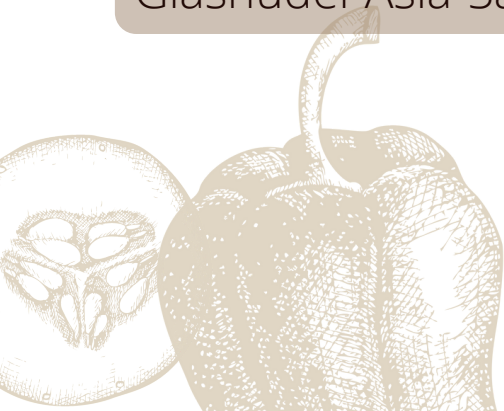
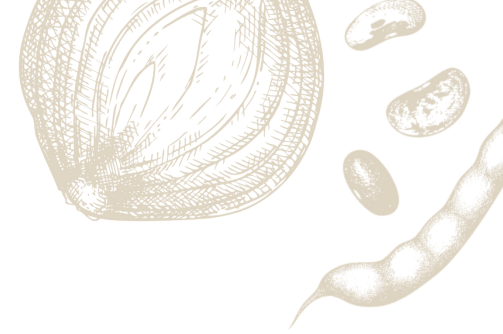
1 Fenchel - in feine Streifen

1 kleiner Rot- oder Weißkohl - in feine Streifen

1 Bund Frühlingszwiebel - in feine Ringe

2 Karotten - in feine Streifen / raspeln

1 Orange - in Würfel



Mealprep-Session

am 07.04.24



SNACK/ FRÜHSTÜCK:

Buchweizen -Karotten
"Grießbrei"

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Karotten

100 g Buchweizen (oder Buchweizenschrot)

200 ml Pflanzendrink

ca 1 EL Honig (oder 2-3 Datteln)

1 TL Zimt

optional dazu: Beeren oder Apfelmus

