

Mealprep-Session

am 14.04.24

SPEISEPLAN:

Rote Bete- Bolognese mit
Linsennudeln

Fischsuppe

Selleriesteaks mit Parmesan
und Süßkartoffel

Radieschen-Gurkensalat

Tomaten-Spinat-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Rote Bete, roh

2 Kartoffeln

1 Knollensellerie

1 Süßkartoffel

1 Bund Radieschen

1 Gurke

2 Strauchtomaten

1 Bund Dill oder Kresse

150 g Babyspinat

1-2 Fischfilet (zB Kabeljau
oder Seelachs, aufgetaut)
(alt.: braune Linsen)

80 g Parmesan (alt.:
gemahlene Mandeln)

1 Mozzarella (alt.:
Tempeh)

100 g Sonnenblumenkerne

100 g Linsennudeln

1 Glas Pesto

1 Pck getrocknete Tomaten

100 g Edamamebohnen

1 Dose gehackte Tomaten

300 g TK Suppengemüse



Mealprep-Session

am 14.04.24



SPEISEPLAN:

Rote Bete- Bolognese mit
Linsennudeln

Fischsuppe

Selleriesteaks mit Parmesan
und Süßkartoffel

Radieschen-Gurkensalat

Tomaten-Spinat-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Rote Bete, roh - raspeln

2 Kartoffeln - in kleine Würfel

1 Knollensellerie - schälen und in 1 cm dicke Scheiben

1 Süßkartoffel - zu Kartoffelecken

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Gurke - in Scheiben

2 Strauchtomaten - in Würfel



Mealprep-Session

am 14.04.24



SNACK:

gefrorene Schoko-Frucht-Splitter

DEIN EINKAUFSZETTEL:

50 g Zartbitterschokolade (85%)

100 g gefrorene Beeren

2 - 3 Datteln

1 Handvoll gehackte Nüsse

