

Mealprep-Session

am 28.04.24

SPEISEPLAN:

Curry-Reispfanne mit Spinat
und Tofu

Puten-Bohnen-Topf

Linsennudel-Spitzkohl-Auflauf

Paprika-Quinoa-Salat

Feldsalat mit Gurke und Feta

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Spitzkohl

2 Kartoffeln

2 Paprika (rot und gelb)

1 Gurke

100 g Feldsalat

1 Bund Petersilie

1 Putenfilet (alt.:
Kichererbsen)

1 Feta (alt.: braune Linsen)

200 g Kochsahne (alt.:
vegane Sahne)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 Dose passierte Tomaten

1 Tasse Reis

100 g Linsennudeln

1 Tasse Quinoa

1 Räuchertofu

ca 50 g Kürbiskerne

300 g TK Spinat

300 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 28.04.24



SPEISEPLAN:

Curry-Reispfanne mit Spinat
und Tofu

Puten-Bohnen-Topf

Linsennudel-Spitzkohl-Auflauf

Paprika-Quinoa-Salat

Feldsalat mit Gurke und Feta

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel- würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Spitzkohl - in feine Streifen

2 Kartoffeln - würfeln

2 Paprika (rot und gelb) - würfeln

1 Gurke - würfeln

100 g Feldsalat - waschen

1 Bund Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 28.04.24



SNACK:

Karotten-Haferkekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Karotte

150 g Haferflocken

5 Datteln

150 g Apfelmus

1 Zitrone

Zimt

