

# Mealprep-Session

am 05.05.24

## SPEISEPLAN:

Erbsen-Curry mit Reis

Chili sin Carne

Spargel-Kartoffel-Blech mit  
Parmesan

Bulgur-Radieschen-Salat

Nudelsalat

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

500 g grüner Spargel

3 Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Frühlingszwiebeln

150 g Cocktailtomaten

1 Lauch

1 Bund Petersilie

1 Mozzarella (alt.: Tofu)

ca 100 g Parmesan (alt.:  
veganer Dipp aus  
Sojaquark)

1 Tasse Reis

1 Tasse Bulgur

1 Tasse rote Linsen

100 g Kichererbsennudeln

1 Dose Kokosmilch

400 g passierte Tomaten

1 Glas Mais

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Kichererbsen

Pesto Rosso

300 g TK Erbsen



# Mealprep-Session

am 05.05.24

## SPEISEPLAN:

Erbsen-Curry mit Reis

Chili sin Carne

Spargel-Kartoffel-Blech mit  
Parmesan

Bulgur-Radieschen-Salat

Nudelsalat

## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

500 g grüner Spargel - dritteln

3 Kartoffeln - in Würfel

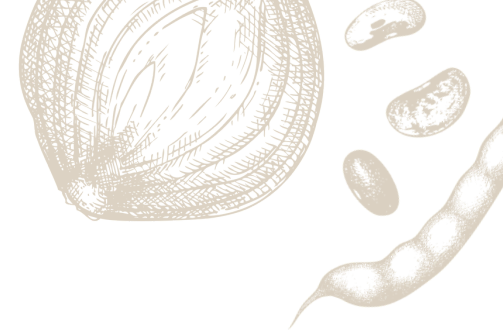
1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe

150 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Lauch - in Ringe

1 Bund Petersilie - klein hacken



# Mealprep-Session

am 05.05.24



## FRÜHSTÜCK:

Gemüse-Frühstücksmuffins

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Karotte

1 kleine Zucchini

200 g Haferflocken

2 Eier (alt.: 2 EL geschrotete  
Leinsamen)

200 g Joghurt (alt.: pflanzlicher  
Joghurt)

Schnittlauch

