

Mealprep-Session

am 12.05.24

SPEISEPLAN:

Gnocchi-Bolognese Pfanne

Quinoa- Bohnen-Salat

Reisnudel-Rahmspinat-
Auflauf

Kartoffel-Auberginen-Salat

Paprika-Feta-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Blumenkohl

3 Kartoffeln

1 Aubergine

2 Paprika (rot und gelb)

1 Gurke

1 Bund Petersilie

1 Feta (alt.: 80 g Cashews)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

1 Pck Dinkelgnocchi

1 Tasse Quinoa

100 g Reisnudeln

1 Dose gehackte Tomaten

1 Handvoll getrocknete
Tomaten

80 g Sonnenblumenkerne

1 Pack Edamamebohnen

300 g TK grüne Bohnen

1 Pck Rahmspinat



Mealprep-Session

am 12.05.24

SPEISEPLAN:

Gnocchi-Bolognese Pfanne

Quinoa- Bohnen-Salat

Reisnudel-Rahmspinat-
Auflauf

Kartoffel-Auberginen-Salat

Paprika-Feta-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Blumenkohl - in kleine Stücke

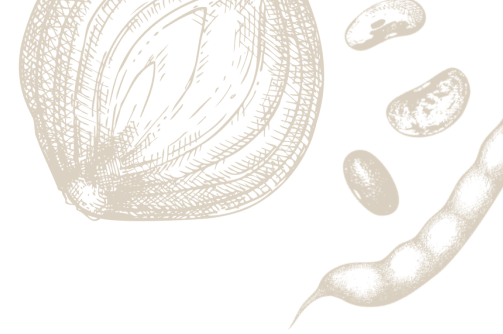
3 Kartoffeln - in mittelgroße Würfel

1 Aubergine - in mittelgroße Würfel

2 Paprika (rot und gelb) - in kleine Würfel

1 Gurke - in kleine Würfel

1 Bund Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 12.05.24



SNACK:

Kokos-Mango-Energyballs

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g getrocknete Soft-Datteln

50 g getrocknete Mangostreifen

100 g Kokosflocken

100 g geschrotete Haferflocken

1 Zitrone

