

Mealprep-Session

am 19.05.24

SPEISEPLAN:

Chinakohl-Linsennudelpfanne

Brokkoli-Linseneintopf

Hähnchenschenkel mit
Kartoffeln und Fenchel

Erbsen-Hirsesalat

Kohlrabi-Apfel-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Chinakohl

1 Brokkoli

2 Karotten

3 Kartoffeln

1 Fenchel

1 Kohlrabi

1 Apfel

1 Bund frische Kräuter

2 Hähnchenschenkel (alt.:
Kichererbsen)

100 g Frischkäse (alt.:
vegane Sahne)

1 Tasse Hirse

100 g Linsennudeln

1 Tasse braune Linsen

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 19.05.24



SPEISEPLAN:

Chinakohl-Linsennudelpfanne

Brokkoli-Linseneintopf

Hähnchenschenkel mit
Kartoffeln und Fenchel

Erbsen-Hirsesalat

Kohlrabi-Apfel-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Chinakohl - in Streifen schneiden (1/4 als Salat)

1 Brokkoli - in kleine Röschen

2 Karotten - in schmale Scheiben

3 Kartoffeln - würfeln

1 Fenchel - in Streifen

1 Kohlrabi - in feine Streifen schneiden oder raspeln

1 Apfel - in kleine Würfel

1 Bund frische Kräuter - klein hacken



Mealprep-Session

am 19.05.24



FRÜHSTÜCK:

Lowcarb Knäckebrot mit
veganem Aufstrich

DEIN EINKAUFSZETTEL:

50 g Chiasamen

50 g Salatkerne

2 EL Flohsamenschalen

50 g Leinmehl

1 Glas weiße Bohnen

ca 80 g getrocknete Tomaten in
Olivenöl

