

Mealprep-Session

am 02.06.24

SPEISEPLAN:

Linsen-Auberginen-Dal mit
Reis oder Fladenbrot

Spargel-
Kartoffelcremesuppe

Erbsen-Lasagne

Orzo-Gurken-Salat

Couscous-Karottensalat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

ca 6 Stangen Spargel

1 Aubergine

1 rote Paprika

1 Gurke

2 große Karotten

1 Frühlingszwiebeln

1 Bund frische Petersilie

300 g Hackfleisch (alt.: 1
Räuchertofu)

200 g Kochschinken (alt.: 1
Glas Kichererbsen)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

Lasagneplatten (zB aus
Linsen- oder Reismehl)

1 Tasse Reis oder
1 Fladenbrot

1 Tasse Orzo-Nudeln oder
Tasse Rissoni aus
Hülsenfrüchten

1 Tasse Couscous

1 Tasse rote Linsen

1 Dose gehackte Tomaten

3-4 EL Tomatenmark

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 02.06.24



SPEISEPLAN:

Linsen-Auberginen-Dal mit
Reis oder Fladenbrot

Spargel-
Kartoffelcremesuppe

Erbsen-Lasagne

Orzo-Gurken-Salat

Couscous-Karottensalat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

ca 6 Stangen Spargel - schälen und in Stücke schneiden

1 Aubergine - in Würfel

1 rote Paprika - in Würfel

1 Gurke - in kleine Würfel

2 große Karotten - raspeln

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe

1 Bund frische Petersilie - klein schneiden



Mealprep-Session

am 02.06.24



FRÜHSTÜCK / SNACK:

Schoko-Nuss Müsli-Riegel

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Datteln

30 g flüssiges Kokosöl

100 g Haferflocken

ca 80 g gehackte Nüsse

25 g Zartbitterschokolade

