

# Mealprep-Session

am 26.05.24

## SPEISEPLAN:

Tofu-Spinat-Curry mit Reis

Kartoffel-Sahne-Hähnchen  
mit Pastinake

Lachsfilets mit Süßkartoffeln  
und Karotte

mexikanischer Quinoa-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat mit  
Babyspinat

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

2 Pastinaken

3 Karotten

1 große Süßkartoffel

1 rote Paprika

200 g Cocktailtomaten

100 g Babyspinat

1 Bund frische Petersilie

1 Hähnchenfilet (alt.: 1 kleine  
Tasse rote Linsen)

2 Lachsfilets (alt.: Falafel, zB  
Mischung von Bauckhof  
oder dm)

200 g Kochsahne (alt.:  
vegane Sahne)

1 Mozzarella/  
Mozzarellakugeln (alt.:  
Cashewnüsse)

1 Räuchertofu oder  
Tempeh

1 Tasse Reis

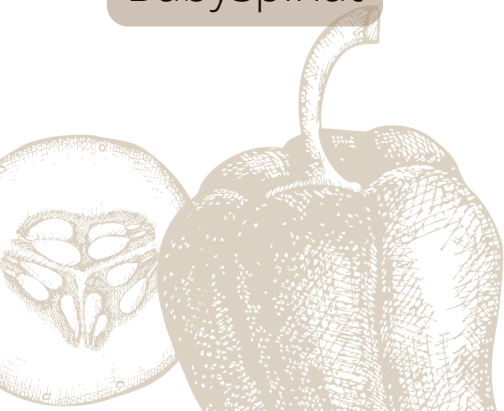
1 Tasse Quinoa

1 Glas Mais

1 Glas Kidneybohnen

1 Dose Kokosmilch

300 g TK Spinat



# Mealprep-Session

am 26.05.24

## SPEISEPLAN:

Tofu-Spinat-Curry mit Reis

Kartoffel-Sahne-Hähnchen  
mit Pastinake

Lachsfilets mit Süßkartoffeln  
und Karotte

mexikanischer Quinoa-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat mit  
Babyspinat

## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

2 Pastinaken - in Scheiben

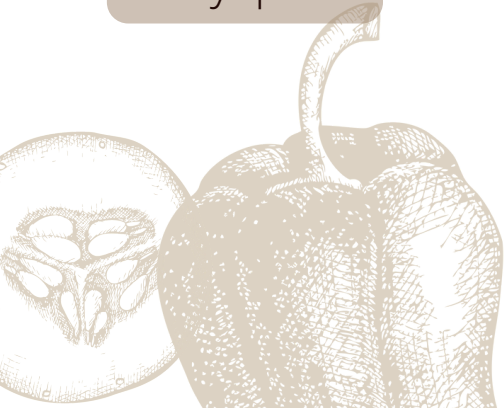
3 Karotten - in Stifte

1 große Süßkartoffel - in Scheiben

1 rote Paprika - in kleine Würfel

200 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Bund frische Petersilie - klein hacken



# Mealprep-Session

am 26.05.24



## FRÜHSTÜCK / SNACK:

Apfel-Crumble

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Äpfel

1 Zitrone

50 g Haferflocken

50 g gemahlene Mandeln

50 g Mandelmehl

20 g Butter

5 Datteln oder 50 g Erythrit

