

Mealprep-Session

am 16.06.24

SPEISEPLAN:

Lauch-Kartoffel-Pfanne

Süßkartoffel-Erbсен-Suppe
mit Hähnchen

Falafel mit Brokkoli und Dipp

Nudelsalat mit grünen
Bohnen und Rucola

Radieschen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Lauch

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Süßkartoffel

1 Brokkoli

1 Bund Radieschen

200 g Cocktailtomaten

100 g Rucola

1 Frühlingszwiebeln

1 Bund Petersilie

1 Hähnchenfilet (alt.: 1 Glas
weiße Bohnen)

250 g griechischer Joghurt
(alt.: Soja-Quark)

1 Tempeh oder
Räuchertofu

100 g Kichererbsen-
Nudeln

1 Pck Falafel-Mischung
(zB dm Bio oder Bauckhof)

1 kleine Dose Kokosmilch

1 Glas Kidneybohnen

2 EL Pesto

300 g TK Erbsen

300 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 16.06.24



SPEISEPLAN:

Lauch-Kartoffel-Pfanne

Süßkartoffel-Erbсен-Suppe
mit Hähnchen

Falafel mit Brokkoli und Dipp

Nudelsalat mit grünen
Bohnen und Rucola

Radieschen-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Lauch - in Ringe

2 mittelgroße Kartoffeln - in Scheiben

1 Süßkartoffel - in Würfel

1 Brokkoli - in Röschen zerteilen

1 Bund Radieschen - in Scheiben

200 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe

1 Bund Petersilie - klein hacken



Mealprep-Session

am 16.06.24



SNACK:

Schoko-Nuss-Datteln

DEIN EINKAUFSZETTEL:

10 Datteln

10 Walnüsse oder Mandeln

25 g Zartbitterschokolade (85%)

