

Mealprep-Session

am 30.06.24

SPEISEPLAN:

Wirsing-Hack-Pfanne mit
Nudeln

Blumenkohl-Buchweizen-
Suppe

Ofengemüse mit
Kräuterquark

Bulgur-Radieschen-Salat

Rote Bete-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Blumenkohl

2 große Kartoffeln

1 Fenchel

1 Bund Radieschen

2 Rote Bete

frische Kräuter (zB Dill)

1 Apfel

300 g Hackfleisch (alt.: rote
Linsen)

250 g Quark (alt.:
pflanzlicher Quark)

100 g Nudeln nach Wahl

1 kleine Tasse Buchweizen

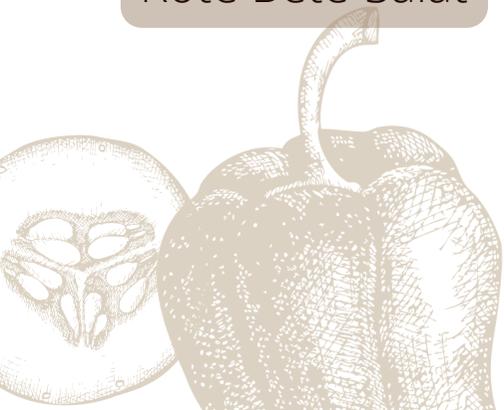
1 Tasse Bulgur

1 Glas gehackte Tomaten

1 Glas Kichererbsen

1 Handvoll Walnüsse

300 g TK Wirsing



Mealprep-Session

am 30.06.24



SPEISEPLAN:

Wirsing-Hack-Pfanne mit
Nudeln

Blumenkohl-Buchweizen-
Suppe

Ofengemüse mit
Kräuterquark

Bulgur-Radieschen-Salat

Rote Bete-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Blumenkohl - kleine Röschen

2 große Kartoffeln - in Stifte

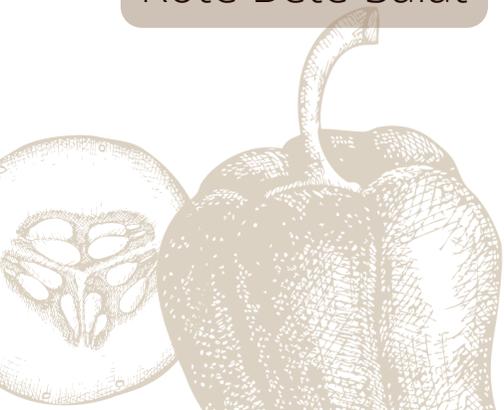
1 Fenchel - in Streifen

1 Bund Radieschen - in Scheiben

2 Rote Bete - raspeln

frische Kräuter (zB Dill) - klein hacken

1 Apfel - raspeln



Mealprep-Session

am 30.06.24



FRÜHSTÜCK:

Bircher Müsli

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 200 g Haferflocken

80 g gehackte Mandeln

50 g Rosinen

200 g pflanzlicher Joghurt

2 Äpfel

ca 40 g Erythrit

1 TL Zimt oder Vanille

