

Mealprep-Session

am 09.06.24

SPEISEPLAN:

Spitzkohl-Lachs-Pfanne mit Nudeln

Kohlrabi-Buchweizen-Suppe

Zucchini-Taler mit Kräuterdip

Linsen-Sellerie-Salat

Kartoffel-Edamame-Salat mit Pesto

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Spitzkohl

1 Kohlrabi

1 Karotte

2 rote Paprika

1 große Zucchini

1 Stangensellerie

2 mittelgroße Kartoffeln

1 Pfirsich

1 Bund Schnittlauch

1-2 Lachsfilets (alt.: ca 100 g Cashewkerne)

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

2 Eier (alt.: 2 EL Flohsamenschalen)

100 g Nudeln (zB Erbsennudeln)

1 Tasse Buchweizen

100 g Haferflocken

1 Dose braune Linsen (verzehrfertig)

200 g Edamamebohnen

2 EL Pesto

3-4 EL Tomatenmark



Mealprep-Session

am 09.06.24



SPEISEPLAN:

Spitzkohl-Lachs-Pfanne mit Nudeln

Kohlrabi-Buchweizen-Suppe

Zucchini-Taler mit Kräuterdip

Linsen-Sellerie-Salat

Kartoffel-Edamame-Salat mit Pesto



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Spitzkohl - in Streifen

1 Kohlrabi - in kleine Würfel

1 Karotte - in schmale Scheiben

2 rote Paprika - in kleine Würfel

1 große Zucchini - raspeln

1 Stangensellerie - in schmale Scheiben

2 mittelgroße Kartoffeln - würfeln

1 Pfirsich - in kleine Würfel

1 Bund Schnittlauch - in Ringe

Mealprep-Session

am 09.06.24



FRÜHSTÜCK / SNACK:

herzhafte Frühstücksmuffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Babyspinat

1 Zwiebel

1 Spitzpaprika

200 g Haferflocken

2 Eier (alt.: 2 EL geschrotete
Leinsamen)

200 g Joghurt (alt.: pflanzlicher
Joghurt)

Schnittlauch

