

Mealprep-Session

am 14.07.24

SPEISEPLAN:

Chinakohl-Hack-Pfanne

Brokkoli-Kartoffelsuppe mit Bohnen

Gefüllte Paprika

Linsennudel-Rucola-Salat

Couscous-Salat mit Gurke und Granatapfel

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Chinakohl

1 Brokkoli

1 Kartoffel

2 Paprika

1 Gurke

1 Granatapfel

1 Pck Rucola

150 g Cocktailtomaten

300 g Hackfleisch (alt.: Räuchertofu)

1 Feta (alt.: veganer Käse)

100 g Frischkäse (alt.: vegane Sahne)

1 Tasse Reis

100 g Linsennudeln

1 Tasse Couscous

1 Pck Edamamebohnen

1 Glas Kichererbsen

3-4 EL Tomatenmark

1 Dose gehackte Tomaten

1 Handvoll Cashews

300 g TK Spinat



Mealprep-Session

am 14.07.24

SPEISEPLAN:

Chinakohl-Hack-Pfanne

Brokkoli-Kartoffelsuppe mit
Bohnen

Gefüllte Paprika

Linsennudel-Rucola-Salat

Couscous-Salat mit Gurke
und Granatapfel

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Chinakohl - in Streifen

1 Brokkoli - in Röschen

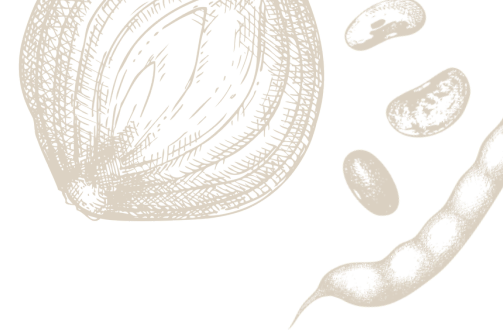
1 Kartoffel - in Würfel

2 Paprika - längs halbieren

1 Gurke - würfeln

1 Granatapfel - entkernen

150 g Cocktailtomaten - halbieren



Mealprep-Session

am 14.07.24



FRÜHSTÜCK (CA 4 PORTIONEN):

Carrot-Cake Porridge

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Karotten

ca 200 ml pflanzliche Milch

ca 200 g Haferflocken

4-5 Datteln (oder 40 g Erythrit)

80 g gehackte Nüsse (zB Mandeln)

Zimt

