

Mealprep-Session

am 28.07.24



SPEISEPLAN:

Hähnchen- Kartoffel- Curry mit
grünen Bohnen

Chili sin Carne

Spitzkohl-Auflauf

Grünkern-Erbesen-Salat

Kichererbsennudel-Rucola Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

1 rote Paprika

1 Spitzkohl

100 g Rucola

frische Kräuter (zB Dill)

2 Hähnchenfilet (alt.:
Räuchertofu)

100 g geriebener Käse
(alt.: veganer Käse)

200 g (vegane) Sahne

2 Eier (alt.: 80 g Cashews)

1 Tasse rote Linsen

100 g Kichererbsen-
nudeln

1 Tasse Grünkern

1 Dose Kokosmilch

1 Dose gehackte
Tomaten

1 kleines Glas Mais

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Pesto
(zB dm Bio)

300 g TK grüne
Bohnen

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 28.07.24



SPEISEPLAN:

Hähnchen-Curry mit grünen Bohnen

Chili sin Carne

Spitzkohl-Auflauf

Grünkern-Erbesen-Salat

Kichererbsennudel-Rucola Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 Kartoffeln - mittelgroße Würfel

1 rote Paprika - würfeln

1 Spitzkohl - in Streifen

100 g Rucola - waschen und separat aufbewahren

frische Kräuter - klein hacken



Mealprep-Session

am 28.07.24



FRÜHSTÜCK/ SNACK:

Herzhafte Frühstücks-Kekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

80 g Haferflocken

50 g gemahlene Nüsse

1 Karotte

3 EL Kokosöl

1 Handvoll getrocknete Tomaten

1 Handvoll Salatkerne

2 EL Chia oder Flohsamenschalen

italienische Kräuter

Salz, Pfeffer

