

Mealprep-Session

am 04.08.24



Speiseplan:

Lachs-Spinat-Pfanne mit Reis

Ratatouille-Gemüse mit
Linsennudeln

Ofengemüse
mit Kichererbsen-Dipp

Griechischer Kartoffelsalat

Couscous-Gurken-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Zucchini

1 Paprika

3 Kartoffeln

1 Aubergine

1 Gurke

150 g Cocktailtomaten

1 Lauchzwiebeln

1 Brokkoli

3 Karotten

1 Bund Dill

1 Feta (alt.: Kürbiskerne)

200 g (vegane) Kochsahne

100 g körniger Frischkäse
(alt.: getrocknete Tomaten)

1 Tasse Couscous

1 Tasse Naturreis

100 g Linsennudeln

1 Dose gehackte
Tomaten

1 Glas Kichererbsen

1 Glas entsteinte Oliven

300 g TK Blattspinat

2 Lachsfilets (alt.: Tempeh)



Mealprep-Session

am 04.08.24



SPEISEPLAN:

Lachs-Spinat-Pfanne mit Reis

Ratatouille-Gemüse mit
Linsennudeln

Ofengemüse
mit Kichererbsen-Dipp

Griechischer Kartoffelsalat

Couscous-Gurken-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Zucchini - mittelgroße Würfel

1 Paprika - mittelgroße Würfel

3 Kartoffeln - Würfel oder Scheiben

1 Aubergine - mittelgroße Würfel

1 Gurke - kleine Würfel

150 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Lauchzwiebeln - in Ringe

1 Brokkoli - in Röschen

3 Karotten - in Scheiben

1 Bund Dill - klein hacken



Mealprep-Session

am 04.08.24



SNACK:

Aprikosen-Crumble

DEIN EINKAUFSZETTEL:

5 Aprikosen

1 Zitrone

3 EL Kokosöl

ca 80 g Haferflocken

ca 60 g gemahlene Mandeln

ca 40 g Mandelmehl

ca 40 g Erythrit

1 TL Zimt

