

Mealprep-Session

am 18.08.24



SPEISEPLAN:

Linsen-Dal mit Reis

Weißkohl-Chili

Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi

Mexikanischer Nudelsalat

Buchweizen-Bohnen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Tomaten

2 Paprika

3 Kartoffeln

1 Kohlrabi

1 Frühlingszwiebeln

150 g Cocktailtomaten

1 kleiner Weißkohl

1 Bund Dill

300 g Hackfleisch
(alt.: Räuchertofu)

2 Lachsfilets
(alt.: Kichererbsen)

200 g (veganes)
Creme Fraiche

1 Dose Kokosmilch

1 Dose gehackte Tomaten

1 Glas Kidneybohnen

1 Glas Mais

Tomatenmark

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Naturreis

100 g Nudeln (Vollkorn
oder alternativ)

1 Tasse Buchweizen

450 g TK grüne Bohnen



Mealprep-Session

am 18.08.24



SPEISEPLAN:

Linsen-Dal mit Reis

Weißkohl-Chili

Ofen-Lachs mit Kartoffeln und Kohlrabi

Mexikanischer Nudelsalat

Buchweizen-Bohnen-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 Tomaten - würfeln

2 Paprika - klein würfeln

3 Kartoffeln - in dünne Scheiben

1 Kohlrabi - in dünne Scheiben

1 Frühlingszwiebeln - in Ringe

150 g Cocktailtomaten - halbieren

1 kleiner Weißkohl - in Streifen

1 Bund Dill - klein hacken



Mealprep-Session

am 18.08.24



SNACK:

Feigen-Muffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

3 Feigen

5-6 Datteln

200 g Haferflocken

2 Eier (alt.: 2 EL geschrotete
Leinsamen)

200 g Joghurt (alt.: pflanzlicher
Joghurt)

Vanille oder Zimt

