

Mealprep-Session

am 25.08.24

Speiseplan:

Chinakohl-Asia-Pfanne

Spinat-Kartoffel-Topf
mit Hähnchen

Ofen-Süßkartoffel mit
Thunfisch-Zucchini-Creme

Nudelsalat mit Tomate
und Mozzarella

Bulgur-Brokkoli-Salat

Dein Einkaufszettel:

1 Chinakohl

2 Paprika

1 Zwiebel

2 Kartoffeln

100 g Babyspinat

1 große Süßkartoffel

1 Zucchini

1 Brokkoli

1 Apfel

150 g Cocktailtomaten

1 Bund Schnittlauch

1 Hähnchenfilet
(alt.: Tempeh)

Mini-Mozzarellakugeln
(alt.: veganer Käse)

100 g Frischkäse
(alt.: Tomatenmark)

1 Glas Kichererbsen

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose Thunfisch
(alt.: weiße Bohnen)

1 Handvoll Walnüsse

2 EL Erdnussmus

1 Tasse Bulgur

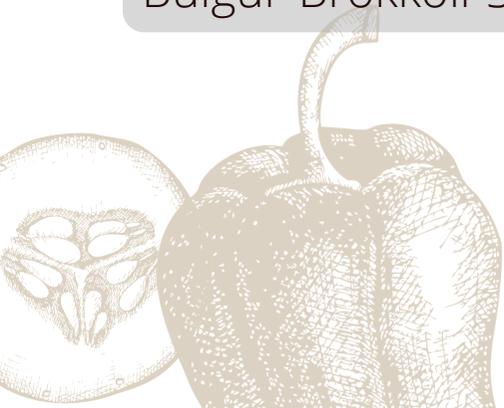
1 Tasse Reis

100 g Nudeln
(glutenfrei, Vollkorn,
Hülsenfrüchte)

Pesto Rosso

Sojasoße

450 g TK Spinat



Mealprep-Session

am 25.08.24



SPEISEPLAN:

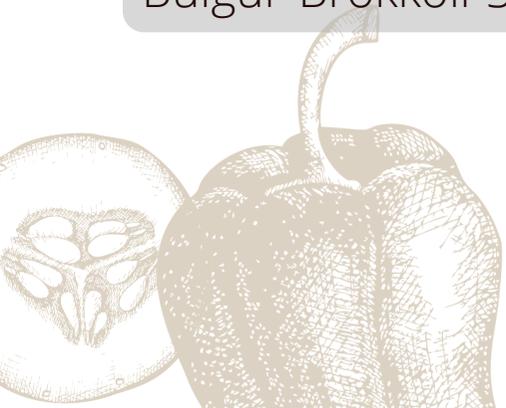
Chinakohl-Asia-Pfanne

Spinat-Kartoffel-Topf
mit Hähnchen

Ofen-Süßkartoffel mit
Thunfisch-Zucchini-Creme

Nudelsalat mit Tomate
und Mozzarella

Bulgur-Brokkoli-Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Chinakohl - in Streifen

2 Paprika - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

1 große Süßkartoffel - längs halbieren

1 Zucchini - in kleine Würfel

1 Brokkoli - raspeln

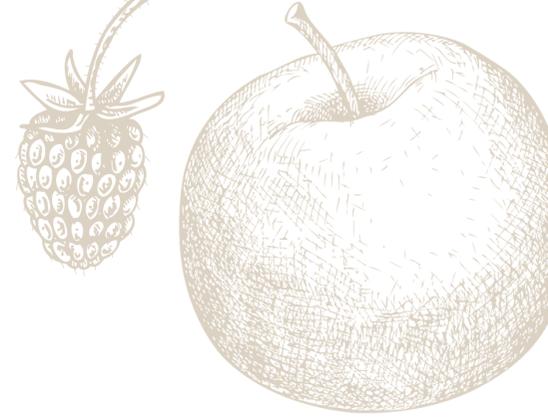
1 Apfel - raspeln

150 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Bund Schnittlauch - in Ringe

Mealprep-Session

am 25.08.24



FRÜHSTÜCK:

Bananenbrot

DEIN EINKAUFSZETTEL:

3 Eier

100 ml Milch (zB Hafer)

2 EL Kokosöl

3 möglichst reife Bananen

100 g Hafermehl

100 g gemahlene Nüsse

50 g gehackte Nüsse

30 g Zartbitterschokolade 85 %

1/2 TL Weinsteinbackpulver

