

Mealprep-Session

am 01.09.24

SPEISEPLAN:

Zucchini-Reispfanne

Kartoffel-Gemüse-Eintopf
mit Hackbällchen

Ofen-Lachs mit grünen
Bohnen und Joghurt-Dipp

Linsennudelsalat

Griechischer-Couscous-
Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Zucchini

2 Kartoffeln

2 Karotten

1 Paprika

2 Gurken

1 Süßkartoffel

1 Bund Dill

400 g griech. Joghurt
(alt.: pflanzlicher Joghurt)

300 g Hackfleisch
(alt.: Kichererbsen)

1 Glas Kidneybohnen

1 Handvoll Essiggurken

3-4 EL Tomatenmark

1 Handvoll entsteinte Oliven

Gemüsebouillon

100 g Linsennudeln

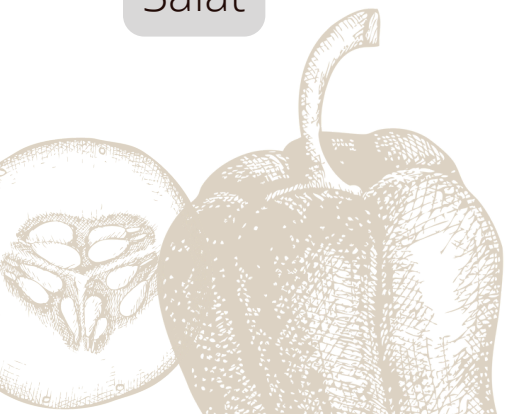
1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

450 g TK grüne Bohnen

2 TK Lachsfilets
(alt.: veganer Feta/ Grillkäse)

450 g TK Suppengemüse



Mealprep-Session

am 01.09.24

SPEISEPLAN:

Zucchini-Reispfanne

Kartoffel-Gemüse-Eintopf
mit Hackbällchen

Ofen-Lachs mit grünen
Bohnen und Joghurt-Dipp

Linsennudelsalat

Griechischer-Couscous-
Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 Zucchini - mittelgroße Würfel

2 Kartoffeln - kleinere Würfel

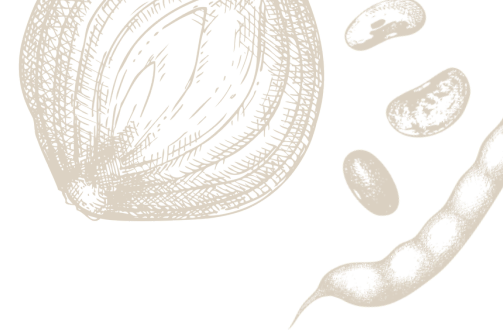
2 Karotten - raspeln

1 Paprika - kleine Würfel

2 Gurken - kleine Würfel

1 Süßkartoffel - in Scheiben

1 Bund Dill - klein hacken



Mealprep-Session

am 01.09.24



SNACK:

Frühstücks-Kekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

80 g Haferflocken

50 g gemahlene Nüsse

100 g Apfelmus

2 EL Kokosöl

1 Handvoll Cranberrys

1 Handvoll Salatkerne

Zimt

