

Mealprep-Session

am 15.09.24

SPEISEPLAN:

Vegane Bolognese mit
Kichererbsennudeln

Hühnerfrikassee mit Reis

gefüllte Zucchini mit Linsen
und Feta

Hirse-Gurken-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat
mit Rucola

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 Paprika

2 Zucchini

1 Gurke

1 Bund Dill

2 große Tomaten

100 g Rucola

1 Hähnchenfilet
(alt.: 100 g Cashewkerne)

1 Feta (alt.: veganer Käse)

200 ml (vegane) Sahne

1 Kugel Mozzarella (alt.:
Tempeh)

1 Räuchertofu

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose verzehrfertige braune
Linsen

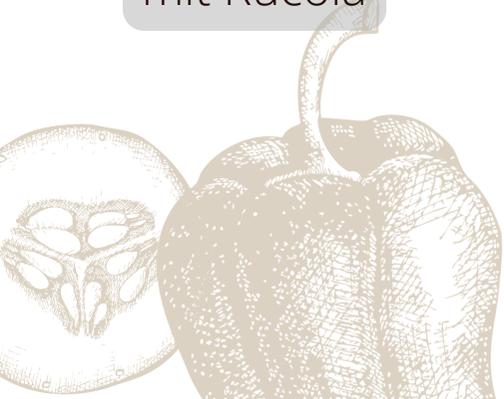
Tomatenmark

1 Tasse Hirse

1 Tasse Reis

100 g Kichererbsennudeln

300 g TK Kaisergemüse



Mealprep-Session

am 15.09.24



SPEISEPLAN:

Vegane Bolognese mit
Kichererbsennudeln

Hühnerfrikassee mit Reis

gefüllte Zucchini mit Linsen
und Feta

Hirse-Gurken-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat
mit Rucola

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

2 Paprika - in kleine Würfel

2 Zucchini - längs halbieren

1 Gurke - in kleine Würfel

1 Bund Dill - klein hacken

2 große Tomaten - in Scheiben



Mealprep-Session

am 15.09.24



SNACK:

Studentenfutter-Bällchen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

100 g Studentenfutter (Nuss-Trockenfrucht-Mix)

100 g Datteln

3 EL Mandel- oder Hafermehl

2 EL Mandelmus

Zimt

