

Mealprep-Session

am 22.09.24

SPEISEPLAN:

Spitzkohl-Reis-Pfanne

Kürbis-Lauch-Eintopf

Ofengemüse mit
Hackbällchen

Rohkost-Salat

Linsennudel-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Spitzkohl

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Hokkaido

1 Lauch

2 Pastinaken

1 Rote Bete (roh)

1 große Kartoffel

1 Brokkoli

1 Paprika

1 Apfel

frische Kräuter
(zB Petersilie oder
Schnittlauch)

1 Feta (alt.: Edamame-
Bohnen ohne Schale)

300 g Hackfleisch (alt.: Falafel-
Mix, zB dmBio oder Bauckhof)

100 g Frischkäse (alt.:
Tomatenmark)

1 Glas weiße Bohnen

100 g Linsennudeln

1 Handvoll Pinienkerne

1 Tasse Naturreis

1 kleines Glas Mais

2 EL Pesto

300 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 22.09.24

SPEISEPLAN:

Spitzkohl-Reis-Pfanne

Kürbis-Lauch-Eintopf

Ofengemüse mit
Hackbällchen

Rohkost-Salat

Linsennudel-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Spitzkohl - in Streifen

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Hokkaido - in mittelgroße Würfel

1 Lauch - in Ringe

2 Pastinaken - in Scheiben

1 Rote Bete (roh) - in Würfel

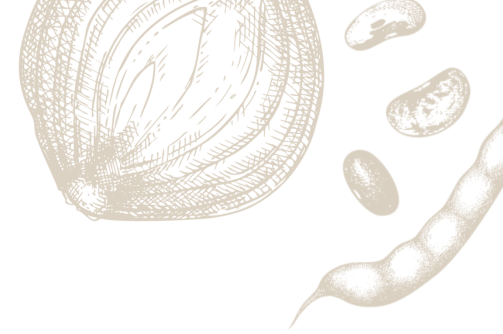
1 große Kartoffel - in Würfel

1 Brokkoli - roh raspeln/ klein hacken

1 Paprika - in kleine Würfel

1 Apfel - raspeln

frische Kräuter
(zB Petersilie oder Schnittlauch) - klein hacken



Mealprep-Session

am 22.09.24



FRÜHSTÜCK: CA 4 GLÄSER

Chia-Hafer-Pudding mit
Beerenkompott

DEIN EINKAUFSZETTEL:

8 EL Chiasamen

200 ml pflanzliche Milch

8 EL Haferflocken

4-5 Datteln (oder 4-5 EL Erythrit)

300 g TK Beeren

1 EL Speisestärke

Vanille oder Zimt

