

Mealprep-Session

am 29.09.24

SPEISEPLAN:

Spinat-Bolognese

Asiatische Erbsensuppe

Gebackene Süßkartoffel
mit Tomaten- Frischkäse

Quinoa-Salat mit Bohnen
und Paprika

Blumenkohl-Eier-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 große Süßkartoffel

1 Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebeln

1 Paprika rot

1 Paprika gelb

1 Blumenkohl

2 kleine Kartoffeln

1 Bund Schnittlauch

150 g Cocktailtomaten

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

200 g körniger Frischkäse
(alt.: Kichererbsen)

2 Eier (alt.:Tempeh)

2 EL Joghurt (alt.: vegan)

100 g Kichererbsennudeln
(oder Vollkornspaghetti)

1 Tasse Quinoa

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose schwarze Bohnen

200 ml Kokosmilch

1 Handvoll getrocknete
Tomaten

1/2 Tasse rote Linsen

400 g TK Spinat

400 g TK Erbsen



Mealprep-Session

am 29.09.24



SPEISEPLAN:

Spinat-Bolognese

Asiatische Erbsensuppe

Gebackene Süßkartoffel
mit Tomaten- Frischkäse

Quinoa-Salat mit Bohnen
und Paprika

Blumenkohl-Eier-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 große Süßkartoffel - längs halbieren

1 Zwiebel - würfeln

1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe

1 Paprika rot - in kleine Würfel

1 Paprika gelb - in kleine Würfel

1 Blumenkohl - in kleine Röschen

2 kleine Kartoffeln - in Würfel

1 Bund Schnittlauch - in Ringe

150 g Cocktailtomaten - halbieren



Mealprep-Session

am 29.09.24



SNACK:

Kokos-Mandel-Granola

DEIN EINKAUFSZETTEL:

8 EL Haferflocken

100 g gehackte Mandeln

5 EL Kokosflocken oder Kokoschips

3 EL Kokosöl

3 EL Erythrit (alt.: 1-2 EL Honig)

