

Mealprep-Session

am 03.11.24

SPEISEPLAN:

Bulgur-Gemüsepfanne

Kürbis-Linsen-Suppe

Fischfilet mit Ofengemüse

Kichererbsennudeln mit Rote Bete und Rucola

Rohkost-Salat mit Feta

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zucchini

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Paprika

150 g Champignons

1/2 Hokkaido

1/2 Hokkaido

2 Rote Bete (gekocht)

150 g Rucola

1 Gurke

2 Tomaten

2 Kartoffeln

3 Pastinaken

2 Fischfilets (zB Wildlachs;
alt.: Hummus)

1 Schafskäse
(alt.: Walnüsse)

1 Tasse gelbe Linsen

100 g Kichererbsennudeln

1 Tasse Bulgur

1 Handvoll Oliven

1 Dose Kidneybohnen

Pesto Rosso

2-3 EL Tomatenmark

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 03.11.24

SPEISEPLAN:

Bulgur-Gemüsepfanne

Kürbis-Linsen-Suppe

Fischfilet mit Ofengemüse

Kichererbsennudeln mit Rote Bete und Rucola

Rohkost-Salat mit Feta

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zucchini - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1 Paprika - in Würfel

150 g Champignons - halbieren oder vierteln

1/2 Hokkaido - in Würfel

1/2 Hokkaido - in Würfel

2 Rote Bete (gekocht) - in kleine Würfel

1 Gurke - in mittelgroße Würfel

2 Tomaten - in mittelgroße Würfel

2 Kartoffeln - in Stifte

3 Pastinaken - in Stifte



Mealprep-Session

am 03.11.24

FRÜHSTÜCK:

ca 4 Portionen

Schwarzwälder-Kirsch im Glas

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 400 g griechischer Joghurt

Mandel-Aroma

20 g Zartbitterschokolade (mind. 85 %)

ca 2 EL Backkakao

100 g Haferflocken

ca 300 g Kirschen gefroren (oder andere Beeren)

2-3 EL Erythrit oder andere Süße (zB Honig)

