

Mealprep-Session

am 10.11.24

SPEISEPLAN:

Gnocchi-Gemüsepfanne

Sellerie-Linsen-Curry

Hähnchen-Süßkartoffel-
Blech

Kartoffel-Radieschen-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Stangensellerie

1 große Süßkartoffel

1 Bund Radieschen

1 Paprika

3 Fleischtomaten

3 Kartoffeln

2 Hähnchenschenkel (alt.:
Falafel-Mischung zb dm
Bio)

1 Kugel Mozzarella (alt.:
Räuchertofu)

100 ml (pflanzliche)
Kochsahne/ Frischkäse

1 Tasse Reis

1 Tasse rote Linsen

1 Pck. Dinkelgnocchi

1 kleines Glas Essiggurken

1 Dose Kokosmilch

300 g TK Kaisergemüse

300 g TK grüne Bohnen

2-3 EL Tomatenmark

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 10.11.24



SPEISEPLAN:

Gnocchi-Gemüsepfanne

Sellerie-Linsen-Curry

Hähnchen-Süßkartoffel-
Blech

Kartoffel-Radieschen-Salat

Tomate-Mozzarella-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Stangensellerie - in schmale Scheiben

1 große Süßkartoffel - würfeln

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Paprika - in kleinere Würfel

3 Fleischtomaten - in Scheiben

3 Kartoffeln - in Würfel



Mealprep-Session

am 10.11.24



SNACK:

Schoko-Nuss-Datteln

DEIN EINKAUFSZETTEL:

10 Datteln

10 Walnüsse oder Mandeln

25 g Zartbitterschokolade (85%)

