

Mealprep-Session

am 17.11.24

SPEISEPLAN:

Chinakohl- Hähnchen-Curry
mit Reis

Erbsen-Kartoffelsuppe mit
Garnelen

Gemüselasagne

Chinakohl-Mandarinen-
Salat mit Kichererbsen

Mediterraner Couscous-
Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1/2 Chinakohl

1/2 Chinakohl

2 Kartoffeln

1 Zucchini

1 Aubergine

1 Bund Petersilie

1 Mandarine oder Orange

1 Hähnchenfilet (alt.: 1
Tempeh)

1 Pck. Garnelen (alt.: 100 g
Cashewkerne)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 kleine Dose Kokosmilch

1 Dose gehackte Tomaten

1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

1 Glas Kichererbsen

1 kleines Glas getrocknete
Tomaten (in Olivenöl)

1 Handvoll Mandelsplitter

Lasagneplatten (zB aus
Linsen, Vollkorn)

300 g TK Erbsen

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 17.11.24



SPEISEPLAN:

Chinakohl- Hähnchen-Curry
mit Reis

Erbsen-Kartoffelsuppe mit
Garnelen

Gemüselasagne

Chinakohl-Mandarinen-
Salat mit Kichererbsen

Mediterraner Couscous-
Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in Würfel

1/2 Chinakohl - in Streifen

1/2 Chinakohl - in Streifen

2 Kartoffeln - in Würfel

1 Zucchini - in kleine Würfel

1 Aubergine - in kleine Würfel

1 Bund Petersilie - klein hacken

1 Mandarine oder Orange - in Würfel

Mealprep-Session

am 17.11.24



FRÜHSTÜCK:

ca 8 Stück

Gemüse-Frühstücksmuffins

DEIN EINKAUFSZETTEL:

2 Pak Choi

2 Stangen Frühlingszwiebel

200 g Haferflocken

2 Eier (alt.: 2 EL geschrotete
Leinsamen)

200 g Joghurt (alt.: pflanzlicher
Joghurt)

Schnittlauch

