

Mealprep-Session

am 01.12.24

SPEISEPLAN:

Rosenkohl-Pfanne mit Reis

Gemüse-Hackbällchen-Eintopf

Gefüllte Zucchini

Blumenkohl-Eier-Salat

Nudel-Erbesen-Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

300 g Rosenkohl

1 mittelgroße Zucchini

2 Kartoffeln

1 Blumenkohl

150 g Cocktailtomaten

1 Bund Kräuter (zB Petersilie oder Schnittlauch)

300 g Hackfleisch (alt.: Tempeh)

2 Eier (alt.: 100 g Walnüsse)

100 g geriebener Käse (alt.: veganer Käse)

100 g Sonnenblumenkerne

1 Tasse Reis

100 g Kichererbsen-Nudeln

1 Glas Kidneybohnen

1 Dose gehackte Tomaten

3-4 EL Tomatenmark

1 kleines Glas Pesto

100 g Frischkäse

300 g TK Kaisergemüse

300 g TK Erbsen

ergibt je ca 2-3 Portionen



Mealprep-Session

am 01.12.24



SPEISEPLAN:

Rosenkohl-Pfanne mit Reis

Gemüse-Hackbällchen-
Eintopf

Gefüllte Zucchini

Blumenkohl-Eier-Salat

Nudel-Erbсен-Salat

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - in Würfel

1 Zwiebel - in kleine Würfel

300 g Rosenkohl - halbieren

1 mittelgroße Zucchini - längs halbieren

2 Kartoffeln - in Würfel

1 Blumenkohl - in kleine Röschen

150 g Cocktailtomaten - halbieren

1 Bund Kräuter - klein hacken



Mealprep-Session

am 01.12.24



FRÜHSTÜCK:

ca 4 Stück

Orangen-Overnight Oats

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Haferflocken

5-6 Datteln oder 50 g Erythrit

ca 50 g gehackte Haselnüsse

ca 200 ml pflanzliche Milch

ca 50 g Leinsamen

1-2 TL Zimt

1 große Bio-Orange

