

Mealprep-Session

am 05.01.25

SPEISEPLAN:

Asia-Gemüsepfanne mit
Tempeh und Reis

Gemüsesuppe mit Eierstich

Erbsen-Lasagne

Bulgur-Paprika-Salat

Brokkolisalat mit
Salatkernen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

2 große Kartoffeln

1 Bund Suppengemüse

1 Rote Paprika

1 Gelbe Paprika

1 Brokkoli

frische Kräuter
(zB Petersilie oder
Schnittlauch)

2 Eier (alt.: weiße Bohnen)

300 g Hackfleisch (alt.:
Räuchertofu)

100 g geriebener Käse (alt.:
veganer Käse)

1 Tasse Reis

1 Tasse Bulgur

Lasagneplatten (zB glutenfrei,
Vollkorn oder Alternativ)

1 Tempeh

1 Glas gehackte Tomaten

Sojasoße

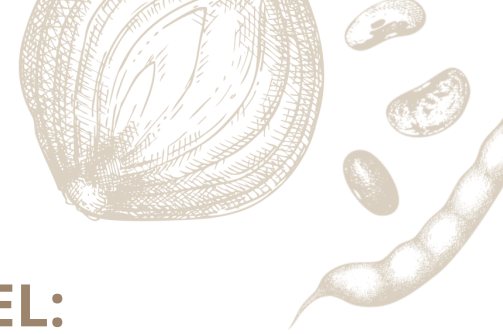
1 Handvoll Salatkerne

1 Handvoll getrocknete
Tomaten

300 g TK Asia Gemüsemix

300 g TK Erbsen

ergibt je ca 2 Portionen



Mealprep-Session

am 05.01.25



SPEISEPLAN:

Asia-Gemüsepfanne mit
Tempeh und Reis

Gemüsesuppe mit Eierstich

Erbsen-Lasagne

Bulgur-Paprika-Salat

Brokkolisalat mit
Salatkernen

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

2 große Kartoffeln - würfeln

1 Bund Suppengemüse - würfeln

1 Rote Paprika - würfeln

1 Gelbe Paprika - würfeln

1 Brokkoli - grob hacken / raspeln

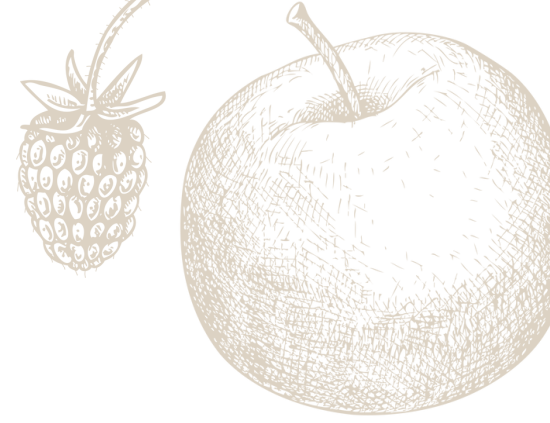
frische Kräuter

(zB Petersilie oder Schnittlauch) - klein hacken



Mealprep-Session

am 05.01.25



SNACK:

Schoko-Energyballs

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Datteln

100 g gemahlene Mandeln

ca 100 g Hafermehl oder Haferflocken

ca 3 EL Backkakao

ca 3 EL Kakaonibs/ gehackte
Zartbitterschokolade

