

# 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

