

# Mealprep-Session

am 12.01.25

## SPEISEPLAN:

Auberginen-Kichererbsen-Curry mit Reis

Chili sin Carne mit Sellerie

Blumenkohl-Kartoffel-Blech mit Parmesan und Dipp

Nudelsalat mit Tomate-Mozzarella

Couscous-Oliven-Salat mit getrockneten Feigen

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Aubergine

1 Staudensellerie

1 Rote Paprika

1 Blumenkohl

2 große Kartoffeln

frische Kräuter  
(zB Petersilie oder Schnittlauch)

200 g Cocktailtomaten

80 g Parmesan (alt.: zB Hefeflocken dm Bio)

Mini-Mozzarella (alt.: zB Kidneybohnen)

200 g (Soja-) Joghurt

1 Tasse Reis

1 Tasse Couscous

100 g glutenfreie Nudeln oder Linsennudeln

1 Tasse rote Linsen

1 Glas gehackte Tomaten

1 Dose Kokosmilch

1 Glas Kichererbsen

1 kleines Glas schwarze Oliven

4-5 getrocknete Feigen

ergibt je ca 2 Portionen



# Mealprep-Session

am 12.01.25



## SPEISEPLAN:

Auberginen-Kichererbsen-Curry mit Reis

Chili sin Carne mit Sellerie

Blumenkohl-Kartoffel-Blech mit Parmesan und Dipp

Nudelsalat mit Tomate-Mozzarella

Couscous-Oliven-Salat mit getrockneten Feigen

## DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Aubergine - würfeln

1 Staudensellerie - dünne Scheiben

1 Rote Paprika - würfeln

1 Blumenkohl - Röschen zerteilen

2 große Kartoffeln - würfeln

frische Kräuter

(zB Petersilie oder Schnittlauch) - klein hacken

200 g Cocktailtomaten - halbieren oder vierteln



# Mealprep-Session

am 12.01.25



## FRÜHSTÜCK:

ca 4 Portionen

High-Protein-Porridge

## DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 120 g Haferflocken

4-5 EL Chia

ca 500 ml (pflanzliche) Milch oder Wasser

ca 4 EL gehackte Mandeln

8 EL Vegan Protein (zB Vetain Vanille)

optional: 2 EL Honig oder Erythrit

frisch dazu: Obst nach Wahl

