

Mealprep-Session

am 19.01.25

SPEISEPLAN:

Rahmgemüse mit
Buchweizen

Asia-Gemüsesuppe mit
Hackbällchen

Gefüllte Kartoffeln mit
Räucherlachs

Linsensalat mit
Radieschen und Feta

Rote Bete Salat

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Kohlrabi

1 Lauch

1 Chinakohl

2 Karotten

2 große Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Bund Frühlingszwiebeln

2 Rote Bete (roh)

1 Apfel

frischer Koriander

300 g Hackfleisch (alt.:
weiße Bohnen)

150 g Räucherlachs (alt.:
Räuchertofu)

1 Feta (alt.: 1 Handvoll
Kürbiskerne)

200 g körniger Frischkäse (alt.:
veganer Frischkäse)

1 Tasse Buchweizen

1 Glas verzehrfertige braune
Linsen

200 g pflanzliche Kochsahne

1 Handvoll Walnüsse

ergibt je ca 2 Portionen



Mealprep-Session

am 19.01.25



SPEISEPLAN:

Rahmgemüse mit
Buchweizen

Asia-Gemüsesuppe mit
Hackbällchen

Gefüllte Kartoffeln mit
Räucherlachs

Linsensalat mit
Radieschen und Feta

Rote Bete Salat



DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Kohlrabi - kleinere Würfel

1 Lauch - in Ringe

1 Chinakohl - in Streifen

2 Karotten - in Scheiben

2 große Kartoffeln - längs halbieren

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Bund Frühlingszwiebeln - in Ringe

2 Rote Bete (roh) - raspeln

1 Apfel - raspeln

Mealprep-Session

am 19.01.25



SNACK:

ca 10 Kekse

Granola Kekse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 100 g Haferflocken

1 Ei

2-3 EL Kokosöl

ca 5 EL gehackte Mandeln

1 Handvoll Cranberries oder anderes
Trockenobst

optional: 2 EL Honig oder Erythrit

