

Mealprep-Session

am 09.02.25

SPEISEPLAN:

Lauch-Süßkartoffel-Hack-
Pfanne

Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf

Gefüllte Zucchini mit Linsen,
Feta und Tomatensoße

Gurken-Radieschen-Salat
mit Edamamebohnen

Linsennudel-Gemüsesalat
mit Pesto

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Lauch

1 Süßkartoffel

2 Kartoffeln

1 rote Paprika

2 Zucchini

1 Gurke

1 Bund Radieschen

1 Bund Dill

300 g Hackfleisch (alt.: 1
Räuchertofu)

1 Feta (alt.: veganer Käse)

100 g Linsennudeln

1 Glas verzehrfertige braune
Linsen

300 g Sauerkraut

1 Dose gehackte Tomaten

1 Dose gehackte Tomaten

ca 150 g Edamamebohnen

1 Dose Kokosmilch

1 Glas Pesto

300 g TK Gemüse mix nach
Wahl

ergibt je ca 2 Portionen



Mealprep-Session

am 09.02.25



SPEISEPLAN:

Lauch-Süßkartoffel-Hack-
Pfanne

Sauerkraut-Kartoffel-Eintopf

Gefüllte Zucchini mit Linsen,
Feta und Tomatensoße

Gurken-Radieschen-Salat
mit Edamamebohnen

Linsennudel-Gemüsesalat
mit Pesto

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Lauch - in Ringe

1 Süßkartoffel - in Würfel

2 Kartoffeln - in Würfel

1 rote Paprika - in Würfel

2 Zucchini - längs halbieren

1 Gurke - in Scheiben

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Bund Dill - klein hacken



Mealprep-Session

am 09.02.25



FRÜHSTÜCK:

ca 4 Gläser

Kokos-Couscous mit Mango

DEIN EINKAUFSZETTEL:

ca 100 g Couscous

1 kleine Dose Kokosmilch (200 ml)

80 g Kokosflocken

400 g griechischer Joghurt oder Quark

300 g gefrorene Mango

optional: etwas Honig oder Erythrit

