

Mealprep-Session

am 02.03.25

SPEISEPLAN:

Tofu-Spinat-Curry mit Reis

Blumenkohl-Chili sin Carne

Hackbällchen "Toskana" mit Ofengemüse

Kartoffel-Radieschen-Salat

Griechischer Salat mit Feta

ergibt je ca 2 Portionen

DEIN EINKAUFSZETTEL:

1 Zwiebel

1 Zwiebel

1 Blumenkohl

1 Paprika

1 Gurke

2 Tomaten

3 Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 Süßkartoffel

1 Lauch

200 g Champignons

1 Bund Schnittlauch

500 g Hackfleisch (alt.: Falafel-Mix zB von dm)

1 Feta (alt.: Kürbiskerne oder Nüsse)

1 Mozzarella (alt.: veganer Käse)

1 Räuchertofu oder Tempeh

1 Tasse rote Linsen

1 Tasse Reis

1 Glas Kidneybohnen

1 kleines Glas Essiggurken

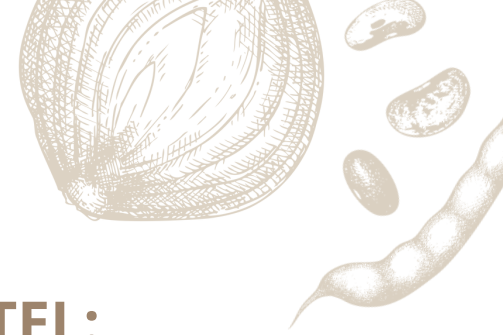
1 Glas passierte Tomaten

1 Glas gehackte Tomaten

1 kleine Dose Mais

1 Dose Kokosmilch

300 g TK Blattspinat



Mealprep-Session

am 02.03.25



SPEISEPLAN:

Tofu-Spinat-Curry mit Reis

Blumenkohl-Chili sin Carne

Hackbällchen "Toskana" mit Ofengemüse

Kartoffel-Radieschen-Salat

Griechischer Salat mit Feta

DAS GEMÜSE - SO WIRD ´S GESCHNITTEN:

1 Zwiebel - würfeln

1 Zwiebel - würfeln

1 Blumenkohl - in Röschen teilen

1 Paprika - würfeln

1 Gurke - würfeln

2 Tomaten - würfeln

3 Kartoffeln - in Scheiben

1 Bund Radieschen - in Scheiben

1 Süßkartoffel - würfeln

1 Lauch - in Ringe

200 g Champignons - halbieren oder vierteln



Mealprep-Session

am 02.03.25



SNACK:

Nutella-Energyballs

DEIN EINKAUFSZETTEL:

200 g Datteln

100 g gehackte Haselnüsse

3 EL Haselnussmus

5 EL Backkakao

25 g Zartbitterschokolade (85%)

ca 50 g Haferflocken oder Hafermehl

