Mealprep-Session

am 16.03.25

SPEISEPLAN:

- Blumenkohl - Linsenpfanne
- Curry-Nudelsuppe mit Garnelen
- Lachs-Spinat-Lasagne
- Lowcarb-Brokkoli-Wraps
- Fenchel-Kartoffelsalat mit Orange

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 1 Zwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Blumenkohl
- 1 Brokkoli
- 1 Fenchel
- 3 Kartoffeln
- 200 g Cocktailtomaten
- 1 Eisbergsalat
- 1 Gurke
- 1 Orange
- 3 Eier (alt.: 100 g Kichererbsen- oder Linsenmehl)
- 100 g geriebener Käse (alt.: veganer Käse)
- 200 ml (pflanzliche) Sahne
- 1 Tasse rote Linsen
- Lasagneplatten oder Nudeln
- 100 g Reisnudeln
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Flohsamenschalen oder Mehl
- 2 TK Lachsfilets
- 1 Pck. TK Garnelen
- 300 g TK Suppengemüse
- 300 g TK Blattspinat

ergibt je ca 2 Portionen

Mealprep-Session

am 16.03.25

SPEISEPLAN:

- Blumenkohl - Linsenpfanne
- Curry-Nudelsuppe mit Garnelen
- Lachs-Spinat-Lasagne
- Lowcarb-Brokkoli-Wraps
- Fenchel-Kartoffelsalat mit Orange

DAS GEMÜSE - SO WIRD´S GESCHNITTEN:

- 1 Zwiebel - würfeln
- 1 Zwiebel - würfeln
- 1 Blumenkohl - in kleine Röschen
- 1 Brokkoli - klein häckseln/ raspeln
- 1 Fenchel - in feine Streifen
- 3 Kartoffeln - in Würfel
- 200 g Cocktailtomaten - halbieren
- 1 Eisbergsalat - waschen und auseinanderzupfen
- 1 Gurke - in Sticks oder Würfel
- 1 Orange - würfeln

Mealprep-Session

am 16.03.25

SNACK:

gemischte Schoko-Nüsse

DEIN EINKAUFSZETTEL:

- 50 g Walnüsse
- 50 g Mandeln
- 50 g Paranüsse
- 30 g Zartbitterschokolade (85%)