

Einkaufsliste #8

Mit der Einkaufsliste für heute bist du bis inklusive Mittwoch Mittag eingedeckt.

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

Wichtig: Frühstück ist ab jetzt optional, von daher nicht in dieser Liste angegeben.

GEMÜSE & OBST:

- 300 g Wirsing
- 600 g Pak Choi
- 300 g Spinat (tiefgekühlt)
- 70 g Cherrytomaten
- 100 g Champignons
- 1 kleine Zitrone
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1/2 Avocado
- 25g Rucola
- 1 Kohlrabi (geschält 250 g)

PROTEINE & FETTE:

- 240 g Rinder Hackfleisch
- 2x 125g Lachsfilet
- 40 g Bacon
- 5 Eier

ZUSÄTZLICHES:

- 100 g Kokosmilch
- 60 g Mandeln gehobelt/gestiftet
- 30 g Sesam
- 1 Knoblauchzehe

Übersicht der Rezepte

TAG 26

MITTAGS:

BUTTER PACK CHOI

- 125 g Lachsfilet
- 300 g Pack Choi
- 20 g Butter
- 20 g Kokosöl
- 30 g Sesam
- Salz & Pfeffer

ABENDS:

WIRSING PFANNE

- 300 g Wirsing
- 50 g Kokosmilch
- 40 g Butter
- 120 g Rinderhack
- Muskatnuss

TAG 27

MITTAGS:

MANDEL-SPINAT

- 2 Eier
- 40 g Bacon
- 300 g aufgetauter Spinat
- 30 g Mandeln gehobelt
- 30 g Butter
- 70 g Cherry Tomaten
- Cayenne Pfeffer

ABENDS:

ASIATISCHER PAK-CHOI

- 300 g Pak-Choi
- 100 g Champignons
- 120 g Rinder Hackfleisch
- 50 g Kokosmilch
- 20 g Butter
- 20 g Kokosöl
- 1/2 TL Thai Curry Paste

Übersicht der Rezepte

TAG 28

MITTAGS:

LACHS AUF

KOHLRABI PÜREE

- 1 Kohlrabi (geschält 250 g)
- 125 g Lachs
- 1 Knoblauchzehe
- Muskatnuss
- Spritzer Zitronensaft