

Einkaufsliste #6

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

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

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

GEMÜSE & OBST:

- 400g Zucchini
- 330g Blumenkohl
- 300g Cherrytomaten
- 300g Romanasalat
- 250g Champignons
- 250g Aubergine
- 100g Gurke
- 1 Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 Avocado
- Bund Basilikum

PROTEINE & FETTE:

- 320g Hähnchenbrust
- 3 Eier
- 175g Garnelen (tiefgekühlt)
- 125g Wildlachs (tiefgekühlt)

ZUSÄTZLICHES:

- 55g Mandeln gehobelt
- 50g Oliven ohne Stein

Übersicht der Rezepte

TAG 18

ABENDS:

FALSCHER BULGURSALAT

- 200g Blumenkohl
- 80g Cherrytomaten
- 100g Gurke
- 120g Hähnchenbrust
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Oliven ohne Stein
- 25g Butter
- 25g Kokosöl
- Spritzer Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprikapulve

TAG 19

MITTAGS:

GEFÜLLTE AUBERGINE

- 100g Romanasalat
- 1/2 Aubergine (ca. 150g)
- 100g Hähnchenbrust
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 65g Cherry Tomaten
- 20g gehobelte Mandeln
- 15g Kokosöl
- 10g Olivenöl
- 20g Apfelessig
- 20g Butter
- Italienische Kräuter
- Schuss Stevia

ABENDS:

PILZ-GARNELEN SALAT

- 100g Romanasalat
- 50g Cherry Tomaten
- 175g Garnelen
- 250g Champignons
- 35g Kokosöl
- 30g Apfelessig
- 15g Olivenöl
- 15g Mandeln
- Salz & Pfeffer
- Schuss Stevia

Übersicht der Rezepte

TAG 20

MITTAGS:

AVOCADO EIER SALAT

- 100g Romanasalat
- 1 Avocado
- 3 Eier
- Handvoll
- Basilikumblätter
- 15g gehobelte/gestiftelte
- Mandeln
- 10g Kokosöl
- 10g Olivenöl
- 15g Apfelessig
- Schuss Stevia

ABENDS:

OFENGEMÜSE

- 100g Hähnchenbrust
- 100g Aubergine
- 130g Blumenkohl
- 150g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 25g geschmolzenes Kokosöl
- 40g geschmolzene Butter
- Italienische Kräuter

TAG 21

MITTAGS:

SPAGHETTI ARRABIATA

- 125g Wildlachs
- 250g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 Chili
- 50g Cherrytomaten
- 40g Butter
- 15g Kokosöl
- 10g gehobelte Mandeln
- Cayenne Pfeffer