

Einkaufsliste #3

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

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

GEMÜSE & OBST:

- 500g Brokkoli
- 250g Champignons braun
- 250g Zucchini
- 250g Aubergine
- 250g Blumenkohl
- 200g Cherrytomaten
- 130g Rucola Salat
- 1x Knoblauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Avocado

PROTEINE & FETTE:

- 240g Rinderhack
- 225g Garnelen (tiefgekühlt)
- 125g Wildlachsfilet (tiefgekühlt)
- 5 Eier
- 120g Bacon Streifen

ZUSÄTZLICHES:

- 180ml Kokosmilch
- 55g Mandeln gehobelt
- 30g Erdbeeren (TK geht auch;))
- 20g Kokosraspeln
- Optional Dijon-Senf (aber sehr empfohlen ;))

Übersicht der Rezepte

TAG 8

MITTAGS:

AVOCADO BACON SALAT

- 1/2 Avocado
- 50g Rucola
- 50g Cherry Tomaten
- 60g Bacon
- 20g geschmolzenes Kokosöl
- 10g Olivenöl
- 20g Apfelessig
- Stevia nach Geschmack

ABENDS:

AUBERGINEN-PFANNE

- 250g Aubergine
- 120g Rinderhackfleisch
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 50g Cherry Tomaten
- 20g gehobelte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Butter
- 20g Olivenöl
- Paprikapulver o. Chili

TAG 9

MITTAGS:

ZUCCHINI-SPAGHETTI

- 250g Zucchini
- 225g Garnelen
- 1 Knoblauchzehe
- 50g Cherry Tomaten
- 15g gehobelte Mandeln
- 1 Knoblauchzehe
- 30g Butter
- 5g Kokosöl
- Paprikapulver oder Chili

ABENDS:

BROKKOLI + SPIEGELEI + EIS

- 150g Brokkoli
- 2 Eier
- 30g Butter
- 50g Cherry Tomaten
- 80g gefrorene Kokosmilch
- 20g kalte Kokosmilch
- 20g kaltes Wasser
- 20g Erythrit
- 20g Kokosraspeln
- 30g gefrorene Erdbeeren

Übersicht der Rezepte

TAG 10

MITTAGS:

BROKKOLI-PFANNE

- 200g Brokkoli
- 120g Rinder Hackfleisch
- 250g Champignons
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Olivenöl
- 25g Butter
- Optional Kräuter deiner Wahl

ABENDS:

BLUMENKOHL-PÜREE

- 125g Wildlachsfilet
- 250g Blumenkohl
- 100g Kokosmilch
- 150g Wasser
- 30g Butter
- 15g Kokosöl

TAG 11

MITTAGS:

CRISPY BACON SALAT

- 60g Bacon
- 2 Eier
- 80g Rucola
- 1 Frühlingszwiebel
- 20g Mandeln gehobelt
- Optional Dijon-Senf