

Einkaufsliste #5

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

Kaufe wie immer ergänzend zu deinem Vorrat.

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

GEMÜSE & OBST:

- 550g Chinakohl
- 400g Knollensellerie
- 350g Brokkoli
- 200g Aubergine
- 200g Blumenkohl
- 110g Rucola
- 100g Radieschen
- 100g Gurke
- 1 Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50g Cherrytomaten
- 50g Champignons
- 30g Erdbeeren (tiefgekühlt)

PROTEINE & FETTE:

- 460g Hähnchenbrust
- 250g Lachs (tiefgekühlt)
- 125g Wildlachs (tiefgekühlt)
- 3 Eier

ZUSÄTZLICHES:

- 210g Kokosmilch
- 60g Pekan Nüsse
- 20g gemahlene Mandeln
- 15g Kokosraspeln
- Curry Pulver
- Italienische Kräuter Gewürz
- Rote Thai Curry Paste

Übersicht der Rezepte

TAG 14

ABENDS:

CHINAKOHL SÜSS-SAUER

- 200g Chinakohl
- 150g Hähnchenbrust
- 50g Brokkoli
- 50g Cherrytomaten
- 50g Champignons
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 1/2 TL rote Thai Curry Paste
- 1/2 Zitrone
- 40g Butter
- 20g Kokosöl
- Salz
- 1 TL Erythrit/Spritzer Stevia

TAG 15

ABENDS:

KOKOS PANNACOTTA

- 50g Brokkoli
- 125g Wildlachs
- 20g Kokosöl
- 150g Kokosmilch
- 15g Kokosraspel
- 2 Blattgelatine 1/3 Agar Agar
- 30g Erythrit
- 1/2 Zitrone
- 30g Erdbeeren
- 10g Butter
- Prise gemahlene Vanille

MITTAGS:

SCHLEMMERFILET

- 125g Lachs
- 200g Auberginen
- 20g gemahlene Mandeln
- Italienische Kräuter
- 15g geschmolzenes
- Kokosöl
- 10g Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Übersicht der Rezepte

TAG 16

MITTAGS:

BLUMENKOHL CURRY

- 250g Blumenkohl
- 80g Hähnchenbrust
- 1/2 Frühlingszwiebel
- 30g Pekannüsse
- 15g Butter
- 15g Kokosöl
- 60g Kokosmilch
- Currypulver
- Salz & Pfeffer

ABENDS:

FALSCHER BRATKARTOFFELN

- 50g Rucola
- 130g Hähnchenbrust
- 1 Frühlingszwiebel
- 200g Knollensellerie
- 30g Butter
- 20g Apfelessig
- 10g Olivenöl
- 25g Kokosöl
- Salz, Pfeffer & Paprikapulver
- Schuss Stevia

TAG 17

MITTAGS:

BROKKOLI SALAT

- 150g Brokkoli
- 100g Hähnchen
- 100g Salatgurke
- 60g Rucola
- 30g Pekannüsse
- 15g Olivenöl
- 25g Kokosöl
- 25g Apfelessig
- Stevia nach Belieben
- Salz & Pfeffer

ABENDS:

LACHS AUF CHINAKOHL

- 350g Chinakohl
- 125g Lachsfilet
- 30g Kokosöl
- 30g Butter
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone

Übersicht der Rezepte

TAG 18

MITTAGS:

SELLERIE PUFFER

- 200g Knollensellerie
- 100g Radieschen
- 3 Eier
- 30g Kokosöl
- 20g Butter
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss,
- Paprikapulver