

2 WOCHEN MEALPREP-IDEEN

WOCHE 1:

1. HÄLFTE

Frühstück: Naturjoghurt mit Apfel, Trauben, Mandarinen & Nüssen

Mittagessen: Quinoa Gemüsepfanne mit Hähnchen/Tofu (schmeckt auch kalt)

Abendessen: Kichererbsencurry mit Vollkornreis

Snacks: Rohkostriegel, Birne, Erdnüsse

2. HÄLFTE

Frühstück: Overnight Oats im Stil 'Carrot Cake'

Mittagessen: Taco Bowl mit magerem Hack/Quorn/veganem Hack & Tomatensalsa

Abendessen: Buchweizennudeln mit Asiagemüse und Erdnusssip

Snacks: Gemüsesticks mit Kräuterquark, Banane mit Mandelmus, Samenmix

WOCHE 2:

1. HÄLFTE

Frühstück: Schoko-Chia-Pudding mit Beeren und Kokosraspeln

Mittagessen: Veggie-Sandwiches mit Regenbogengemüse und opt. Räuchertofu

Abendessen: Couscoussalat mit Tomaten, Mozzarella, Oliven & schwarzen Bohnen

Snacks: gebackene Kichererbsen, Haferriegel, Trauben

2. HÄLFTE

Frühstück: Eiermuffins

Mittagessen: Quinoa mit Brokkoli, Pilzen & Hähnchen/Tempeh

Abendessen: Kartoffel-Karotten-Brokkolisuppe mit Buchweizen

Snacks: Gemüsesticks mit Hummus, Banane mit Mandelmus, Hüttenkäse mit Blaubeeren & Mandeln