Paprika-Wochenplan

Einkaufsliste für die kurze Woche
(8 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 100 g Feldsalat (oder Babyspinat)
- 10 g Ingwer
- 1 Möhre
- 1 Nektarine (oder anderes Saisonobst)
- 4 Paprika
- 300 g Prinzessbohnen
- 125 g Rucola (oder Feldsalat)
- 1 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauch

NÜSSE

- 1 EL geröstete Pinienkerne
- 20 g Kürbiskerne

TIERISCHE PRODUKTE

- 8 Eier
- 400 ml Milch
- 210 g Ziegenweichkäse
- 250 g Lachsfilet

NUDELN & CO.

- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Couscous (oder Bulgur)
- 150 g Langkornreis (parboiled)

HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält keine Mahlzeit für Montagmittag, keine Mahlzeit für Freitagabend, kein Frühstück und keine Snacks.

eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-paprika

EatSmarter!