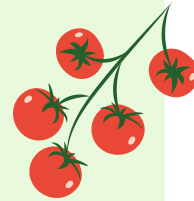


Tomaten-Wochenplan

Einkaufsliste für die kurze Woche (8 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie
- 375 g große Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 rote Zwiebel



KRÄUTER

- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Dill



NÜSSE

- 30 g Sonnenblumenkerne

TIERISCHE PRODUKTE

- 5 Eier
- 50 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 150 g Schafskäse
- 30 g Parmesan (gerieben)
- 250 g Rinderhack
- 250 g Lachsfilet

NUDELN & CO.

- 20 g Haferflocken
- 80 g rote Linsen
- 100 g Couscous (oder Bulgur)
- 4 Scheiben Vollkornbrot



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

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

EatSmarter!