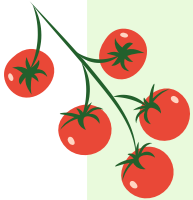


# Tomaten-Wochenplan

## Einkaufsliste für die lange Woche (10 MAHLZEITEN)

### OBST & GEMÜSE

- 150 g Kartoffeln
- 150 g Kohlrabi
- 1 Stange Lauch
- 2 Möhren
- 1 Salatgurke
- 2 Stangen Staudensellerie
- 125 g Kirschtomaten
- 375 g große Tomaten
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 rote Zwiebel



### KRÄUTER

- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Dill

### NÜSSE

- 20 g Haselnusskerne (gehobelt)
- 30 g Sonnenblumenkerne



### TIERISCHE PRODUKTE

- 6 Eier
- 50 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 200 g Schafskäse (gerieben)
- 250 g Rinderhack
- 250 g Lachsfilet

### NUDELN & CO.

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

**i** HINWEIS: Diese Einkaufsliste enthält kein Frühstück und keine Snacks.

[eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-tomaten](https://eatsmarter.de/ernaehrung/meal-prep-wochenplaene-tomaten)

**EatSmarter!**