

Rucola-Wochenplan

Einkaufsliste für die kurze Woche (8 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Avocado
- 20 g Ingwer
- 200 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 2 Paprika
- 250 g Rucola
- 250 g Sellerie (oder Kohlrabi)
- 125 g große Tomaten
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauch



KRÄUTER

- 1 Bund Petersilie

NÜSSE

- 25 g Cashewkerne
- 20 g Mandeln (gehackt)



TIERISCHE PRODUKTE

- 1 Ei
- 150 g Magerquark (oder Skyr)
- 320 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Honig

NUDELN & CO.

- 60 g Haferflocken (zart)
- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 125 g Couscous (oder Bulgur)
- 125 g Langkornreis (parboiled)
- 150 g rote Linsen



KONSERVEN.

- 250 ml Kokosmilch
- 2 TL rote Currypaste
- 2 EL Sojasauce

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

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

EatSmarter!