

Rucola-Wochenplan

Einkaufsliste für die lange Woche (10 MAHLZEITEN)

OBST & GEMÜSE

- 1 Avocado
- 20 g Ingwer
- 400 g Kartoffeln
- 10 g Meerrettich
- 2 Möhren
- 2 Paprika
- 125 g Römerherzsalat
- 250 g Rucola
- 250 g Sellerie
(oder Kohlrabi)
- 125 g große Tomaten
- 375 g Kirschtomaten
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauch

KRÄUTER

- 1 Bund Dill
- ½ Bund Petersilie

NÜSSE

- 25 g Cashewkerne
- 20 g Haselnüsse
(gehobelt)
- 20 g Mandeln
(gehackt)

TIERISCHE PRODUKTE

- 1 Ei
- 150 g Joghurt
- 150 g Magerquark
(oder Skyr)
- 15 g Parmesan
(gerieben)
- 320 g Hähnchen-
brustfilet
- 140 g geräuchertes
Forellenfilet
- 1½ EL Honig

NUDELN & CO.

- 60 g Haferflocken (zart)
- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Vollkornnudeln
- 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 kein Frühstück und keine Snacks.

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

EatSmarter!