

# Einkaufsliste Tag 1

## **FÜRS FRÜHSTÜCK:**

2 Scheiben Vollkorntoastbrot

¼ Salatgurke

1 EL Magerquark nature, bis 1% Fett abs.

50g Erdbeeren

## **FÜRS MITTAGESSEN:**

100g Süsskartoffeln

150g Broccoliröschen

2 getrocknete Tomaten ohne Öl

1 Frühlingszwiebel

100g Cocktailtomaten

3 EL Kichererbsen (Konserve)

1 TL Sonnenblumenkerne

## **FÜRS ABENDESSEN:**

½ rote Chilischote

1 Karotte

3 Fleischtomaten

3 EL Mais (Konserve)

2 EL Kidneybohnen (Konserve)

50g trockener bunter Quinoa

## **FÜR DEN SNACK:**

3 bunte Mini-Peperoni (gelb, orange, rot)

3 EL Magerjoghurt nature, bis 0,5% Fett

3 EL Hüttenkäse, bis 5% Fett absolut

7 Cocktailtomaten

6 Babykarotten

1 Packung WW Paprika Snack