

Einkaufsliste Tag 2

FÜRS FRÜHSTÜCK:

- 100 ml ungesüßter Mandeldrink
- 3 EL Dinkelflocken
- 75 g Sojajoghurt nature, bis 55 kcal/100 g
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Mandarine
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 TL gehackte Haselnüsse

FÜRS MITTAGESSEN:

- 150 g Karotten
- 200 g Trutenschnitzel
- 100 g Blumenkohlröschen
- 2 EL Erbsen (TK)

FÜRS ABENDESSEN:

- 2 EL Frischkäse nature, bis 5% Fett absolut
- 1 Roggen-Toastbrötchen
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Zucchini
- 1 Scheibe Räucherlachs
- 1 Handvoll Babyspinat

FÜR DEN SNACK:

- 20 g Popcornmais