

## Einkaufsliste Tag 3

### **FÜRS FRÜHSTÜCK:**

10g Studentenfutter  
1 Apfel  
2 Aprikosen  
100g Himbeeren

### **FÜRS MITTAGESSEN:**

½ Kopfsalat  
1 Tomate  
¼ Salatgurke  
1 rote Peperoni  
5 Champignons  
150g Pouletbrustfilet

### **FÜRS ABENDESSEN:**

100g sehr mageres Rindshackfleisch,  
Eckstück  
1 gelbe Peperoni  
1 Karotte  
1 EL geriebener Parmesan

### **FÜR DEN SNACK:**

½ Salatgurke  
3 EL Magerquark nature, bis 1% Fett abs.  
3 EL griechischer Joghurt nature, bis 0,2% Fett  
1 Kohlrabi  
2 Karotten  
1 rote Peproni