

Einkaufsliste Tag 4

FÜRS FRÜHSTÜCK:

5 Radieschen

FÜRS MITTAGESSEN:

1 Karotte

½ Orange

100 g Kichererbsen (Konserve)

1 Handvoll Babyspinat

50 g fettreduzierter Feta

FÜRS ABENDESSEN:

2 Frühlingszwiebeln

1 rote Peperoni

1 kleine Zucchini

½ Ananas

100 g Crevetten

FÜR DEN SNACK:

1 Salatgurke

1 rote Peperoni

1 TL Kapern

2 EL Hüttenkäse, bis 5 % Fett absolut