

Einkaufsliste Tag 5

FÜRS FRÜHSTÜCK:

- 1 Tomate
- 1 Weizen-Toastbrötchen
- 4 EL Hüttenkäse, bis 5% Fett absolut
- 4 Salatblätter
- 1 Scheibe fettreduzierter Edamer
- 2 EL Gemüsesprossen
- 1/2 Netzmelone

FÜRS MITTAGESSEN:

- 100g Rindsgulasch
- 1 grüne Peperoni

FÜRS ABENDESSEN:

- 1 kleine Stange Lauch
- 1/2 Mango
- 1 rote Peperoni
- 4 EL trockene rote Linsen
- 2 EL Sojajoghurt nature, bis 55 kcal/100g

FÜR DEN SNACK:

- 100g griechischer Joghurt nature,
bis 0,2% Fett
- 150g gemischte TK-Beeren (Heidelbeeren,
Himbeeren, Johannisbeeren)