

Einkaufsliste Tag 1

FÜRS FRÜHSTÜCK:

2 Scheiben Räucherlachs

FÜRS MITTAGESSEN:

1 vorgegarte Ofenkartoffel
(z. B. von Popp)

¼ rote Chilischote

100g Cocktailtomaten

1 kleine Zucchini

150g Hähnchenbrustfilet

3 EL Magerquark, Natur,
bis 0,5% Fett absolut

1 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.

FÜRS ABENDESSEN:

1 EL geriebener Parmesan

FÜR DEN SNACK:

1 Tomate

¼ Salatgurke

2 Scheiben Finn Crisp, Original

2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut

1 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.