Einkaufsliste Tag 2

FÜRS FRÜHSTÜCK:

- 1 Banane
- 1 Kaki
- 3 TL Chiasamen
- ½ TL Backkakao
- 200g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
- 1 TL Kakao-Nibs (z. B. von Davert)

FÜRS MITTAGESSEN:

- 100g Tatar
- 1 kleiner Tortillawrap
- 1 Tomate
- ¼ Salatgurke
- 2 EL griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2% Fett

FÜRS ABENDESSEN:

- 100g Tofu
- 2 TL gelbe Currypaste
- 250g Asia-Gemüse, ohne Fett (TK)
- 2 EL fettreduzierte Kokosmilch

FÜR DEN SNACK:

- 150g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
- ½ Mango
- 2 TL Schokoladensauce