

Einkaufsliste Tag 4

FÜRS FRÜHSTÜCK:

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 Scheiben gekochter Geflügelschinken
- 1 EL Hüttenkäse, bis 0,5 % Fett absolut
- 4 Radieschen
- 1 Kiwi

FÜRS MITTAGESSEN:

- ½ Vanilleschote
- 3 EL griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2 % Fett
- 150 g Erdbeeren
- 1 TL gehackte Pistazien

FÜRS ABENDESSEN:

- 1 Karotte
- 100 g Knollensellerie
- 25 g magere Schinkenwürfel
- 100 g Erbsen (TK)

FÜR DEN SNACK:

- 3 große Karotten
- 6 getrocknete Datteln
- 60 g Mandeln
- 1 EL Mandelmus
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 EL Kokosraspel