

Einkaufsliste Tag 1

FÜRS FRÜHSTÜCK:

- 2 Scheiben Vollkorntoast
- ¼ Salatgurke
- 1 EL Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett abs.
- 50g Erdbeeren

FÜRS MITTAGESSEN:

- 100g Süßkartoffeln
- 150g Broccoliröschen
- 2 getrocknete Tomaten ohne Öl
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g Cocktailtomaten
- 3 EL Kichererbsen (Konserve)
- 1 TL Sonnenblumenkerne

FÜRS ABENDESSEN:

- ½ rote Chilischote
- 1 Karotte
- 3 Fleischtomaten
- 3 EL Mais (Konserve)
- 2 EL Kidneybohnen (Konserve)
- 50g trockener bunter Quinoa

FÜR DEN SNACK:

- 3 bunte Mini-Paprika (gelb, orange, rot)
- 3 EL Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
- 3 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut
- 7 Cocktailtomaten
- 6 Babykarotten
- 1 Packung WW Paprika Snack