

Einkaufsliste Tag 2

FÜRS FRÜHSTÜCK:

100 ml ungesüßter Mandeldrink
3 EL Dinkelflocken
75 g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100 g
1 Mandarine
1 EL Granatapfelkerne
1 TL gehackte Haselnüsse

FÜRS MITTAGESSEN:

150 g Karotten
200 g Putenschnitzel
100 g Blumenkohlröschen
2 EL Erbsen (TK)

FÜRS ABENDESSEN:

2 EL Frischkäse, bis 5% Fett absolut
1 Roggen-Toastbrötchen
1 Frühlingszwiebel
¼ Zucchini
1 Scheibe Räucherlachs
1 Handvoll Babyspinat

FÜR DEN SNACK:

20 g Popcornmais