

Einkaufsliste Tag 3

FÜRS FRÜHSTÜCK:

10 g Studentenfutter
1 Apfel
2 Aprikosen
100 g Himbeeren

FÜRS MITTAGESSEN:

½ Kopfsalat
1 Tomate
¼ Salatgurke
1 rote Paprika
5 Champignons
150g Hähnchenbrustfilet

FÜRS ABENDESSEN:

100 g Tatar
1 gelbe Paprika
1 Karotte
1 EL geriebener Parmesan

FÜR DEN SNACK:

½ Salatgurke
3 EL Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett abs.
3 EL griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2% Fett
1 Kohlrabi
2 Karotten
1 rote Paprika