

## **Einkaufsliste Tag 5**

### **FÜRS FRÜHSTÜCK:**

- 1 Tomate
- 1 Weizen-Toastbrötchen
- 4 EL Hüttenkäse, bis 0,5 % Fett absolut
- 4 Salatblätter
- 1 Scheibe Edamer, 30 % Fett i. Tr.
- 2 EL Gemüsesprossen
- ½ Cantaloupemelone

### **FÜRS MITTAGESSEN:**

- 100 g Rindergulasch
- 1 grüne Paprika

### **FÜRS ABENDESSEN:**

- 1 kleine Stange Lauch
- ½ Mango
- 1 rote Paprika
- 4 EL trockene rote Linsen
- 2 EL Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100 g

### **FÜR DEN SNACK:**

- 100 g griechischer Joghurt, Natur,  
bis 0,2% Fett
- 150 g gemischte TK-Beeren (Heidelbeeren,  
Himbeeren, Johannisbeeren)