

Mahlzeitenplan Nr. 10



- Einkaufsliste Tag 3 -

Frühstück -

Saftiges Vollkornbrot



- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 2 Blätter Eichblattsalat
- 1/4 kleine Avocado (25 g)
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 kleine Karotte
- 1 Tomate
- 1 EL gemischte Sprossen

Mittagessen -

Schnelle Gemüse-Reis-Pfanne mit Tofu



- 50 g trockener Naturreis
- Jodsalz
- 1/2 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 6 Cocktailtomaten
- 100 g Räuchertofu
- 1 TL Rapsöl
- 75 ml vegane Gemüsebrühe (1/2 TL Instantpulver)
- 2 EL Sojasauce
- Pfeffer

Abendessen -

Feierabendsuppe



- 1 kleine Zwiebel
- 300 g festkochende Kartoffeln
- 3 Stangen Staudensellerie
- 3 Karotten
- 1 TL Rapsöl
- 500 ml vegane Gemüsebrühe (2 TL Instantpulver)
- 400 g passierte Tomaten
- 100 g Erbsen (TK)
- 100 g Suppennudeln
- Jodsalz
- Pfeffer
- 1 TL Tabasco
- 1 EL gehackte Basilikum

Snack -

Süßes Popcorn



- 30 g Popcornmais
- 1 TL Puderzucker
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Jodsalz