

Meal Prep

Sattmacher

Nudeln
Reis
Couscous
Quinoa
Kartoffeln
Süßkartoffeln

Hülsenfrüchte

Erbsen
Kichererbsen
Linsen
Bohnen
Mais

Gemüse

Brokkoli
Bohnen
Blumenkohl
Paprika
Gurke
Tomaten
Zucchini
Champignons
Erbsen
Möhren
Zuckerschoten
Kürbis

Obst

Beeren
Kiwi
Ananas
Weintrauben
Granatapfel
Äpfel
Avocado

Milchprodukte

Eier
Joghurt
geriebener Käse
Mozzarella
Parmesan
Frischkäse
Feta

Toppings

Nüsse
Kerne und Samen
Oliven
Trockenfrüchte

Zutaten für Saucen

Gehackte Tomaten
passierte Tomaten
Kochsahne
Kokosmilch
Sojasauce
Pesto
Hummus
Guacamole

Fisch & Fleisch

Hähnchen- und
Putenbrustfilet
Hackfleisch
Bacon
Garnelen
Thunfisch (Dose)
geräucherter Lachs

