

MEAL PREP PLANER

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Einkaufsliste
Frühstück								
Snack I								
Mittagessen								
Snack II								
Abendessen								
So planst du:	1) Notiere, was du essen möchtest und schreibe die fehlenden Zutaten in die Einkaufsliste 2) Trage ein, wann du Einkaufen gehst (Markiere den Tag mit einem großen E) 3) Trage ein, wann du das Meal Prepping machst 4) Viel Spaß beim Vorbereiten!							



MEAL PREP VORRATSLISTE

Komplexe Kohlenhydrate

Naturreis	<input type="checkbox"/>	Buchweizenmehl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkornnudeln	<input type="checkbox"/>	Dinkelgrieß	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vollkorn- und Dinkelmehl	<input type="checkbox"/>	Couscous	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haferflocken	<input type="checkbox"/>	Graupen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hirse	<input type="checkbox"/>	Bulgur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eiweißquellen

Linsen (Rote, Beluga, ...)	<input type="checkbox"/>	Kichererbsen	<input type="checkbox"/>	Kräuter	<input type="checkbox"/>
Weißer Bohnen	<input type="checkbox"/>	Erbsen	<input type="checkbox"/>	Basilikum	<input type="checkbox"/>
Kidneybohnen	<input type="checkbox"/>	Harzer Käse	<input type="checkbox"/>	Koriander	<input type="checkbox"/>
Quinoa	<input type="checkbox"/>	Hüttenkäse	<input type="checkbox"/>	Thymian	<input type="checkbox"/>
Chia Samen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	Rosmarin	<input type="checkbox"/>
				Petersilie	<input type="checkbox"/>

Gute Fette

Olivenöl	<input type="checkbox"/>	Gewürze	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Leinöl	<input type="checkbox"/>	Kurkuma	<input type="checkbox"/>	Kardamom	<input type="checkbox"/>
Kokosöl	<input type="checkbox"/>	Cumin (Kreuzkümmel)	<input type="checkbox"/>	Fenchelsamen	<input type="checkbox"/>
Walnussöl	<input type="checkbox"/>	Chiliflocken	<input type="checkbox"/>	Oregano	<input type="checkbox"/>
Kürbiskernöl	<input type="checkbox"/>	Ingwer (gemahlen/frisch)	<input type="checkbox"/>	Paprikapulver	<input type="checkbox"/>
		Muskatnuss	<input type="checkbox"/>	Zimt & Vanille	<input type="checkbox"/>

Zuckeralternativen

Honig	<input type="checkbox"/>	Nüsse, Kerne und Samen (auch Eiweißquellen)	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Vollrohrzucker	<input type="checkbox"/>	Mandeln	<input type="checkbox"/>	Haselnüsse	<input type="checkbox"/>
Kokosblütenzucker	<input type="checkbox"/>	Kürbiskerne	<input type="checkbox"/>	Cashewkerne	<input type="checkbox"/>
Ahornsirup	<input type="checkbox"/>	Sonnenblumenkerne	<input type="checkbox"/>	Pinienkerne	<input type="checkbox"/>
Agavendicksaft	<input type="checkbox"/>	Walnüsse	<input type="checkbox"/>	Sesamsamen	<input type="checkbox"/>
		Pekannüsse	<input type="checkbox"/>	Leinsamen	<input type="checkbox"/>

Sonstiges

Nussmus	<input type="checkbox"/>	Steinsalz	<input type="checkbox"/>	Frische Lebensmittel	<input type="checkbox"/>
Apfel- & Weißweinessig	<input type="checkbox"/>	Limetten & Zitronen	<input type="checkbox"/>	Obst & Gemüse	<input type="checkbox"/>
Aceto Balsamico	<input type="checkbox"/>	Zwiebel & Knoblauch	<input type="checkbox"/>	Vollmilchprodukte	<input type="checkbox"/>
Trockenobst	<input type="checkbox"/>	Kokosflocken	<input type="checkbox"/>	Fleisch & Fisch	<input type="checkbox"/>

