

**Einkaufsliste „Meal-Prep Diät“ Ausgabe Februar/März 2018**  
**Für 1 Person (pro 5 Tage Prep-Diät)**

700 g Kartoffeln  
600 g Süßkartoffeln  
500 g Rosenkohl  
600 g bunte Bete (oder Rote Bete)  
250 g Grünkohl  
1 Bund Suppengrün  
1 Granatapfel  
1 Avocado  
250 g Feldsalat  
1 Bio-Zitrone  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Petersilie  
5 Obstportionen( Apfel oder Zitrusfrüchte)

150 g Rote Linsen  
150 g Quinoa  
Reispapier  
120 g Mie Nudeln  
125 g Kichererbsenmehl

100 g Shrimps  
2 Eier  
250 g Quark  
50 ml Milch (1,5 % Fett)  
100 ml Kokosmilch (light)  
50 g Feta (fettarm)  
500 ml Buttermilch

**Tip:** Wer oft großen Hunger hat, kann etwas mehr Gemüse einplanen – das ändert an den Kalorien wenig.

**Aus dem Vorrat**

Salz, Pfeffer  
Paprikapulver oder -flocken  
Thymian, getrocknet  
Koriander, gemahlen  
Kreuzkümmel (Cumin)  
Backpulver  
Rapsöl  
Senf  
Misopaste  
Kernmix  
100 g Cashewnüsse  
75 g Buchweizen  
75 g Haferflocken