



# Wochenplan Meal Prep

Clean Eating Bio — Band 6



|                    | Montag                      | Dienstag                    | Mittwoch                     | Donnerstag                      | Freitag                    |
|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| <b>Frühstück</b>   | Overnight Oats mit Beeren   | Avocado-Vollkornbrot + Ei   | Smoothie Bowl mit Granola    | Chiapudding mit Mango           | Joghurt mit Nüssen + Honig |
| <b>Mittagessen</b> | Quinoa-Bowl mit Röstgemüse  | Linsen-Dal mit Vollkornreis | Süßkartoffel-Curry + Naan    | Buddha Bowl mit Tahini          | Wrap mit Hummus + Gemüse   |
| <b>Abendessen</b>  | Ofengemüse mit Kräuterquark | Zucchini-Nudeln mit Pesto   | Gemüsesuppe mit Vollkornbrot | Bunter Salat mit Feta + Walnuss | Gefüllte Paprika mit Hirse |
| <b>Snack</b>       | Apfel + Mandelmus           | Gemügesticks + Hummus       | Energiebällchen (Datteln)    | Nussmix + Trockenfrüchte        | Bananen-Hafer-Kekse        |



## Einkaufsliste für die Woche

### Obst & Gemüse

- 2 Avocados
- 500g Beeren (gemischt)
- 3 Süßkartoffeln
- 4 Paprika (bunt)
- 2 Zucchini
- 1 Mango
- 3 Bananen
- Blattsalat, Gurke, Tomaten
- Möhren, Sellerie (Sticks)
- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer

### Getreide & Hülsenfrüchte

- 500g Haferflocken
- 300g Quinoa
- 300g Vollkornreis
- 200g rote Linsen
- 200g Hirse
- Vollkornbrot / Wraps
- 1 Pkg. Vollkornnudeln
- 1 Glas Kichererbsen
- Chiasamen

### Kühlregal & Sonstiges

- 500g Naturjoghurt (bio)
- 200g Feta
- 6 Bio-Eier
- 200g Kräuterquark
- 1 Glas Pesto (bio)
- Hummus oder Tahini
- Mandelmus
- Nussmix + Datteln
- Kokosmilch (1 Dose)
- Honig, Olivenöl

**Meal Prep Tipp:** Sonntags Quinoa, Reis und Röstgemüse vorkochen. In Glasboxen portionieren — hält 4–5 Tage im Kühlschrank. Overnight Oats am Vorabend zubereiten!



**KaufBio**

kaufbio.de — Clean Eating mit Bio-Qualität