Get Ready!

u-livewell
Employee Life-Balancing Program

TAG 3

Einkaufsliste

Besorge Dir heute bitte folgende Lebensmittel.

Frühstück

- O ca. 50 -70 g Haferflocken
- O ca. 15 g Rosinen
- O ca. 10 g gemahlener Leinsamen
- O ca. 15 g Beeren (evtl. tiefgefroren)
- O Früchte
- O Evtl. Pflanzendrink

Evtl. Mittagessen:

- O VK-Weckerl
- O Aufstrich (z.B. Hummus, Bohnenaufstrich, Linsenaufstrich)
- O Gemüse-Sticks

Snack nach Wahl:

- O Nüsse und Trockenfrüchte
- O Riegel aus Nüssen und Trockenfrüchten
- O frisches Obst
- O Gemüse-Sticks mit Hummus

Abendessen

- O ½ kleine Zwiebel
- O ½ Tasse Tomaten-Passata
- O 1 Glas / Dose Bohnen (Abtropfgewicht ca. 170 g)

- O 75 g (Cherry-)Tomaten
- O 1 ½ Handvoll Grünkohl/Spinat (evtl. tiefgefroren)

- O Salz
- O ½ EL Olivenöl
- O ca. 100 g Vollkorn-Pasta
- O Hefeflocken