Get Ready!

u-livewell
Employee Life-Balancing Program

TAG 4

Einkaufsliste

Du hast es fast geschafft. Besorg dir bitte folgende Lebensmittel für den letzten Tag von Get Ready!

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 1 Dose/Glas Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- O 1 Handvoll Petersilie
- O ca. 1-2 EL natives Öl (z.B. Oliven, Hanf, Lein)

- O 1 ½ EL Apfelessig
- O Salz, Pfeffer, Curry
- O 40 g Quinoa
- O ¼ kleine Zwiebel
- O ¼ Paprika
- O ca. 25 g Gurke
- O Pfefferminze
- O Petersilie
- O Salz, Pfeffer
- O Saft einer ¼ Zitrone
- O Olivenöl