



Protein Balance – 2000 kcal Eiweißdiät – ausgewogene Gewichtsabnahme in einem Monat

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Butter	2 x Tee Löffel - 20g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	2 x Stück - 102g	☐
Griechischer Naturjoghurt	1 x Packung - 150g 1 x Esslöffel - 25g	☐
Gurke	2 x Stück - 70g	☐
Himalaya Salz	2 x Priesen - 0.2g	☐
Hirsegrütze	50 x Gram - 50g 3 x Esslöffel - 39g	☐
Hähnchenbrustfilet	2 x Portion - 200g	☐
Hähnchenbrustschinken	4 x Portion - 60g	☐
Mozzarella Käse	1 x Scheibe - 15g	☐
Olivenöl	2 x Esslöffel - 20g 1 x Tee Löffel - 5g	☐
Petersilie, Blätter	2 x Tee Löffel - 6g	☐
Reismehl	1 x Esslöffel - 10g	☐
Rote Paprika	1 x Stück - 200g 3 x Scheibe - 90g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Studentenfutter	1 x Handvoll - 40g	☐
Tomatenmark 30%	6 x Tee Löffel - 90g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	2 x Scheibe Brot - 60g	☐
Zucchini	0.5 x Stück - 300g	☐
Zwiebel	50 x Gram - 50g	☐

