



Protein Shape – 1600 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen zur neuen Figur

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Buttersalat	16 x Blatt - 80g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	3 x Stück - 153g	☐
Fetenkäse	40 x Gram - 40g	☐
Gefrorener Brokkoli	150 x Gram - 150g	☐
Geklärte Butter	2 x Tee Löffel - 10g	☐
Getrockneter Oregano	1 x Esslöffel - 4g	☐
Griechischer Naturjoghurt	2 x Esslöffel - 50g 150 x Gram - 150g	☐
Hähnchenbrustfilet	2 x Portion - 200g	☐
Kräuter der Provence	1 x Prieze - 0.2g	☐
Mandeln, gemahlen	1 x Esslöffel - 10g	☐
Mayonnaise	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Mozzarella Käse	0.25 x Stück - 31.25g	☐
Muskatnuss	1 x Prieze - 0.2g	☐
Oliveöl	2 x Esslöffel - 20g 1 x Tee Löffel - 5g	☐
Rettich	4 x Stück - 60g	☐
Salz, weiß	3 x Prieze - 0.3g	☐
Schalotten	1 x Stück - 20g	☐
Schwarzer Pfeffer	3 x Prieze - 0.3g	☐
Schweinefleisch, Speck ohne Knochen	2 x Scheibe - 20g	☐
Tomate	0.5 x Kleines Stück - 70g	☐



Vollkorn-Roggenbrot	1 x Scheibe Brot - 30g	☐
---------------------	------------------------	--------------------------