



Protein Power 4 – 2200 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen Energie und Reduktion

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	2 x Stück - 240g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	3 x Stück - 153g	☐
Frische Bachforelle	300 x Gram - 300g	☐
Frische Champignos	5 x Stück - 100g	☐
Griechischer Naturjoghurt	1 x Packung - 150g	☐
Hirsegrütze	4 x Esslöffel - 52g	☐
Kartoffeln	3 x Stück - 225g	☐
Kräuter der Provence	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Leichter Hüttenkäse	1 x Packung - 150g	☐
Mandelflocken	2 x Esslöffel - 24g	☐
Olivenöl	2 x Esslöffel - 20g	☐
Salz, weiß	3 x Priesen - 0.3g	☐
Schwarzer Pfeffer	3 x Priesen - 0.3g	☐
Studentenfutter	1 x Handvoll - 40g	☐
Thymian, getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	2 x Scheibe Brot - 60g	☐
Zimt	2 x Priesen - 0.2g	☐
Zitrone	2 x Scheibe - 20g	☐