



Schlank & Fit – 1600 kcal Diät zum Abnehmen – echte Ergebnisse in 4 Wochen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfel	1 x Kleines Stück - 100g	☐
Basilikum, frisch	3 x Blatt - 0.3g	☐
Butter	0.5 x Tee Löffel - 5g	☐
Dill frisch oder getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Fettarmer Frischkäse	70 x Gram - 70g	☐
Frühlingszwiebel	2 x Stück - 40g	☐
Gehacktes Schweinefleisch	100 x Gram - 100g	☐
Getrockneter Rosmarin	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Griechischer Naturjoghurt	1.5 x Packung - 225g	☐
Gurke, Gewächshaus	1 x Stück - 180g	☐
Himbeeren	1 x Glas - 100g	☐
Hähnchenbrustschinken	2 x Scheibe - 30g	☐
Kartoffeln	2 x Stück - 150g	☐
Kirschtomaten	2 x Stück - 40g	☐
Majoran, getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Mandarinen	2 x Stück - 130g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Orangensaft	3 x Esslöffel - 30ml	☐
Pinienkerne	2 x Esslöffel - 20g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schnittlauch	1 x Tee Löffel - 2g	☐



Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Senf	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Sherryessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Sonnenblumen Brötchen	1 x Stück - 92g	☐
Thymian, getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Tomatenmark 30%	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Vanille, gemahlen oder Vanille Mark	1 x Stück - 2g	☐
Wasser	2 x Esslöffel - 20g	☐
Zimt	1 x Priesen - 0.1g	☐
Zitronensaft	2 x Tee Löffel - 6g	☐
Zucchini	200 x Gram - 200g	☐
Zuckerreduzierte Kirschmarmelade	2 x Tee Löffel - 30g	☐
Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐