



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

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfel	1 x Stück - 180g	☐
Bambussprossen	150 x Gram - 150g	☐
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Bienenhonig	1 x Tee Löffel - 12g	☐
Dunkelsüße schwarze Johannisbeere Marmelade	2 x Tee Löffel - 30g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Estragon, getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Frische Champignons, braun	100 x Gram - 100g	☐
Frische Champignons	125 x Gram - 125g	☐
Getrockneter Oregano	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Graham Roll	1 x Stück - 75g	☐
Knochenlose Lenden	100 x Gram - 100g	☐
Leichter Hüttenkäse	30 x Gram - 30g	☐
Majoran, getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Olivenöl	2 x Tee Löffel - 10g	☐
Orange	1 x Stück - 240g	☐
Rote Paprika	1 x Stück - 200g	☐
Salz, weiß	1 x Priesen - 0.1g	☐
Schwarzer Pfeffer	1 x Priesen - 0.1g	☐
Sesamsamen	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Sesamöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐



Sojasauce (hell)	2 x Esslöffel - 20g	☐
Tabasco	1 x Portion - 1g	☐
Tomatensaft	1 x Glas - 200g	☐
Truthahn Brustfleisch, ohne Haut	1 x Portion - 100g	☐
Vollkornreis	50 x Gram - 50g	☐
Zimt	2 x Priesen - 0.2g	☐
Zitronensaft	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Zucchini	1 x Stück - 600g	☐
Zwiebel	2 x Stück - 340g	☐