



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	☐
Butter	0.5 x Tee Löffel - 5g	☐
Buttersalat	0.5 x Stück - 105g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Gesüßte Erdbeermarmelade	2 x Tee Löffel - 30g	☐
Graham Roll	1 x Stück - 75g	☐
Hähnchenbrustfilet	2 x Portion - 200g	☐
Kirschtomaten	400 x Gram - 400g	☐
Minuten Rindersteak	2 x Portion - 140g	☐
Muskatnuss	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Olivenöl	2 x Esslöffel - 20g	☐
Petersilie	1 x Tee Löffel - 1g	☐
Räucherlachs	40 x Gram - 40g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schmelzkäse	60 x Gram - 60g	☐
Schnittlauch	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Sherryessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
TK Spinat	200 x Gram - 200g	☐
Tabasco	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Tomatensaft	1 x Glas - 200g	☐



Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐
---------	------------------	--------------------------