



Slim Plan 28 – 2000 kcal Reduktionsdiät – 28-Tage-Abnehmplan

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Basilikum, frisch	3 x Blatt - 0.3g	☐
Butter	0.5 x Tee Löffel - 5g	☐
Buttersalat	0.5 x Stück - 105g	☐
Chilischoten	1 x Stück - 20g	☐
Gewürzgurken	2 x Stück - 70g	☐
Grüne Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Kartoffeln	4 x Stück - 300g	☐
Leinöl	1 x Tee Löffel - 5ml	☐
Minuten Rindersteak	3 x Portion - 210g	☐
Olivenöl	2 x Tee Löffel - 10g	☐
Petersilie	2 x Tee Löffel - 2g	☐
Rote Paprika	0.5 x Stück - 100g	☐
Rote Zwiebel	1 x Kleines Stück - 60g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schnittlauch	2 x Tee Löffel - 4g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schweineschinken, gekocht	3 x Scheibe - 60g	☐
Sherryessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Tabasco	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Tomate	1 x Stück - 170g	☐



Tomatensaft	1 x Glas - 200g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	3 x Scheibe Brot - 90g	☐
Zwiebel	2 x Stück - 340g	☐