



Fit Figura – 1400 kcal Schlankheitsdiät – gesunde 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 Kleines Stück - 80g	☐
Frische Champignons, braun	100 x Gram - 100g	☐
Getreideriegel	2 x Portion - 70g	☐
Griechischer Naturjoghurt	1.5 x Packung - 225g	☐
Grüne Bohnen	1 x Portion - 200g	☐
Knochenlose Lenden	100 x Gram - 100g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Petersilie, Blätter	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Rote Zwiebel	1 x Stück - 80g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schnittlauch	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schweineschinken, gekocht	2 x Scheibe - 40g	☐
Sesamsamen	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Sesamöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Sherryessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Sojasauce (hell)	2 x Esslöffel - 20g	☐
Tabasco	1 x Portion - 1g 1 x Tee Löffel - 5g	☐
Tomatensaft	2 x Glas - 400g	☐



Vollkornreis	50 x Gram - 50g	☐
Zimt	1 x Priesen - 0.1g	☐
Zitronensaft	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐