



Fit Figura – 1400 kcal Schlankheitsdiät – gesunde Ergebnisse in 4 Wochen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Dunkelsüße schwarze Johannisbeere Marmelade	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	1.5 x Tee Löffel - 4.5g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	1 x Stück - 51g	☐
Frische Champignos	60 x Gram - 60g	☐
Gewürzgurken	1 x Stück - 35g	☐
Graham Roll	1 x Stück - 75g	☐
Griechischer Naturjoghurt	0.5 x Packung - 75g	☐
Himbeeren	1 x Handvoll - 70g	☐
Hähnchenkeule	2 x Stück - 180g	☐
Karotte	50 x Gram - 50g	☐
Kirschtomaten	400 x Gram - 400g	☐
Knoblauch	4 x Zahn - 20g	☐
Olivenöl	2.5 x Tee Löffel - 12.5g	☐
Petersilie, Blätter	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Rote Zwiebel	1 x Stück - 80g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g 1 x Tee Löffel - 5g	☐
Schnittlauch	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Schwarzer Pfeffer	3 x Priesen - 0.3g	☐
Senf	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Sherryessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐



Tomate	1 x Stück - 170g	☐
Vanille, gemahlen oder Vanille Mark	1 x Stück - 2g	☐
Vollkornnudeln	1 x Handvoll - 50g	☐
Zimt	1 x Priesse - 0.1g	☐
Zwiebel	1 x Stück - 170g	☐