



Protein Fit – 1400 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen Abnehmen Schritt für Schritt

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	1 x Kleines Stück - 80g	☐
Buchweizenmehl	2 x Esslöffel - 20g	☐
Buttersalat	5 x Blatt - 25g	☐
Edelsüße Paprika gemahlen	2 x Prieze - 1g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	1 x Stück - 51g	☐
Fettkäse	20 x Gram - 20g	☐
Griechischer Naturjoghurt	5 x Esslöffel - 125g	☐
Gurke, Gewächshaus	1 x Stück - 180g 10 x Scheibe - 20g	☐
Himbeeren	1 x Handvoll - 70g	☐
Hähnchenbrustschinken	4 x Scheibe - 60g	☐
Karotte	2 x Stück - 100g	☐
Kartoffeln	3 x Stück - 225g	☐
Kirschtomaten	4 x Stück - 80g	☐
Knochenlose Lenden	100 x Gram - 100g	☐
Kräuter der Provence	2 x Prieze - 0.4g	☐
Mayonnaise	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Mozzarella Käse	1 x Scheibe - 15g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g 1 x Esslöffel - 10g	☐
Rettich	2 x Stück - 30g	☐
Rote Paprika	3 x Scheibe - 90g	☐
Salz, weiß	4 x Prieze - 0.4g	☐



Schnittlauch	1 x Esslöffel - 5g	☐
Schwarzer Pfeffer	1 x Priesse - 0.1g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	2 x Scheibe Brot - 60g	☐