



Expressdiät 1300 kcal – schnelle Reduktion in 4 Wochen nach Sven

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfel	0.5 x Stück - 90g	☐
Aubergine	100 x Gram - 100g	☐
Balsamico-Essig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Erdbeeren	40 x Gram - 40g	☐
Frühlingszwiebel	2 x Stück - 40g	☐
Getrockneter Oregano	1 x Prieze - 0.1g	☐
Getrockneter Rosmarin	1 x Prieze - 0.1g	☐
Getrocknetes Basilikum	1 x Prieze - 0.1g	☐
Haferflocken (Mountain, Instant)	50 x Gram - 50g	☐
Himbeeren	1 x Handvoll - 70g	☐
Kefir, 2% Fett	125 x Gram - 125g	☐
Knoblauch	4 x Zahn - 20g	☐
Knochenlose Lenden	100 x Gram - 100g	☐
Kuhmilch 3,2 %	150 x Mililiter - 150ml	☐
Mozzarella Käse	3 x Scheibe - 45g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Papaya, reif, roh	0.5 x Stück - 150g	☐
Quark-Käse, homogenisiert, fettfrei	70 x Gram - 70g	☐
Rote Paprika	1 x Stück - 200g	☐
Salz, weiß	1 x Prieze - 0.1g	☐
Schwarzer Pfeffer	1 x Prieze - 0.1g	☐



Thymian, getrocknet	1 x Priesen - 0.1g	☐
Tomate	3 x Stück - 510g	☐
Tomatenmark 30%	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Vanille, gemahlen oder Vanille Mark	1 x Stück - 2g	☐
Weizenstärke	1 x Esslöffel - 10g	☐
Zimt	1 x Priesen - 0.1g	☐
Zitronensaft	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Zwiebel	1 x Kleines Stück - 130g	☐