



Svens Plan – 1500 kcal Diät – 4 Wochen gesund abnehmen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Apfel	2 x Stück - 360g	☐
Apfelessig	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Birne	1 x Stück - 130g	☐
Butter	1.5 x Tee Löffel - 15g	☐
Dill frisch oder getrocknet	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Fettarmer Frischkäse	125 x Gram - 125g	☐
Gouda Käse	2 x Scheibe - 50g	☐
Gurke	1 x Stück - 35g	☐
Gurke, Gewächshaus	1 x Stück - 180g	☐
Himbeer Marmelade	2 x Tee Löffel - 30g	☐
Kartoffeln	3 x Stück - 225g	☐
Knäckebrot	2 x Scheibe Brot - 26g	☐
Lachsfilet	100 x Gram - 100g	☐
Mehrkorn-Vollkorn-Roggenbrot	2 x Scheibe Brot - 60g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Petersilie, Blätter	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Rote Zwiebel	1 x Stück - 80g	☐
Salami	2 x Scheibe - 30g	☐
Salz, weiß	2 x Priesen - 0.2g	☐
Schnittlauch	3 x Tee Löffel - 6g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Senf	2 x Tee Löffel - 20g	☐



Trauben	1 x Handvoll - 70g	☐
Zimt	1 x Priesse - 0.1g	☐
Zitronensaft	2 x Tee Löffel - 6g	☐