



Svens Plan – 1500 kcal Diät – 4 Wochen gesund abnehmen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Basilikum, frisch	5 x Blatt - 0.5g	☐
Emmentaler Käse	1 x Scheibe - 20g	☐
Erdbeeren	1 x Handvoll - 70g	☐
Graham Roll	1 x Stück - 75g	☐
Griechischer Naturjoghurt	2 x Packung - 300g	☐
Grüne Erbsen, gefroren	50 x Gram - 50g	☐
Gurke, Gewächshaus	1 x Stück - 180g	☐
Himbeeren	40 x Gram - 40g	☐
Karotte	2 x Stück - 100g	☐
Kartoffeln	2 x Stück - 150g	☐
Knochenlose Lenden	100 x Gram - 100g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Orange	0.5 x Stück - 120g	☐
Petersilie, Blätter	1 x Tee Löffel - 3g	☐
Salami	1 x Scheibe - 15g	☐
Salz, weiß	4 x Priesen - 0.4g	☐
Schnittlauch	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Schwarzer Pfeffer	2 x Priesen - 0.2g	☐
Senf	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Tabasco	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Thymian, roh	0.5 x Tee Löffel - 2g	☐
Tomate	1 x Stück - 170g	☐



Tomatenmark 30%	1 x Tee Löffel - 15g	☐
Tomatensaft	1 x Glas - 200g	☐
Vanille, gemahlen oder Vanille Mark	1 x Stück - 2g	☐
Zimt	1 x Priesel - 0.1g	☐
Zitronensaft	3 x Tee Löffel - 9g	☐