



Instant Metamorphosis - 1600 kcal Proteindiät für 14 Tage

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Banane	1 x Stück - 120g	☐
Bienenhonig	1 x Tee Löffel - 12g	☐
Butter	1 x Tee Löffel - 10g	☐
Cashewnüsse	1 x Esslöffel - 12g	☐
Curry	1 x Priesen - 0.1g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	4 x Stück - 204g	☐
Frische Champignons	5 x Stück - 100g	☐
Hirsegrütze	40 x Gram - 40g	☐
Kakaopulver 16 %.	1 x Esslöffel - 10g	☐
Karotte	1 x Stück - 50g	☐
Kohl (Nuß)	100 x Gram - 100g	☐
Kurkuma	1 x Priesen - 0.5g	☐
Lachsfilet	1 x Portion - 200g 20 x Gram - 20g	☐
Langkörniger weißer Reis (basmati)	50 x Gram - 50g	☐
Mandelflocken	2 x Esslöffel - 24g	☐
Olivenöl	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Petersilie, getrocknet	1 x Priesen - 0.5g	☐
Salz, weiß	3 x Priesen - 0.3g	☐
Schwarzer Pfeffer	3 x Priesen - 0.3g	☐
Vollkorn-Roggenbrot	3 x Scheibe Brot - 90g	☐
Zitrone	2 x Scheibe - 20g	☐