



Express Shape - 1600 kcal Proteindiät - 3 Wochen gesund abnehmen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

Name	Gewicht des Produkts	
Buttersalat	4 x Blatt - 20g	☐
Eier, Ganze Hühnereier (M)	2 x Stück - 102g	☐
Erdbeeren	1 x Portion - 100g	☐
Gurke	1 x Stück - 35g	☐
Gurke, Gewächshaus	1 x Stück - 180g	☐
Haferflocken	2 x Esslöffel - 20g	☐
Hähnchenbrustfilet	2 x Portion - 200g	☐
Kirschtomaten	5 x Stück - 100g	☐
Kräuter der Provence	1 x Tee Löffel - 2g	☐
Leichter Hüttenkäse	1 x Packung - 150g	☐
Mais in Dosen	2 x Esslöffel - 30g	☐
Mandeln, gehackt	1 x Tee Löffel - 5g	☐
Mayonnaise	2 x Esslöffel - 50g	☐
Mozzarella Käse	3 x Scheibe - 45g	☐
Olivenöl	1 x Esslöffel - 10g	☐
Rettich	7 x Stück - 105g	☐
Rote Paprika	100 x Gram - 100g	☐
Salz, weiß	3 x Priesen - 0.3g	☐
Schnittlauch	3 x Tee Löffel - 6g 1 x Esslöffel - 5g	☐
Schwarzer Pfeffer	3 x Priesen - 0.3g	☐
Skyr – isländischer Joghurt	1 x Packung - 150g	☐



Vollkorn-Roggenbrot	3 x Scheibe Brot - 90g	☐
Vollkornnudeln	50 x Gram - 50g	☐
Walnusskerne, gehackt	1 x Tee Löffel - 5g	☐