

7 TAGE CLEAN EATING

DEINE EINKAUFLISTE

GEMÜSE

- 1 große Kartoffel
- 3-4 g Zucchini (650 g)
- 1 Rotkohl (500 g)
- 6-7 Karotte (400 g)
- 6 Tomaten (600 g)
- 1 Eisbergsalat (40 g)
- 2 rote Zwiebel (160 g)
- 60 g Sojasprossen
- 20 g Koriandergrün
- 2 Avocado
- 400 g Champignons
- 15 g Basilikum
- 2-3 Süßkartoffeln (400 g)
- 100 g Cherrytomaten
- 370 g Spinat
- 10 g Schnittlauch
- 250 g Radicchio
- 150 g Endivensalat
- 120 g schwarze Bohnen
- 1 Chilischote
- Rohkost (Gurke, Radieschen,...)
- 200 ml Möhrensaft
- 2 Radieschen
- 10 g Dill
- 3 kleine Knollen rote Beete

OBST

- 5 Bananen
- 1 Packung gefrorene Himbeeren (500 g)
- **Goji Beeren von foodspring**
- 5 Äpfel
- 20 g-30 g Ingwer
- Lieblings-Früchte
- 1 Zitrone
- ½ Granatapfel
- 7 Orangen
- 1 Grapefruit
- 4 Datteln
- 1 Mango
- 100 ml Apfelsaft

MILCH & MILCHPRODUKTE

- 250 g Magerquark
- 5 Eier
- 25 g Feta Käse
- 120 g Frischkäse
- 2 EL Joghurt, natur
- 500 ml Milch
- 2 EL Crème Fraîche
- Fettarme Kokosmilch

FLEISCH/FISCH

- 100 g Heringsfilet
- 400 g Hähnchenbrust oder Räuchertofu
- 2 Scheiben geräucherter Lachs

SONSTIGES

- 1 EL Kokosraspeln
- **Nuts & Berries von foodspring**
- 10 ml Leinöl
- 10 ml Olivenöl
- 65 g Haferflocken
- 1 EL Back-Kakao
- **30 g Whey Protein/ Shape Shake/ Vegan Protein**
- **Bio Chia Samen von foodspring**
- **Bio Erdnussbutter von foodspring**
- 1 EL Honig/Agavendicksaft
- 6 EL Balsamico Essig
- 2 EL Senf
- 45 g Dinkel-Vollkornmehl
- **45 g Backprotein von foodspring**
- 8 Blätter Reispapier
- 80 g Reismudeln
- 200 g Räuchertofu
- 30 ml Helle Sojasauce
- 2 Scheiben Vollkorntoast
- **Protein Balls von foodspring**
- 5-6 EL Kokosöl
- Kürbiskerne
- **Porridge von foodspring**
- Hummus Dip
- 200 g Quinoa
- **1 Packung Crunchy Fruits von foodspring**
- **Paleo Riegel von foodspring**
- Walnüsse 25 g
- 2 EL Tahini
- Kakaonibs
- **Proteinbrot von foodspring**
- Vollkornbagel

Du möchtest Abwechslung in deine Fitness-Küche bringen?

HIER

findest du unsere gesunden Lieblings-Rezepte. Perfekt abgestimmt auf deine individuellen Zielen und dein schnelles Leben.