

Einkaufsliste: Das brauchst du alles für deine Meal-Prep-Woche

swissmilk

Lunchboxen/-gläser:

hitzebeständiges Einmachglas von ca. 1 l Inhalt
ofenfeste Lunchbox von mind. 0,75 l Inhalt
ofenfestes Glas oder ofenfeste Lunchbox von 0,5–0,8 l
hitzebeständige oder mikrowellengeeignete Lunchbox
ofenfeste Form oder Lunchbox von 16–20 cm Ø

Milchprodukte:

150 g Schweizer Mozzarella
1 Tomme
40 g Joghurt nature
0,7 dl Rahm
1 Becher saurer Halbrahm

Gemüse und Früchte:

150 g Fenchel
400 g festkochende Kartoffeln
80 g Rande
80 g Birne
200 g Tomaten
80 g Kürbis
80 g Zucchini
100 g Spinat
160 g Rüebli
160 g Broccoli
160 g Kräuterseitlinge
2 Limetten oder Zitronen
Pfefferminze

Fleisch:

1 Pouletschenkel (oder 150 g Paneer)
30 g Speckwürfel

Diverses:

1 EL Baumnüsse
1 EL gemahlene Haselnüsse
3 Eier
50 g Glasnudeln

