

Obst:

- 2 Orangen
- 1 Kiwi

Gemüse:

- 1 Zucchini (ca. 150 g)
- 1–2 Tomaten (ca. 60–120 g)
- 150 g Rote Bete vakuumiert
- etwas Ingwer

Getreideprodukte:

- 25 g Amaranth, gepoppt
- 30 g Vollkornbrot

Milchprodukte:

- 100 g Milch
- 50 g Joghurt 1,5% Fett
- 100 g Magerquark
- 20 g saure Sahne 10% Fett

Fisch und Fleisch:

- 150 g Thunfisch a. Dose (in eigenem Saft)

Fette, Öle und Gewürze:

- 10 g Nüsse deiner Wahl, z. B. Mandeln
- 5 g Mandelplättchen
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Sonstiges:

- Flüssiger Süßstoff
- Zitronensaft
- 100 ml Gemüsebrühe, verzehrfertig

Viel Spaß beim Ausprobieren, das Team der Fit AG Europe wünscht dir einen guten Appetit!