

### **Obst:**

- 120 g Orange = ca. 1 Stück

### **Gemüse:**

- 50 g Champignons
- 50 g Lauch
- 200 g Karotten = ca. 3 Stück
- 30 g Salat
- 140 g Tomaten = ca. 2 Stück
- 50 g Feldsalat, alternativ anderer Salat
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Rote Bete vakuumiert oder aus dem Glas
- 20 g getrocknete Tomaten, glutenfrei

### **Getreideprodukte:**

- 60 g Pumpernickel, laktosefrei

### **Milchprodukte und Eier:**

- 2 Eier
- 70 ml Milch
- 60 g Emmentaler, gerieben

### **Fleisch und Fisch:**

- 60 g Hackfleisch

### **Fette, Öle und Gewürze:**

- 15 g Rapsöl
- 10 g Mandelplättchen
- 20 Haselnusskerne
- 10 g Walnüsse
- 10 g Sesamsamen
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß
- Petersilie, Thymian, Oregano

### **Sonstiges:**

- Essig
- 5 g Senf mittelscharf, laktosefrei

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