

Obst:

- 40 g Kirschen a. Glas

Gemüse und Hülsenfrüchte:

- ½ Blumenkohl
- 50 g Aubergine
- 185 g Tomaten (ca. 3 Stück)
- 200 g Karotten (ca. 3 Stück)
- 70 g Paprikaschote, gelb (1 Stück)
- 50 g Tomatensauce, glutenfrei

Getreideprodukte:

- 60 g Quinoa
- 50 g Milchreis

Milchprodukte und Eier:

- 3 Hühnereier Größe M
- 50 g Hüttenkäse
- 200 ml Milch, 1,5% Fett

Fleisch:

- 40 g Hinterschinken

Fette, Öle und Gewürze:

- 5 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat, Zimt
- Oregano, Thymian, Petersilie, Koriander frisch

Sonstiges:

- 150 ml Gemüsebrühe, verzehrfertig, glutenfrei
- 10 g Zitronensaft
- 5 g Zucker

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