

Dairy

- ☐ Eier 8
- ☐ Parmesan 50g
- ☐ Scheiben Gouda 8
- ☐ Skyr Natur 175g

Meat

- ☐ Hähnchenbrustfilet 200g
- ☐ Kochschinken 4-8 scheiben
- ☐ Schwarzfederhuhnbrust 130g

Fruits

- ☐ Beeren 30-50g

Vegetables

- ☐ Champignons 200g
- ☐ Kirschtomaten 150g
- ☐ Möhre 1 unit
- ☐ Rucola 50g
- ☐ Zucchini 200g