



7-Tage-Italienischer Essensplan – komplett mit Rezepten & Einkaufsliste

Wochenplan

Tag 1

- Frühstück: Joghurt mit Honig und Mandeln
- Mittagessen: Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrötchen
- Abendessen: Vollkorn-Spaghetti Aglio e Olio mit Brokkoli

Tag 2

- Frühstück: Vollkorntoast mit Avocado und Tomaten
- Mittagessen: Gemüse-Antipasti mit Hummus
- Abendessen: Zucchini-Lasagne (ohne Bechamel)

Tag 3

- Frühstück: Overnight Oats mit Beeren
- Mittagessen: Italienischer Bohnensalat mit Rucola
- Abendessen: Penne mit Tomatensugo und Aubergine

Tag 4

- Frühstück: Rührei mit Vollkornbrot
- Mittagessen: Couscous mit getrockneten Tomaten & Oliven
- Abendessen: Hähnchen-Piccata mit Vollkornreis und Zucchini

Tag 5

- Frühstück: Bananen-Smoothie mit Haferflocken
- Mittagessen: Minestrone (Resteverwertung)
- Abendessen: Selbstgemachte Pizza mit Dinkelboden und Gemüse

Tag 6

- Frühstück: Skyr mit Nüssen und Apfel
- Mittagessen: Linsensalat mit Paprika & Petersilie
- Abendessen: Spaghetti mit Thunfisch-Tomaten-Soße

Tag 7

- Frühstück: Porridge mit Zimt und Apfel
- Mittagessen: Italienisches Sandwich mit getr. Tomaten & Rucola
- Abendessen: Risotto mit Champignons & Erbsen

 Alle Rezepte

Joghurt mit Honig und Mandeln

- Naturjoghurt in eine Schüssel geben.
- Mit 1 TL Honig und 1 EL gehackten Mandeln bestreuen.

Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrötchen

- Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
- Mit Basilikum, Olivenöl, Salz & Pfeffer anrichten.
- Mit einem Vollkornbrötchen servieren.

Vollkorn-Spaghetti Aglio e Olio mit Brokkoli

- Spaghetti kochen, Brokkoli dünsten.
- Knoblauch in Olivenöl anbraten, Nudeln und Brokkoli dazugeben.
- Mit frischer Petersilie servieren.

Vollkorntoast mit Avocado und Tomaten

- Vollkorntoast toasten.
- Avocado zerdrücken, mit Zitrone, Salz & Pfeffer würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden, auf Avocado verteilen.

Gemüse-Antipasti mit Hummus

- Zucchini, Paprika, Aubergine in Scheiben schneiden und grillen oder backen.
- Mit Hummus als Dip servieren.

Zucchini-Lasagne (ohne Bechamel)

- Zucchiniestreifen schneiden, mit Tomatensoße und Gemüse schichten.
- Etwas Käse drüber und im Ofen backen (180 °C, 25 Min).

Overnight Oats mit Beeren

- Haferflocken mit Hafermilch und Beeren mischen.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Italienischer Bohnensalat mit Rucola

- Weiße Bohnen, Tomaten, Rucola, rote Zwiebel mischen.

- Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer marinieren.

Penne mit Tomatensugo und Aubergine

- Aubergine würfeln und anbraten.
- Tomatensugo (passierte Tomaten, Knoblauch, Kräuter) zubereiten.
- Mit gekochter Penne vermengen.

Rührei mit Vollkornbrot

- 2 Eier mit etwas Hafermilch verquirlen und in Pfanne stocken lassen.
- Mit Vollkornbrot servieren.

Couscous mit getrockneten Tomaten & Oliven

- Couscous mit heißem Wasser aufgießen, 5 Min. ziehen lassen.
- Klein geschnittene getrocknete Tomaten und Oliven unterheben.

Hähnchen-Piccata mit Vollkornreis und Zucchini

- Hähnchenschnitzel in Ei und Paniermehl (oder Parmesan) wenden, anbraten.
- Vollkornreis kochen, Zucchini dünsten, alles servieren.

Bananen-Smoothie mit Haferflocken

- 1 Banane mit 200 ml Hafermilch und 2 EL Haferflocken mixen.

Minestrone (Resteverwertung)

- Gemüse wie Karotten, Sellerie, Zucchini in Brühe kochen.
- Nudeln oder Reis, Bohnen und Tomaten zugeben, würzen.

Selbstgemachte Pizza mit Dinkelboden und Gemüse

- Dinkelmehl, Hefe, Wasser, Olivenöl zu Teig kneten.
- Mit Tomatensoße, Paprika, Zucchini belegen, bei 220 °C backen (15 Min).

Skyr mit Nüssen und Apfel

- Skyr in eine Schüssel geben.
- Mit Apfelwürfeln und 1 EL Nüssen toppen.

Linsensalat mit Paprika & Petersilie

- Gekochte Linsen mit Paprika, Petersilie und Olivenöl mischen.
- Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Spaghetti mit Thunfisch-Tomaten-Soße

- Zwiebel und Knoblauch anbraten, Tomaten und Thunfisch zugeben.
- Mit Vollkorn-Spaghetti servieren.

Porridge mit Zimt und Apfel


- Haferflocken mit Hafermilch kochen.
- Geriebenen Apfel und Zimt einrühren.

Italienisches Sandwich mit getr. Tomaten & Rucola

- Vollkornbrot mit Hummus bestreichen, Rucola und getr. Tomaten belegen.

Risotto mit Champignons & Erbsen

- Zwiebel anschwitzen, Risottoreis kurz mitbraten.
- Nach und nach Gemüsebrühe zugeben.
- Champignons und Erbsen mitgaren, mit Hefeflocken oder Parmesan abschmecken.

 Vollständige Einkaufsliste für 7 Tage

Obst & Gemüse

- • Apfel
- • Aubergine
- • Banane
- • Brokkoli
- • Champignons
- • Knoblauch
- • Paprika
- • Petersilie
- • Rucola
- • Tomaten
- • Zucchini
- • Zwiebeln

Getreide & Hülsenfrüchte

- • Couscous
- • Dinkelmehl
- • Haferflocken
- • Kidneybohnen
- • Linsen
- • Penne
- • Risottoreis
- • Vollkornbrot
- • Vollkornnudeln
- • Vollkorntoast
- • Weiße Bohnen

Milchprodukte & Eiweißquellen

- • Ei
- • Hähnchenbrust
- • Joghurt
- • Mozzarella
- • Skyr

- • Thunfisch (Dose)

Konserven & Vorräte

- • Getrocknete Tomaten
- • Hummus
- • Passierte Tomaten
- • Tomatensugo

Back- & Trockenwaren

- • Backpulver
- • Hefe
- • Mandeln
- • Nüsse

Flüssigkeiten & Gewürze

- • Gemüsebrühe
- • Hafermilch
- • Honig
- • Kräuter (Basilikum, Oregano)
- • Olivenöl
- • Pfeffer
- • Salz
- • Zimt