



7-Tage-Essensplan – komplett mit Rezepten & Einkaufsliste

Wochenplan

Tag 1

- Frühstück: Joghurt mit Erdbeeren und Haferflocken
- Mittagessen: Spaghetti mit Zucchini-Tomatensoße
- Abendessen: Rührei mit Vollkornbrot und Gemüsesticks
- Snack: Apfelspalten mit Mandelmus

Tag 2

- Frühstück: Haferflocken-Porridge mit Apfel und Zimt
- Mittagessen: Wraps mit Hähnchen, Paprika und Joghurtdip
- Abendessen: Kartoffelrösti mit Kräuterquark
- Snack: Gurkenscheiben mit Hummus

Tag 3

- Frühstück: Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Radieschen
- Mittagessen: Ofengemüse mit Feta (vegetarisch)
- Abendessen: Schnelle Gemüsesuppe mit Nudeln
- Snack: Joghurt mit Honig und Nüssen

Tag 4

- Frühstück: Obstsalat mit Quark
- Mittagessen: Lachs mit Reis und Brokkoli
- Abendessen: Tortellini mit Pesto und Tomaten
- Snack: Bananen-Muffin

Tag 5

- Frühstück: Müsli mit Milch und Banane

- Mittagessen: Reispfanne mit Hackfleisch und Gemüse
- Abendessen: Bunte Brotzeit mit Rohkost
- Snack: Trauben und Käsewürfel

Tag 6

- Frühstück: Overnight Oats mit Beeren
- Mittagessen: Gemüsepfanne mit Couscous (vegetarisch)
- Abendessen: Rührei mit Spinat und Brot
- Snack: Reiswaffeln mit Erdnussbutter

Tag 7

- Frühstück: Pancakes mit Obst
- Mittagessen: Hähnchenspieße mit Bulgur und Joghurtsoße
- Abendessen: Nudelsuppe mit Suppengemüse
- Snack: Apfel-Möhren-Rohkost

 Alle Rezepte

Joghurt mit Erdbeeren und Haferflocken

- Joghurt in Schüssel geben.
- Erdbeeren waschen, klein schneiden und darüber verteilen.
- Haferflocken untermischen oder oben aufstreuen.

Spaghetti mit Zucchini-Tomatensoße

- Spaghetti nach Packung kochen.
- Zucchini klein würfeln und in Öl anbraten.
- Passierte Tomaten und Gewürze zugeben und köcheln lassen.
- Mit Spaghetti servieren.

Rührei mit Vollkornbrot und Gemüsesticks

- Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- In Pfanne mit etwas Butter stocken lassen.
- Mit Vollkornbrot und geschnittenen Rohkoststicks (z.B. Paprika, Gurke) servieren.

Apfelspalten mit Mandelmus

- Apfel vierteln, entkernen und in Spalten schneiden.
- Mit Mandelmus servieren.

Haferflocken-Porridge mit Apfel und Zimt

- Haferflocken mit Milch oder Wasser aufkochen.
- Geriebenen Apfel und Zimt einrühren.
- Kurz quellen lassen und warm servieren.

Wraps mit Hähnchen, Paprika und Joghurdip

- Hähnchenfilet in Streifen schneiden und anbraten.
- Paprika in Streifen schneiden, dazugeben und kurz mitgaren.
- Wraps mit Joghurt bestreichen, Hähnchen-Gemüse-Mix einrollen.

Kartoffelrösti mit Kräuterquark

- Kartoffeln grob reiben, ausdrücken, mit Ei und Salz vermengen.
- Portionsweise in der Pfanne ausbraten.
- Mit Kräuterquark servieren.

Gurkenscheiben mit Hummus

- Gurke in dicke Scheiben schneiden.
- Mit Hummus als Dip servieren.

Belegtes Vollkornbrot mit Käse und Radieschen

- Brot mit Butter oder Frischkäse bestreichen.
- Käsescheiben darauflegen, mit geschnittenen Radieschen belegen.

Ofengemüse mit Feta (vegetarisch)

- Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Karotten) in Stücke schneiden.
- Mit Öl, Salz und Kräutern vermengen, auf Blech geben.
- Bei 200 °C ca. 20 Min. backen, dann Feta darüber bröseln.

Schnelle Gemüsesuppe mit Nudeln

- Suppengemüse klein schneiden, in Brühe garen.
- Kleine Nudeln zugeben, ca. 10 Min. köcheln.
- Mit Kräutern abschmecken.

Joghurt mit Honig und Nüssen

- Naturjoghurt in Schüssel geben.
- Mit 1 TL Honig und gehackten Nüssen bestreuen.

Obstsalat mit Quark

- Verschiedene Obstsorten klein schneiden.
- Mit Quark verrühren oder separat servieren.

Lachs mit Reis und Brokkoli

- Lachsfilet würzen und in Pfanne oder Ofen garen.
- Reis nach Packung kochen.
- Brokkoli in Röschen teilen und dämpfen.
- Alles zusammen anrichten.

Tortellini mit Pesto und Tomaten

- Tortellini nach Packung zubereiten.
- Kirschtomaten halbieren.
- Tortellini mit Pesto und Tomaten vermengen.

Bananen-Muffin

- 1 reife Banane zerdrücken, mit 1 Ei, 2 EL Mehl, 1 TL Honig mischen.
- In Muffinform geben, bei 180 °C ca. 15-20 Min. backen.

Müsli mit Milch und Banane

- Müsli in Schüssel geben, Banane in Scheiben schneiden.
- Mit Milch übergießen und servieren.

Reispfanne mit Hackfleisch und Gemüse

- Reis kochen.
- Hackfleisch anbraten, gewürfeltes Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini) dazugeben.
- Mit Gewürzen abschmecken, Reis untermischen.

Bunte Brotzeit mit Rohkost

- Brot mit Aufschnitt, Käse, Gurken- und Tomatenscheiben anrichten.
- Mit Paprika- oder Möhrensticks ergänzen.

Trauben und Käsewürfel

- Käse in Würfel schneiden.
- Mit gewaschenen Trauben als Snack anrichten.

Overnight Oats mit Beeren

- Haferflocken mit Milch oder Joghurt und Beeren vermengen.
- Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Gemüsepfanne mit Couscous (vegetarisch)

- Couscous nach Anleitung quellen lassen.
- Gemüse nach Wahl würfeln, anbraten, würzen.
- Mit Couscous vermengen und servieren.

Rührei mit Spinat und Brot

- Spinat in Pfanne mit etwas Öl zusammenfallen lassen.
- Eier verquirlen, darübergießen, stocken lassen.
- Mit Brot servieren.

Reiswaffeln mit Erdnussbutter

- Reiswaffeln mit Erdnussbutter bestreichen.
- Optional: Bananenscheiben darauflegen.

Pancakes mit Obst

- 1 Ei, 100 ml Milch, 100 g Mehl zu Teig verrühren.
- Kleine Pancakes ausbacken.
- Mit frischem Obst servieren.

Hähnchenspieße mit Bulgur und Joghurtsoße

- Hähnchen in Würfel schneiden, würzen, auf Spieße stecken und anbraten.
- Bulgur nach Anleitung zubereiten.
- Mit Joghurtsoße servieren (Joghurt, Zitrone, Kräuter).

Nudelsuppe mit Suppengemüse

- Suppengemüse klein schneiden, in Brühe garen.
- Nudeln zugeben, ca. 10 Min. kochen.
- Mit Kräutern abschmecken.

Apfel-Möhren-Rohkost

- Apfel und Möhre raspeln.
- Mit etwas Zitronensaft beträufeln und vermengen.



Vollständige Einkaufsliste für 7 Tage

Obst & Gemüse

- Erdbeeren
- Äpfel
- Bananen
- Zucchini
- Paprika
- Karotten
- Brokkoli
- Gurken
- Tomaten
- Radieschen
- Spinat
- Suppengemüse

Getreideprodukte & Hülsenfrüchte

- Haferflocken
- Reis
- Spaghetti
- Couscous
- Bulgur

- Vollkornbrot
- Wraps
- Mehl

Milchprodukte & Eiweiß

- Joghurt
- Quark
- Käse
- Feta
- Eier
- Milch
- Hähnchenbrust
- Hackfleisch
- Lachs

Vorräte & Gewürze

- Öl
- Essig
- Salz
- Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Kräuter
- Honig
- Mandelmus
- Hummus
- Pesto

Snacks & Sonstiges

- Nüsse
- Trauben
- Reiswaffeln
- Erdnussbutter
- Backpulver
- Zitrone