



Herzlichen Glückwunsch, Stas!

Der erste Schritt zu deinem Traumkörper ist geschafft!

Die Upfit Vision

Herzlich willkommen und vielen Dank für dein Vertrauen. Heute ist der erste Tag an dem wir gemeinsam an deiner Traumfigur arbeiten. Dein Ernährungsplan wurde von unserem Expertenteam zu 100% auf dich und deine Bedürfnisse zugeschnitten. Wir wollen in den kommenden Wochen nicht nur an deinem Wunschgewicht arbeiten, sondern mit dir gemeinsam eine dauerhafte und gesunde Ernährungsumstellung ohne Hungern entdecken. Los geht's!

Das sind deine Werkzeuge für die nächsten Wochen

1. Tipps & Tricks
2. Ernährungsplan (12 Wochen)
3. Einkaufsliste (12 Wochen)
4. Richtig Trinken lernen
5. Weiterempfehlen und E-Book sichern!



Dein gesunder Ernährungsplan

Upfit Dauerbrenner

Gesunde und nachhaltige Ernährungsumstellung: Upfit Dauerbrenner ist das nachhaltigste Ernährungscoaching zu deiner Traumfigur. Dieser Plan wurde speziell für Menschen entwickelt, die bewusst und nachhaltig an einer Ernährungsumstellung interessiert sind. Gesundes Abnehmen kann man erlernen und auf den folgenden Seiten erfährst du wie. Schaue noch einmal in den Spiegel, denn in nur 12 Wochen wirst du dort eine ganz neue Person wiederfinden. Selbstbewusster und strahlender als je zuvor. Lass uns diese besondere Chance gemeinsam nutzen, motiviert bleiben, und dein Ziel vom Wunschgewicht erreichen. Los geht's!

Upfit Dauerbrenner (12 Wochen) Eckdaten

- Preis:** Nur 89€ ~~119€~~ (Nur 1,06€ pro Tag)
- Potential:** Ca. 12,5 kg (mit Sport bis 17,5 kg)
- Anlass:** Gesund und nachhaltig abnehmen ohne zu Hungern
- Extras:** Ernährungsplan, vielfältige Rezepte, Tipps & Tricks, Trink-Guide, Einkaufsliste

DO'S & DONT'S

Beschleunige das Abnehmen

FERTIGGERICHTE ADÉ

Selbst Kochen schmeckt und ist gesund. Eine Tatsache die während einer Diät oftmals über Erfolg und Misserfolg entscheidet. Fertiggerichte wie Pizza oder Lasagne sind oft vorgekocht, nährstoffarm und beinhalten zusätzliche Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Möchtest du dein Gewicht ernsthaft in den Griff bekommen, so musst du wissen was du isst. Die größte Kontrolle hast du wenn du selbst kochst.

ALKOHOL: GEHEIMER DICKMACHER

Das leckere Feierabendbierchen, wer kennt es nicht. Alkohol gehört zu den Kalorienbomben schlechthin. 1 Glas Wein oder Bier z.B. haben zwischen 150-250 Kalorien. Trinkt man 2-3 Gläschen am Tag, so ersetzt man bereits eine vollwertige Mahlzeit und rutscht schnell in einen Kalorienüberschuss.

WER PLANT GEWINNT

Ernährungsumstellungen setzen oftmals Disziplin voraus. Wer also seinen Körper ernsthaft verändern möchte, sollte gesunde Nahrung, Lebensmitteleinkäufe und feste Koch- und Esszeiten einplanen. Einmal gemacht, nie mehr verlernt!

VERSALZEN

Salz ist lecker und reguliert unseren Wasser- und Nährstoffhaushalt im Körper. Doch bei zu hohem Konsum (>6 g/Tag) lagert es Wasser in unserem Körper ein und erschwert so das Abnehmen.

LEBENSMITTEL MYTHEN

Die größten Ernährungslügen

LIGHT GETRÄNKE HALTEN SCHLANK

Viele Getränkehersteller schwören auf ihre kalorienarme Alternative zum Original. Vorsicht ist geboten, denn unser Gehirn wird durch künstliche Süßstoffe getäuscht und erwartet eine weit höhere Kalorienzufuhr als sie real stattfindet. Diese Täuschung führt zu vermehrten Heißhungerattacken und lässt uns oftmals sogar mehr essen als gewohnt.

EIER ERHÖHEN CHOLESTERINWERTE

Wer kennt den Mythos vom bösen Ei nicht? Aber weit geirrt! Das Cholesterin in Eiern hat keinen wesentlichen Einfluss auf den Cholesterinspiegel des Menschen. Im Gegenteil, das Ei mit seinen zahlreichen Vitaminen, Spurenelementen und hochwertigem Eiweiß gehört zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt.

LOW FAT PRODUKTE SIND GESÜNDER

Low Fat Produkte versprechen einen gesunden Genuss. Doch schaut man genauer hin, haben diese oft mehr Zucker als ihre Vollfett-Variante. Woran liegt das? Fett und Zucker sind wichtige Geschmacksträger. Nimmt man vom einen weniger, ist oft mehr vom anderen drin.

VITAMINBOMBE FRUCHTSAFT

Säfte sind reich an Vitaminen, das stimmt! Was jedoch oft verschwiegen wird ist ihr extrem hoher Zuckeranteil. So hat ein Glas Orangensaft u.U. den gleichen Zuckergehalt wie ein Glas Cola. Säfte nur in kleinen Mengen trinken und auf Süßmittel achten.

ZUSÄTZLICHE FETTKILLER

Schon gewusst?

SCHLAF DICH SCHLANK

Während des Schlafens ist unser Körper in einer Regenerationsphase und produziert wichtige Enzyme, Hormone und repariert unsere Zellen. Dieser wichtige Prozess passiert unter Verbrauch unserer Fettreserven und wir sollten es möglichst vermeiden, diesen zu erschweren oder zu unterbrechen. Bedeutet im Klartext: Direkt vor dem Schlafengehen bestenfalls nichts mehr essen.

WASSER, DAS WUNDERELIXIR

1,5 bis 2 Liter stilles Wasser pro Tag helfen beim Abnehmen, machen satt und werden von unserem Körper für wichtige Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse benötigt. Ein Mangel an Wasser führt zu Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und wird vom Körper oft als Hunger fehlinterpretiert. Die Folge sind Heißhunger und zusätzliche Pfunde.

LASS DICH NICHT STRESSSEN

Wissenschaftlich erwiesen fördert chronischer Stress Fettleibigkeit. Verantwortlich dafür ist das Hormon Cortisol, das in Stress-Situationen vom Körper ausgeschüttet wird. Cortisol hat teilweise sehr ungünstige Eigenschaften, die sowohl unsere Fettverbrennung blockieren als auch muskelabbauende Prozesse im Körper begünstigen. Zusätzlich kann es die Sättigungshormone Ghrelin und Leptin aus dem Gleichgewicht bringen. So wird unserem Körper übermäßiger Hunger signalisiert und gleichzeitig das Sättigungsgefühl unterdrückt.

GESUNDE ALLTAGSSNACKS

Gesunde Sattmacher bei Heißhunger

AVOCADO

Die Avocado gehört zur Kategorie der Superfoods. Die Frucht ist fettreich, jedoch besteht sie primär aus gesunden Fetten die beim Abnehmen förderlich sind. Die ungesättigten Fettsäuren und das wertvolle Enzym Lipase regen den Stoffwechsel an und helfen beim Fettabbau.

HAFERFLOCKEN

Haferflocken sind von Natur aus reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem beinhalten sie langkettige Kohlenhydrate, essentielle Aminosäuren und sind voller einfach und mehrfach ungesättigter Fette. Die zusätzlichen Ballaststoffe sättigen zudem extrem lang und lassen den Blutzuckerspiegel nur geringfügig ansteigen, was sie zum optimalen Snack für zwischendurch macht.

HÜTTENKÄSE (COTTAGE CHEESE)

Hüttenkäse ist eine wahre Eiweißbombe. Dank der wenigen Kohlenhydrate ist er eine perfekte Zwischenmahlzeit und kann sowohl herzhaft als auch süß mit Früchten genossen werden. Wir sind begeistert und sagen: "Guten Appetit".

MANDELN

Mandeln sind lecker und dank ihres hohen Eiweißgehalts sowie der ungesättigten Fettsäuren ein perfekter Snack. Trotz hohem Fettanteil helfen sie beim Fettabbau und sättigen extrem lang. Beim Snacken sollte man jedoch eine Menge von 30 g/Tag nicht überschreiten.



FRÜHSTÜCK

Thunfisch-Omelette

Paleo

643 kcal

20 min

- | | |
|---------|-----------------------------|
| 3 Stück | Eier |
| 1 Stück | Zwiebel |
| 100 g | Thunfisch (Dose) |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Petersilie |
| 1 Prise | Pfeffer (schwarz), Jod-Salz |

Die gewürfelten Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen, den Thunfisch zugeben und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die gequirkten und gewürzten Eier darüber gießen und stocken lassen. Das Omelett zusammenrollen oder flach lassen und servieren.

MITTAGESSEN

Lachs in Blätterteig

Fisch

763 kcal

5 min

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1 Scheibe | Blätterteig (rund) |
| 200 g | Lachsfilet |
| 0,25 Stück | Zitrone |
| 1 Stück | Eier |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Die beiden Blätterteigplatten auftauen lassen und ausrollen. Das Lachsfilet mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und auf die eine Platte legen. Die zweite Blätterteigplatte darüber legen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen und zusammendrücken. Das restliche Eigelb auf den Taschen verstreichen. Mit Umluft bei 200° ca. 20 Min. backen.

NACHMITTAGSSNACK

Großer Obst-Snack

Vegan

255 kcal

5 min

- | | |
|---------|----------|
| 1 Stück | Birne |
| 1 Stück | Apfel |
| 1 Stück | Orange |
| 2 Stück | Pfirsich |

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Reis-Hack Pfanne

Paleo

604 kcal

40 min

- | | |
|---------|--|
| 125 g | Rinderhackfleisch |
| 125 g | Paprikaschote |
| 75 g | Basmati-Reis |
| 125 g | Passierte Tomaten |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 25 g | Tomatenmark |
| 1 Prise | Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz) |

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und anbraten, Paprika und Reis hinzugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen lassen. Nun kommen die Tomaten und die Brühe hinzu und es wird zum Kochen gebracht. 25 Min. köcheln lassen und evtl. noch mit etwas Curryketchup abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli



Veggie



Paleo



732

kcal



10

min

500 g	Magerquark (<10% Fett)
1 Stück	Möhre (Karotte)
1 EL	Mandeln
100 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 EL	Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Spaghetti-Curry Salat



Vegan



843

kcal



25

min

125 g	Spaghetti
2 EL	Sojasauce
2 EL	Zucker
2 EL	Olivenöl
0,5 Stück	Zitrone
2 TL	Currypulver
3 Stück	Frühlingszwiebel
0,75 Stück	Paprikaschote

Spaghetti al dente kochen. Aus Sojasauce, Zucker, Öl, ausgequetschtem Zitronensaft und Currypulver eine Sauce herstellen. Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln recht klein schneiden und zu der Sauce geben. Spaghetti nach dem Kochen mit reichlich kaltem Wasser abspülen und unter die Sauce mischen. Hinweis: Salat nach Möglichkeit 30 Min. ziehen lassen.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen - Eiweiß - Shake



Veggie



298

kcal



5

min

1 Stück	Banane
150 g	Magerquark (<10% Fett)
1 TL	Honig

Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Spaghetti mit gebratenem Lachs



Fisch



547

kcal



30

min

100 g	Lachsfilet
1 Zehe	Knoblauchzehe
3 TL	Olivenöl
80 g	Spaghetti
4 Stück	Cocktailtomaten
0,5 Stück	Zucchini
4 Blatt	Basilikum
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Lachs in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl mit dem gewürfelten Knoblauch gar braten und zur Seite stellen. Zeitgleich Spaghettiwasser kochen, dieses salzen und Spaghetti al dente/bissfest kochen. Die Cocktailtomaten in der Zwischenzeit halbieren und die Zucchini in Scheiben schneiden. Beides in der Pfanne im restlichen Olivenöl anschwitzen, bis die Zucchini bissfest sind. Sobald die Spaghetti gar sind, diese zum Gemüse in die Pfanne geben, ebenso den Lachs. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Basilikumblätter klein rupfen und dazugeben.



FRÜHSTÜCK

Himbeeren-Müsli

Veggie

872 kcal

5 min

- 200 g

Joghurt (natur)
- 150 g

Himbeeren
- 1 EL

Honig
- 2,5 EL

Haferflocken (vollkorn)
- 3 Stück

Walnuss

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Himbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walnüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Penne-Pesto Salat

Vegan

765 kcal

10 min

- 100 g

Penne (Nudeln)
- 50 g

Pesto (grün)
- 25 g

Oliven (schwarz)
- 50 g

Tomate (rot)
- 1 Prise

Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Penne nach Anleitung kochen. Dann alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und bei Bedarf mit etwas Pfeffer abschmecken. Für den Salat eignen sich alle Pestosorten.

NACHMITTAGSSNACK

Gekochtes Ei

Veggie

175 kcal

5 min

- 1 Stück

Eier
- 1 Scheibe

Pumpernickel
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Eier aufkochen, in Scheiben schneiden, auf Pumpernickel verteilen und genießen.

ABENDESSEN

Chili con Carne

Fleisch

855 kcal

60 min

- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Stück

Paprika (grün)
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1,5 TL

Olivenöl
- 170 g

Rinderhackfleisch
- 1,5 Stück

Tomate (rot)
- 85 g

Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 60 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 2 EL

Tomatenmark
- 0,5 Stück

Rote Chili
- 2 Blatt

Basilikum
- 2 Prise

Chilipulver
- 1 TL

Paprikapulver
- 1 Prise

Zucker, Jod-Salz


Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschote und Tomaten würfeln. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen. Die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen, anschließend in kleine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten, bis es grau ist. Zwiebel, Paprikaschote und Knoblauchzehe dazugeben und braten, bis das Fleisch etwas angebräunt ist. Kidneybohnen & Mais mit dem Maissaft aus der Dose, dem Tomatenmark, den gewürfelten Tomaten und etwas Wasser hinzufügen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt 20 Min. schmoren. Chilischote mit den anderen Gewürzen hinzufügen und alles 10 Min. offen köcheln lassen. Das Chili mit Salz abschmecken und heiß servieren.




FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Zitronen-Aubergineneintopf

 Vegan

 Paleo

 650 kcal

 30 min

- 1 Stück

Aubergine
- 1 TL

Olivenöl
- 200 g

Kichererbsen (natur)
- 2,5 EL

Tomatenmark
- 80 g

Couscous
- 0,5 Stück

Zitrone
- 40 g

Petersilie
- 0,5 TL


Currypulver
- 1 Prise


Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)


Gewürfelte Auberginen dazugeben in geölte Pfanne geben und leicht anbraten. Dann mit Tomatenmark, etwas Wasser und den Kichererbsen für 15 Min. köcheln lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zeitgleich den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Den Saft der anderen Zitronenhälfte sowie die gehackte Petersilie und Salz dazugeben.

NACHMITTAGSSNACK

Schnelle Mandelmilch

 Vegan

 135 kcal

 2 min

- 20 g

Mandelmus
- 1 Prise


Jod-Salz, Zimt


Eine Tasse kochendes Wasser in einen Standmixer (Blender) geben, weißes Mandelmus, Salz und Zimt hinzugeben und auf höchster Stufe 30 - 60 Sekunden mixen. Die Mandelmilch in ein Gefäß füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.


ABENDESSEN

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Veganes Chili sin carne

Veggie

Paleo

675 kcal

25 min

- 100 g

Tofu
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 0,5 Knolle

Knoblauchzehe
- 10 g

Ingwer
- 2 TL

Olivenöl
- 200 g

Passierte Tomaten
- 100 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 100 g

Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 1,5 Stück

Rote Chili
- 1 TL

Honig
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Den Tofu in kleine Würfel schneiden und diese mit einer Gabel zerdrücken. Klein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Chili in Olivenöl anbraten und Tofu dazugeben. In 12 Min. scharf anbraten. Die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Mais und Bohnen dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Nach Geschmack würzen und ein drittes Mal aufkochen lassen.

NACHMITTAGSSNACK

Schnelles Süppchen

Vegan

187 kcal

5 min

- 150 ml

Gemüsebrühe
- 1 Stück

Brötchen (Vollkorn)

Gemüsebrühe erhitzen und mit Brötchen (Vollkorn) genießen.

ABENDESSEN

Power-Pfanne

Paleo

696 kcal

10 min

- 1 Stück

Zucchini
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 2 Stück

Wiener Wurst
- 2 Stück

Eier
- 1 TL

Olivenöl
- 30 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zucchini (mit Schale) und Karotte grob raspeln. Wiener Würchen in Scheiben schneiden. Butter in Pfanne geben und Zucchini, Karotten, Würstchen und optional Mais darin 1 bis 2 Minuten anbraten. Danach würzen, die Eier in die Pfanne schlagen und vermengen.

**FRÜHSTÜCK**

Low Carb Müsli



Veggie



Paleo



732

kcal



10

min

500 g	Magerquark (<10% Fett)
1 Stück	Möhre (Karotte)
1 EL	Mandeln
100 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 EL	Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleisch - Paprika Reiseintopf



Paleo



716

kcal



15

min

0,5 Stück	Paprika (rot)
0,25 Stück	Paprika (grün)
0,25 Stück	Zwiebel
125 g	Hackfleisch (gemischt)
70 ml	Hühnerbrühe
75 g	Basmati-Reis
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln klein hacken. Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und Hühnerbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zeitgleich den Kochbeutelreis in Salzwasser fast gar kochen, er sollte noch etwas körnig sein. Paprika - Hack mit Tomatenmark und einer Prise Zucker abschmecken. Reis unterrühren und ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

NACHMITTAGSSNACK

Birne - Eiweiß - Shake



Veggie



175

kcal



5

min

100 g	Birne
150 g	Magerquark (<10% Fett)
1 TL	Honig

Birne entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Zucchinispaghetti "Bolognese"



Paleo



680

kcal



25

min

1 Stück	Zucchini
250 g	Putenhackfleisch
1 Packung	Passierte Tomaten
1,5 EL	Tomatenmark
50 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 TL	Olivenöl
0,5 Stück	Zwiebel
1 Prise	Jod-Salz, Oregano, Pfeffer (schwarz)

Zwiebeln schälen, fein hacken und mit etwas Öl andünsten. Nun Putenfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark & passierte Tomaten zugeben und aufkochen. Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln. Zeitgleich Zucchini entkernen und Fruchtfleisch mit Gemüseschäler in Streifen schälen. Zucchiniastreifen mit Salz in Topf geben. Kochendes Wasser darübergießen und 5 Min. ziehen lassen. Putenhack vom Herd nehmen und die Zucchiniastreifen abgießen. Anrichten und Servieren.



FRÜHSTÜCK

Beeren-Müsli

877 5
 Veggie kcal min

200 g Joghurt (natur)
 75 g Preiselbeeren
 75 g Himbeeren
 1 EL Honig
 2,5 EL Haferflocken (vollkorn)
 3 Stück Walnuss

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Himbeeren und Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walnüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Chili con carne

1037 10
 Fleisch kcal min

250 g Rinderhackfleisch
 0,5 Stück Zwiebel
 0,5 Zehe Knoblauchzehe
 125 g Tomaten (Glas/Dose)
 125 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
 75 Dose Zuckermais (Glas/Dose)
 125 g Paprika (grün)
 125 g Paprika (rot)
 0,25 Stück Rote Chili
 1 TL Olivenöl
 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

Die gehackten Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen und dann das Hackfleisch kräftig anbraten. Den Knoblauch kurz hinzu geben und alles mit den grob zerkleinerten Tomaten (incl. dem Tomatensaft aus der Dose) ablöschen. Je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, edelsüßem Paprika und natürlich dem Chili würzen. Bei kleiner bis mittlerer Hitze 35 Min. köcheln lassen. In dieser Zeit die Paprikaschoten waschen, putzen und grob würfeln. Kidney-Bohnen, Mais und Paprika in den Topf geben und nochmals alles 10 Min. köcheln lassen.

NACHMITTAGSSNACK

Orange - Eiweiß - Shake

159 5
 Veggie kcal min

100 g Orange
 150 g Magerquark (<10% Fett)
 1 TL Honig

Geschälte Orange mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Hackfleischpfanne

992 30
 Paleo kcal min

0,5 Stück Weißkohl (Glas/Dose)
 0,5 EL Olivenöl
 0,5 Stück Zwiebel
 200 g Hackfleisch (gemischt)
 125 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (11% vol.)
 1 EL Joghurt (natur)
 1 Prise Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.



EINKAUFSLISTE WOCHE 1

OBST & GEMÜSE

- 310 g
- Kidney-Bohnen (Gla...
- 225 g
- Himbeeren
- 265 g
- Zuckermais (Glas/D...
- 1,25 Stück
- Zitrone
- 75 g
- Preiselbeeren
- 2,5 Stück
- Zucchini
- 3,5 Stück
- Zwiebel
- 241,75 g
- Paprika (grün)
- 575 g
- Passierte Tomaten
- 202,5 g
- Paprika (rot)
- 7,5 g
- Knoblauchzehe
- 100 g
- Tofu
- 0,5 Stück
- Weißkohl (Glas/Do...
- 230 g
- Tomate (rot)
- 2 Stück
- Möhre (Karotte)
- 10 g
- Ingwer
- 1 EL
- Rosinen
- 241 g
- Paprikaschote
- 1 Stück
- Aubergine
- 200 g
- Kichererbsen (natu...
- 3 Stück
- Frühlingszwiebel
- 237,5 g
- Birne
- 1 Stück
- Apfel
- 250 g
- Orange
- 2 Stück
- Pfirsich
- 25 g
- Oliven (schwarz)
- 2 Stück
- Banane
- 4 Stück
- Cocktailtomaten
- 125 g
- Tomaten (Glas/Dose)

FLEISCH & FISCH

- 545 g
- Rinderhackfleisch
- 325 g
- Hackfleisch (gemis...
- 70 ml
- Hühnerbrühe
- 100 g
- Thunfisch (Dose)
- 2 Stück
- Wiener Wurst
- 250 g
- Putenhackfleisch
- 300 g
- Lachsfilet

GETREIDE & BACKWAREN

- 205 g
- Spaghetti
- 1 Scheibe
- Blätterteig (rund)
- 150 g
- Basmati-Reis
- 100 g
- Penne (Nudeln)
- 1 Stück
- Brötchen (Vollkor...
- 1 Scheibe
- Pumpernickel
- 5 EL
- Haferflocken (Voll...
- 1 EL
- Mandeln
- 80 g
- Couscous

MILCHPRODUKTE

- 950 g
- Magerquark (<10...
- 150 ml
- Magermilch (bis 0,...
- 415 g
- Joghurt (natur)

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 2,6 g
- Paprikapulver
- 2,25 Stück
- Rote Chili
- 13 Prise
- Pfeffer (schwarz)
- 6 Blatt
- Basilikum
- 400 ml
- Gemüsebrühe
- 1 Prise
- Zimt
- 42,2 g
- Petersilie
- 1 Prise
- Oregano
- 2 Prise
- Chilipulver
- 2,5 TL
- Currypulver
- 31 g
- Zucker
- 2 EL
- Sojasauce

GETRÄNKE & SONSTIGES

- 69 g
- Honig
- 7 Stück
- Eier
- 6 Stück
- Walnuss
- 80 g
- Olivenöl
- 120 g
- Tomatenmark
- 100 ml
- Weißwein (11% vol...
- 50 g
- Pesto (grün)
- 20 g
- Mandelmus



15 Preise

Jod-Salz



FRÜHSTÜCK

Milch-Bananen-Müsli

548 kcal 10 min

Veggie

- 250 ml

Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 0,5 Stück

Banane
- 25 g

Rosinen
- 1 EL

Honig
- 3 EL

Haferflocken (vollkorn)
- 0,5 TL

Zimt
- 50 g

Vollkorn-Müsli

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der fettarmen Milch, Zimt und dem Honig mischen. Haferflocken, Vollkorn-Müsli und Rosinen gut vermischen und in eine Schale füllen. Anschließend mit der Bananenmilch übergießen.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 kcal 30 min

Paleo

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Kerniger Snack

392 kcal 1 min

Vegan

- 30 g

Sonnenblumenkerne
- 30 g

Walnuss

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Veganes, basisches Chili

498 kcal 45 min

Vegan

- 80 g

Rote Linsen
- 25 ml

Gemüsebrühe
- 80 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 40 g

Paprikaschote
- 100 g

Grüne Bohnen
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 0,5 EL

Mandelmus
- 1 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Pfeffer (schwarz), Chilipulver, Paprikapulver, Jod-Salz

Linsen 10 Min. in Gemüsebrühe kochen, Zwiebel in anderen, großen Topf anbraten und Paprikawürfel sowie grünen Bohnen zugeben. Nun geschälte Tomaten dazugeben und mit Gemüsebrühepulver würzen und Knoblauch reinpressen. Nun Mais und rote Linsen hinzugeben. Danach Mandelmus hinzugeben.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Eierkuchen aus dem Ofen

Veggie

663 kcal

20 min

- 2 Stück

Eier
- 25 g

Weizenmehl (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 TL

Zucker
- 1 TL

Rapsöl

Mehl mit der Milch verrühren, Eier und Zucker hinzugeben und mit dem Rührbesen zu homogener Masse schlagen. Öl auf einem Backblech verteilen und Backpapier drauflegen. Nun den flüssigen Teig auf dem Blech verteilen. Das Ganze dann 12 Min. bei 200°C auf mittlerer Schiene backen. Herausholen, wenn die Ränder goldgelb sind. Nun kann man das Ganze belegen.

NACHMITTAGSSNACK

Schneller Gemüse-Snack

Vegan

136 kcal

5 min

- 1 Stück

Kohlrabi
- 1 Stück

Paprika (gelb)
- 1 Stück

Paprika (grün)

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli

Veggie

882 kcal

5 min

- 200 g

Joghurt (natur)
- 150 g

Preiselbeeren
- 1 EL

Honig
- 2,5 EL

Haferflocken (vollkorn)
- 3 Stück

Walnuss

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen


Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.





FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml


Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL


Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

 Paleo

 640 kcal

 20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück


Avocado
- 1 Prise


Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch


Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Exotischer Gemüse-Snack zum Kochen

 Vegan

 138 kcal

 10 min

- 1 Stück

Aubergine
- 1 Stück

Brokkoli
- 1 Stück

Zucchini
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Gemüse in kleinere Teile schneiden und ca. 5-7 min in Wasser kochen bis es gar ist. Danach mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen


Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.





FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

 Paleo

 640 kcal

 20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück


Avocado
- 1 Prise


Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch


Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Kleiner Obst-Snack

 Vegan

 151 kcal

 5 min

- 1 Stück

Birne
- 1 Stück

Apfel

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

**FRÜHSTÜCK**

Low Carb Müsli

Veggie
 Paleo
 732 kcal
 10 min

500 g	Magerquark (<10% Fett)
1 Stück	Möhre (Karotte)
1 EL	Mandeln
100 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 EL	Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo
 640 kcal
 20 min

0,25 Zehe	Knoblauchzehe
75 g	Joghurt (natur)
1 EL	Limettensaft
100 g	Hähnchen (Brust)
2 TL	Olivenöl
0,5 Stück	Paprika (rot)
0,5 Stück	Avocado
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Apfel - Eiweiß - Shake

Veggie
 165 kcal
 5 min

100 g	Apfel
150 g	Magerquark (<10% Fett)
1 TL	Honig

Apfel entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie
 Paleo
 732 kcal
 10 min

500 g	Magerquark (<10% Fett)
1 Stück	Möhre (Karotte)
1 EL	Mandeln
100 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 EL	Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Apfel-Erdbeer-Müsli

Veggie

949 kcal

5 min

- 200 g

Joghurt (natur)
- 100 g

Erdbeeren
- 0,5 Stück

Apfel
- 1 EL

Honig
- 3 EL

Haferflocken (vollkorn)
- 3 Stück

Walnuss

Den Honig mit dem Joghurt glatt verrühren. Erdbeeren und Apfel waschen und klein schneiden, zusammen mit Haferflocken und Walnüssen mit dem Joghurt vermischen. Guten Appetit

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk

Veggie

Paleo

1352 kcal

20 min

- 3 Stück

Zucchini
- 250 g

Joghurt (natur)
- 4 EL

Tomatenmark
- 5 EL

Rapsöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Knoblauchpulver

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Apfel - Eiweiß - Shake

Veggie

165 kcal

5 min

- 100 g

Apfel
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL

Honig

Apfel entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFSLISTE WOCHE 2

OBST & GEMÜSE

	80 g	Rote Linsen
	1 Stück	Aubergine
	80 g	Zuckermais (Glas/D...
	1 Stück	Brokkoli
	40 g	Paprikaschote
	4 Stück	Zucchini
	100 g	Grüne Bohnen
	1 Stück	Kohlrabi
	0,75 Stück	Zwiebel
	1 Stück	Paprika (gelb)
	1 Stück	Paprika (grün)
	0,75 Zehe	Knoblauchzehe
	375 g	Apfel
	100 g	Erdbeeren
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	150 g	Preiselbeeren
	1 Stück	Möhre (Karotte)
	3 Stück	Banane
	40 g	Rosinen
	0,5 Stück	Paprika (rot)
	0,5 Stück	Avocado
	1 Stück	Birne

FLEISCH & FISCH

	200 g	Hackfleisch (gemis...
	100 g	Hähnchen (Brust)

GETREIDE & BACKWAREN

	8,5 EL	Haferflocken (Voll...
	50 g	Vollkorn-Müsli
	1 EL	Mandeln
	25 g	Weizenmehl (Vollko...

MILCHPRODUKTE

	740 g	Joghurt (natur)
	650 g	Magerquark (<10...
	200 ml	Magermilch (bis 0,...
	250 ml	Milch (fettarm 1,5...

GEWÜRZE & KRÄUTER

	4 Prise	Pfeffer (schwarz)
	1 TL	Zucker
	150 ml	Gemüsebrühe
	5 Prise	Jod-Salz
	2 Prise	Chilipulver
	0,5 TL	Zimt
	2 Prise	Petersilie
	1 Prise	Paprikapulver
	1 Prise	Schnittlauch
	1 Prise	Knoblauchpulver

GETRÄNKE & SONSTIGES

	64 g	Honig
--	------	-------

	0,5 EL	Mandelmus
	14 g	Olivenöl
	4 EL	Tomatenmark
	53 g	Rapsöl
	100 ml	Weißwein (11% vol...
	2 Stück	Eier
	1 EL	Limettensaft
	30 g	Sonnenblumenkerne



54 g

Walnuss



FRÜHSTÜCK

Thunfisch-Omelette

Paleo
 643 kcal
 20 min

3 Stück	Eier
1 Stück	Zwiebel
100 g	Thunfisch (Dose)
1 EL	Olivenöl
1 TL	Petersilie
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Die gewürfelten Zwiebeln in dem Olivenöl anschwitzen, den Thunfisch zugeben und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Die gequirlten und gewürzten Eier darüber gießen und stocken lassen. Das Omelett zusammenrollen oder flach lassen und servieren.

MITTAGESSEN

Hackfleisch - Paprika Reiseintopf

Paleo
 716 kcal
 15 min

0,5 Stück	Paprika (rot)
0,25 Stück	Paprika (grün)
0,25 Stück	Zwiebel
125 g	Hackfleisch (gemischt)
70 ml	Hühnerbrühe
75 g	Basmati-Reis
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln klein hacken. Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und Hühnerbrühe zugießen. Bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zeitgleich den Kochbeutelreis in Salzwasser fast gar kochen, er sollte noch etwas körnig sein. Paprika - Hack mit Tomatenmark und einer Prise Zucker abschmecken. Reis unterrühren und ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.

NACHMITTAGSSNACK

Mango - Eiweiß - Shake

Veggie
 170 kcal
 5 min

100 g	Mango
150 g	Magerquark (<10% Fett)
1 TL	Honig

Mango entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Power-Pfanne

Paleo
 696 kcal
 10 min

1 Stück	Zucchini
1 Stück	Möhre (Karotte)
2 Stück	Wiener Wurst
2 Stück	Eier
1 TL	Olivenöl
30 g	Zuckermais (Glas/Dose)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)


Zucchini (mit Schale) und Karotte grob raspeln. Wiener Würchen in Scheiben schneiden. Butter in Pfanne geben und Zucchini, Karotten, Würstchen und optional Mais darin 1 bis 2 Minuten anbraten. Danach würzen, die Eier in die Pfanne schlagen und vermengen.




FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 kcal 732

 min 10

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Lachs in Blätterteig

 Fisch

 kcal 763


 min 5


- | | |
|------------|-----------------------------|
| 1 Scheibe | Blätterteig (rund) |
| 200 g | Lachsfilet |
| 0,25 Stück | Zitrone |
| 1 Stück | Eier |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |


Die beiden Blätterteigplatten auftauen lassen und ausrollen. Das Lachsfilet mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und auf die eine Platte legen. Die zweite Blätterteigplatte darüber legen. Die Ränder mit Eigelb bestreichen und zusammendrücken. Das restliche Eigelb auf den Taschen verstreichen. Mit Umluft bei 200° ca. 20 Min. backen.

NACHMITTAGSSNACK

Kleiner Tomaten-Snack

 Vegan

 kcal 22


 min 2


- | | |
|---------|-----------------------------|
| 1 Stück | Tomate (rot) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |


Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und einfach genießen.

ABENDESSEN

Chili con Carne

 Fleisch

 kcal 855

 min 60


- | | |
|-----------|---------------------------|
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 0,5 Stück | Paprika (grün) |
| 0,5 Zehe | Knoblauchzehe |
| 1,5 TL | Olivenöl |
| 170 g | Rinderhackfleisch |
| 1,5 Stück | Tomate (rot) |
| 85 g | Kidney-Bohnen (Glas/Dose) |
| 60 g | Zuckermais (Glas/Dose) |
| 2 EL | Tomatenmark |
| 0,5 Stück | Rote Chili |
| 2 Blatt | Basilikum |
| 2 Prise | Chilipulver |
| 1 TL | Paprikapulver |
| 1 Prise | Zucker, Jod-Salz |

Zwiebel, Knoblauch, Paprikaschote und Tomaten würfeln. Die Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen. Die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen, anschließend in kleine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch anbraten, bis es grau ist. Zwiebel, Paprikaschote und Knoblauchzehe dazugeben und braten, bis das Fleisch etwas angebräunt ist. Kidneybohnen & Mais mit dem Maissaft aus der Dose, dem Tomatenmark, den gewürfelten Tomaten und etwas Wasser hinzufügen und bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt 20 Min. schmoren. Chilischote mit den anderen Gewürzen hinzufügen und alles 10 Min. offen köcheln lassen. Das Chili mit Salz abschmecken und heiß servieren.




FRÜHSTÜCK

Himbeeren-Müsli



Veggie



872 kcal



5 min

- 200 g

Joghurt (natur)
- 150 g

Himbeeren
- 1 EL

Honig
- 2,5 EL


Haferflocken (vollkorn)
- 3 Stück

Walnuss


Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Himbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walnüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN


Zitronen-Aubergineneintopf




Vegan



Paleo



650 kcal



30 min

- 1 Stück

Aubergine
- 1 TL

Olivenöl
- 200 g

Kichererbsen (natur)
- 2,5 EL

Tomatenmark
- 80 g

Couscous
- 0,5 Stück

Zitrone
- 40 g

Petersilie
- 0,5 TL

Currypulver
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Gewürfelte Auberginen dazugeben in geölte Pfanne geben und leicht anbraten. Dann mit Tomatenmark, etwas Wasser und den Kichererbsen für 15 Min. köcheln lassen. Mit dem Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und Curry würzen. Zeitgleich den Couscous nach Packungsanweisung zubereiten. Den Saft der anderen Zitronenhälfte sowie die gehackte Petersilie und Salz dazugeben.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack



Vegan



343 kcal



1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli



Veggie



Paleo



732 kcal



10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Penne-Pesto Salat

Vegan

765 kcal

10 min

- 100 g

Penne (Nudeln)
- 50 g

Pesto (grün)
- 25 g

Oliven (schwarz)
- 50 g

Tomate (rot)
- 1 Prise

Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Penne nach Anleitung kochen. Dann alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und bei Bedarf mit etwas Pfeffer abschmecken. Für den Salat eignen sich alle Pestosorten.

NACHMITTAGSSNACK

Birne - Eiweiß - Shake

Veggie

175 kcal

5 min

- 100 g

Birne
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL

Honig

Birne entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

ZucchiniSpaghetti "Bolognese"

Paleo

680 kcal

25 min

- 1 Stück

Zucchini
- 250 g

Putenhackfleisch
- 1 Packung

Passierte Tomaten
- 1,5 EL

Tomatenmark
- 50 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 1 Prise


Jod-Salz, Oregano, Pfeffer (schwarz)


Zwiebeln schälen, fein hacken und mit etwas Öl andünsten. Nun Putenfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark & passierte Tomaten zugeben und aufkochen. Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln. Zeitgleich Zucchini entkernen und Fruchtfleisch mit Gemüseschäler in Streifen schälen. ZucchiniStreifen mit Salz in Topf geben. Kochendes Wasser darübergießen und 5 Min. ziehen lassen. Putenhack vom Herd nehmen und die ZucchiniStreifen abgießen. Anrichten und Servieren.





FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml


Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Veganes Chili sin carne

 Veggie

 Paleo

 675 kcal

 25 min

- 100 g

Tofu
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 0,5 Knolle

Knoblauchzehe
- 10 g

Ingwer
- 2 TL

Olivenöl
- 200 g

Passierte Tomaten
- 100 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 100 g

Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 1,5 Stück

Rote Chili
- 1 TL


Honig
- 1 Prise


Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)


Den Tofu in kleine Würfel schneiden und diese mit einer Gabel zerdrücken. Klein gewürfelte Zwiebel, Knoblauch und Chili in Olivenöl anbraten und Tofu dazugeben. In 12 Min. scharf anbraten. Die Tomaten dazugeben und aufkochen lassen. Mais und Bohnen dazugeben und nochmals aufkochen lassen. Nach Geschmack würzen und ein drittes Mal aufkochen lassen.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Bananen Snack

 Veggie

 269 kcal

 2 min

- 1 Stück

Banane
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Banane zerkleinern, mit Magerquark (<10% Fett) vermengen und genießen.

ABENDESSEN

Reis-Hack Pfanne

 Paleo

 604 kcal

 40 min

- 125 g

Rinderhackfleisch
- 125 g

Paprikaschote
- 75 g

Basmati-Reis
- 125 g

Passierte Tomaten
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 25 g

Tomatenmark
- 1 Prise

Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen und anbraten, Paprika und Reis hinzugeben und kurz mit anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz anschwitzen lassen. Nun kommen die Tomaten und die Brühe hinzu und es wird zum Kochen gebracht. 25 Min. köcheln lassen und evtl. noch mit etwas Curryketchup abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli



Veggie



Paleo



732

kcal



10

min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Spaghetti-Curry Salat



Vegan



843

kcal



25

min

- 125 g

Spaghetti
- 2 EL

Sojasauce
- 2 EL

Zucker
- 2 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zitrone
- 2 TL

Currypulver
- 3 Stück

Frühlingszwiebel
- 0,75 Stück

Paprikaschote

Spaghetti al dente kochen. Aus Sojasauce, Zucker, Öl, ausgequetschtem Zitronensaft und Currypulver eine Sauce herstellen. Paprikaschoten und Frühlingszwiebeln recht klein schneiden und zu der Sauce geben. Spaghetti nach dem Kochen mit reichlich kaltem Wasser abspülen und unter die Sauce mischen. Hinweis: Salat nach Möglichkeit 30 Min. ziehen lassen.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack



Vegan



343

kcal



1

min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Spaghetti mit gebratenem Lachs



Fisch



547

kcal



30

min

- 100 g

Lachsfilet
- 1 Zehe

Knoblauchzehe
- 3 TL

Olivenöl
- 80 g

Spaghetti
- 4 Stück

Cocktailtomaten
- 0,5 Stück

Zucchini
- 4 Blatt

Basilikum
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Lachs in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl mit dem gewürfelten Knoblauch gar braten und zur Seite stellen. Zeitgleich Spaghettiwasser kochen, dieses salzen und Spaghetti al dente/bissfest kochen. Die Cocktailtomaten in der Zwischenzeit halbieren und die Zucchini in Scheiben schneiden. Beides in der Pfanne im restlichen Olivenöl anschwitzen, bis die Zucchini bissfest sind. Sobald die Spaghetti gar sind, diese zum Gemüse in die Pfanne geben, ebenso den Lachs. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Basilikumblätter klein rupfen und dazugeben.



FRÜHSTÜCK

Apfel-Erdbeer-Müsli

914 5

Veggie kcal min

- 200 g Joghurt (natur)
- 100 g Erdbeeren
- 0,5 Stück Apfel
- 1 EL Honig
- 3 EL Haferflocken (vollkorn)
- 3 Stück Walnuss

Den Honig mit dem Joghurt glatt verrühren. Erdbeeren und Apfel waschen und klein schneiden, zusammen mit Haferflocken und Walnüssen mit dem Joghurt vermischen. Guten Appetit

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL Olivenöl
- 0,5 Stück Zwiebel
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein (11% vol.)
- 1 EL Joghurt (natur)
- 1 Prise Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Birne - Eiweiß - Shake

175 5

Veggie kcal min

- 100 g Birne
- 150 g Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL Honig

Birne entkernen, zerkleinern und mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL Olivenöl
- 0,5 Stück Zwiebel
- 200 g Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein (11% vol.)
- 1 EL Joghurt (natur)
- 1 Prise Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.



EINKAUFSLISTE WOCHE 3

OBST & GEMÜSE

- 6 g
- Knoblauchzehe
- 190 g
- Zuckermais (Glas/D...
- 185 g
- Kidney-Bohnen (Gla...
- 4 Stück
- Cocktailtomaten
- 10 g
- Ingwer
- 2,5 Stück
- Zucchini
- 575 g
- Passierte Tomaten
- 241 g
- Paprikaschote
- 1,25 Stück
- Zitrone
- 3 Stück
- Zwiebel
- 0,5 Stück
- Weißkohl (Glas/Do...
- 4 Stück
- Banane
- 2 Stück
- Möhre (Karotte)
- 350 g
- Tomate (rot)
- 1 EL
- Rosinen
- 1 Stück
- Aubergine
- 200 g
- Kichererbsen (natu...
- 3 Stück
- Frühlingszwiebel
- 100 g
- Birne
- 100 g
- Mango
- 150 g
- Himbeeren
- 100 g
- Erdbeeren
- 25 g
- Oliven (schwarz)
- 0,5 Stück
- Apfel
- 0,5 Stück
- Paprika (rot)
- 0,75 Stück
- Paprika (grün)
- 100 g
- Tofu

FLEISCH & FISCH

- 100 g
- Thunfisch (Dose)
- 70 ml
- Hühnerbrühe
- 300 g
- Lachsfilet
- 2 Stück
- Wiener Wurst
- 250 g
- Putenhackfleisch
- 295 g
- Rinderhackfleisch

GETREIDE & BACKWAREN

- 5,5 EL
- Haferflocken (Voll...
- 205 g
- Spaghetti
- 1 Scheibe
- Blätterteig (rund)
- 100 g
- Penne (Nudeln)
- 150 g
- Basmati-Reis
- 1 EL
- Mandeln
- 80 g
- Couscous

MILCHPRODUKTE

- 150 ml
- Magermilch (bis 0,...
- 950 g
- Magerquark (<10...
- 415 g
- Joghurt (natur)

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 2,4 g
- Paprikapulver
- 12 Prise
- Pfeffer (schwarz)
- 6 Blatt
- Basilikum
- 13 Prise
- Jod-Salz
- 2 Stück
- Rote Chili

- 1 Prise
- Oregano
- 31 g
- Zucker
- 250 ml
- Gemüsebrühe
- 42,2 g
- Petersilie
- 2 EL
- Sojasauce
- 2,5 TL
- Currypulver

GETRÄNKE & SONSTIGES

- 6 Stück
- Eier
- 77 g
- Olivenöl
- 120 g
- Tomatenmark
- 59 g
- Honig
- 100 ml
- Weißwein (11% vol...
- 50 g
- Pesto (grün)
- 6 Stück
- Walnuss



325 g

Hackfleisch (gemis...



2 Prise

Chilipulver



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Erdbeer - Eiweiß - Shake

Veggie

143 kcal

5 min

- 100 g

Erdbeeren
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL

Honig

Erdbeeren mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Avocado
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Avocado
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Veganes, basisches Chili

Vegan

Paleo

498 kcal

45 min

- 80 g

Rote Linsen
- 25 ml

Gemüsebrühe
- 80 g

Zuckermais (Glas/Dose)
- 40 g

Paprikaschote
- 100 g

Grüne Bohnen
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 0,5 EL

Mandelmus
- 1 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Pfeffer (schwarz), Chilipulver, Paprikapulver, Jod-Salz

Linsen 10 Min. in Gemüsebrühe kochen, Zwiebel in anderen, großen Topf anbraten und Paprikawürfel sowie grünen Bohnen zugeben. Nun geschälte Tomaten dazugeben und mit Gemüsebrühepulver würzen und Knoblauch reinpressen. Nun Mais und rote Linsen hinzugeben. Danach Mandelmus hinzugeben.



FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli

Veggie

882 kcal

5 min

- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Eierkuchen aus dem Ofen

Veggie

663 kcal

20 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 2 Stück | Eier |
| 25 g | Weizenmehl (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 TL | Zucker |
| 1 TL | Rapsöl |

Mehl mit der Milch verrühren, Eier und Zucker hinzugeben und mit dem Rührbesen zu homogener Masse schlagen. Öl auf einem Backblech verteilen und Backpapier drauflegen. Nun den flüssigen Teig auf dem Blech verteilen. Das Ganze dann 12 Min. bei 200°C auf mittlerer Schiene backen. Herausholen, wenn die Ränder goldgelb sind. Nun kann man das Ganze belegen.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- | | |
|-------|------------------------|
| 100 g | Möhre (Karotte) |
| 150 g | Magerquark (<10% Fett) |

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Milch-Bananen-Müsli

Veggie

548 kcal

10 min

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 250 ml | Milch (fettarm 1,5% Fett) |
| 0,5 Stück | Banane |
| 25 g | Rosinen |
| 1 EL | Honig |
| 3 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 0,5 TL | Zimt |
| 50 g | Vollkorn-Müsli |

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der fettarmen Milch, Zimt und dem Honig mischen. Haferflocken, Vollkorn-Müsli und Rosinen gut vermischen und in eine Schale füllen. Anschließend mit der Bananenmilch übergießen.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,25 Zehe | Knoblauchzehe |
| 75 g | Joghurt (natur) |
| 1 EL | Limettensaft |
| 100 g | Hähnchen (Brust) |
| 2 TL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Paprika (rot) |
| 0,5 Stück | Avocado |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch |

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- | | |
|-------|------------------------|
| 100 g | Möhre (Karotte) |
| 150 g | Magerquark (<10% Fett) |

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli

Veggie

882 kcal

5 min

- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk

Veggie

Paleo

1352 kcal

20 min

- | | |
|---------|---------------------------|
| 3 Stück | Zucchini |
| 250 g | Joghurt (natur) |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 5 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Knoblauchpulver |

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFSLISTE WOCHE 4

OBST & GEMÜSE

- 0,25 Stück
- Zwiebel (rot)

60 g

Römersalat / Roma...

0,5 Stück

Tomate (rot)

80 g

Rote Linsen

140 g

Möhre (Karotte)

80 g

Zuckermais (Glas/D...

100 g

Erdbeeren

40 g

Paprikaschote

150 g

Preiselbeeren

100 g

Grüne Bohnen

0,75 Stück

Zwiebel

3 Stück

Banane

0,75 Zehe

Knoblauchzehe

3 Stück

Zucchini

40 g

Rosinen

0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Do...

0,5 Stück

Paprika (rot)

0,5 Stück

Avocado

FLEISCH & FISCH

- 100 g
- Hähnchen (Brust)

5 Scheibe

Salami

200 g

Hackfleisch (gemis...

GETREIDE & BACKWAREN

- 25 g
- Weizenmehl (Vollko...

1 Stück

Toastbrot (Vollkor...

- 50 g
- Vollkorn-Müsli

1 EL

Mandeln

MILCHPRODUKTE

- 540 g
- Joghurt (natur)

800 g

Magerquark (<10...

200 ml

Magermilch (bis 0,...

250 ml

Milch (fettarm 1,5...

1 Scheibe

Gouda

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 4 Prise
- Jod-Salz

2 Prise

Petersilie

3 Prise

Pfeffer (schwarz)

1 TL

Zucker

150 ml

Gemüsebrühe

1 Prise

Schnittlauch

2 Prise

Chilipulver

0,5 TL

Zimt

1 Prise

Paprikapulver

1 Prise

Knoblauchpulver

GETRÄNKE & SONSTIGES

- 3 Stück
- Walnuss

46 g

Honig

0,5 EL

Mandelmus

14 g

Olivenöl

- 53 g
- Rapsöl

100 ml

Weißwein (11% vol...

2 Stück

Eier

1 EL

Limettensaft

30 g

Mayonnaise (fettar...



5,5 EL	Haferflocken (Voll...	4 EL	Tomatenmark
--------	-----------------------	------	-------------



FRÜHSTÜCK

Milch-Bananen-Müsli

Veggie

544 kcal

10 min

- | | |
|-----------|---------------------------|
| 250 ml | Milch (fettarm 1,5% Fett) |
| 0,5 Stück | Banane |
| 25 g | Rosinen |
| 1 EL | Honig |
| 3 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 50 g | Vollkorn-Müsli |

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der fettarmen Milch und dem Honig mischen. Haferflocken, Vollkorn- Müsli und Rosinen gut vermischen und in eine Schale füllen. Anschließend mit der Bananenmilch übergießen.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch

Veggie

452 kcal

3 min

- | | |
|-------|-----------------|
| 100 g | Joghurt (natur) |
| 2 TL | Honig |
| 2 EL | Mandeln |

Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Kichererbsen - Curry

Vegan

Paleo

459 kcal

25 min

- | | |
|------------|-----------------------------|
| 0,75 Stück | Paprikaschote |
| 1 Stück | Frühlingszwiebel |
| 75 g | Kichererbsen (Glas/Dose) |
| 1 TL | Olivenöl |
| 0,5 TL | Currypaste |
| 50 ml | Kokosmilch |
| 50 ml | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Limettensaft |
| 75 g | Basmati-Reis |
| 0,5 TL | Olivenöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Paprika in feine Streifen und Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Paprika, Zwiebeln und Kichererbsen in Öl anbraten. Currypaste unterrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Beeriges Porridge

Veggie

544 kcal

20 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 20 g

Himbeeren

Haferflocken zusammen mit Milch und 75ml Wasser in einen Topf geben. Den Brei kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze weiterkochen, bis er eine etwas festere Konsistenz hat. Den Porridge mit Honig süßen und mit Himbeeren verziert sofort servieren. Guten Appetit!

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Nudel-Salat mit Zucchini

Vegan

438 kcal

20 min

- 100 g

Penne (Nudeln)
- 0,25 Stück

Zucchini
- 0,25 Stück

Paprika (rot)
- 1 TL

Olivenöl
- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 TL

Weißweinessig
- 1,5 TL

Tomatenmark
- 1 EL

Gemüsebrühe
- 1 Prise

Jod-Salz, Basilikum, Pfeffer (schwarz)

Penne laut Packungsanweisung kochen. Die Zucchini in dünne Scheiben, die Paprika in kleine Streifen schneiden und alles zusammen in etwas Olivenöl anbraten. Knoblauchzehe, Essig, das restliche Öl, Tomatenmark und Gemüsebrühe zu einer sämigen Soße rühren. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garnieren.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Couscous Bratlinge

Veggie

Paleo

409 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------|
| 75 g | Couscous |
| 0,5 Tasse | Gemüsebrühe |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 1 Stück | Eier |
| 1 TL | Kräuter (gemischt) |
| 0,25 Stück | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Olivenöl |
| 1 Prise | Pfeffer (schwarz) |

Zwiebel würfeln und mit kleine gewürfelten Knoblauch in etwas Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Topf mit den Zwiebeln vom Herd nehmen. Couscous, heiße Gemüsebrühe, Eier, Petersilie, Pfeffer zu den Zwiebeln geben und alles vermengen. Masse 5 Min. quellen lassen. Bratlinge daraus formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Avocado
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Avocado
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk

Veggie

Paleo

1352 kcal

20 min

- 3 Stück

Zucchini
- 250 g

Joghurt (natur)
- 4 EL

Tomatenmark
- 5 EL

Rapsöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Knoblauchpulver

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Hackfleisch - Paprika Reiseintopf

Paleo

545 kcal

15 min

- 1 Stück

Paprika (rot)
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 125 g

Hackfleisch (gemischt)
- 0,5 TL

Gemüsebrühe
- 50 g

Basmati-Reis
- 1 TL

Tomatenmark
- 1 TL

Oliveöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln klein hacken. Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und Brühe mit etwas Wasser zugießen. Bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zeitgleich den Kochbeutelreis in Salzwasser fast gar kochen, er sollte noch etwas körnig sein. Paprika - Hack mit Tomatenmark und einer Prise Zucker abschmecken. Reis unterrühren und ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.



EINKAUFSLISTE WOCHE 5

OBST & GEMÜSE

- 1,25 Stück

Zwiebel
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 140 g

Möhre (Karotte)
- 60 g

Römersalat / Roma...
- 40 g

Rosinen
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 20 g

Himbeeren
- 3 g

Knoblauchzehe
- 0,75 Stück

Paprikaschote
- 1 Stück

Frühlingszwiebel
- 75 g

Kichererbsen (Glas...
- 3,25 Stück

Zucchini
- 1,75 Stück

Paprika (rot)
- 3 Stück

Banane
- 0,5 Stück

Avocado
- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Do...

FLEISCH & FISCH

- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 5 Scheibe

Salami
- 325 g

Hackfleisch (gemis...

GETREIDE & BACKWAREN

- 130 g

Haferflocken (Voll...
- 50 g

Vollkorn-Müsli
- 125 g

Basmati-Reis
- 100 g

Penne (Nudeln)

- 3 EL

Mandeln
- 75 g

Couscous

MILCHPRODUKTE

- 650 g

Magerquark (<10...
- 200 ml

Magermilch (bis 0,...
- 350 ml

Milch (fettarm 1,5...
- 1 Scheibe

Gouda
- 440 g

Joghurt (natur)
- 50 ml

Kokosmilch

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 1 Prise

Schnittlauch
- 0,5 TL

Currypaste
- 6 Prise

Jod-Salz
- 260 g

Gemüsebrühe
- 1 Prise

Knoblauchpulver
- 1 Prise

Paprikapulver
- 2 Prise

Petersilie
- 6 Prise

Pfeffer (schwarz)
- 1 TL

Zucker
- 1 Prise

Basilikum
- 1 Prise

Zimt
- 1 TL

Kräuter (gemischt)

GETRÄNKE & SONSTIGES

- 20 g

Limettensaft

- 26,5 g

Olivenöl
- 5 EL

Rapsöl
- 1 TL

Weißweinessig
- 100 ml

Weißwein (11% vol...
- 1 Stück

Eier
- 30 g

Mayonnaise (fettar...
- 28 g

Honig



1 Stück	Toastbrot (Vollkor...	72,5 g	Tomatenmark
---------	-----------------------	--------	-------------



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Roter Couscous-Salat

Vegan

Paleo

421 kcal

25 min

- 75 g

Couscous
- 40 g

Salatgurke
- 0,25 Stück

Paprika (rot)
- 0,25 Bund

Petersilie
- 20 Blatt

Zitronenmelisse
- 0,75 EL

Olivenöl
- 1 EL

Sonnenblumenöl
- 0,75 EL

Tomatenmark
- 0,25 Stück

Zitrone
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe

Couscous in Topf geben, gemäß Packungsanleitung mit 125ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zeitgleich Gemüse würfeln & Kräuter hacken. Alles mit fertigem Couscous mischen & kalt stellen. In einer kleinen Schüssel Öl, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft vermengen. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Alles erneut vermengen. Sauce über den Couscous-Salat gießen und unterrühren. Den fertigen Salat im Kühlschrank mindestens 60 Min. ziehen lassen. Kalt servieren. Guten Appetit!



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Bauerntopf

427 15

Paleo kcal min

- 125 g

Kartoffeln
- 125 g

Hackfleisch (gemischt)
- 1,5 EL

Tomatenmark
- 200 ml

Gemüsebrühe
- 0,5 Stück

Paprikaschote
- 0,5 TL

Kräuter (gemischt)
- 0,5 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Das Hackfleisch in Olivenöl anbraten und pfeffern und salzen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und für 5 Min. mit geschlossenem Deckel garen lassen. Dann die Gemüsebrühe dazu geben, zum Kochen bringen und 5 Min. kochen lassen. Danach das Tomatenmark dazugeben und die zerkleinerte Paprikaschote und das Ganze 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gemischten Kräuter zugeben, abschmecken und servieren.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL


Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge



Veggie kcal min




541 10

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne



Paleo kcal min

992 30

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch kcal min

469 15

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Tomaten-Avocado Salat



Veggie kcal min

412 10

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 100 g | Avocado |
| 6 Stück | Cocktailtomaten |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 1 EL | Olivenöl |
| 2 EL | Balsamico |
| 1 TL | Honig |
| 0,5 Zehe | Knoblauchzehe |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Olivenöl, Balsamico und Agavendicksaft in einer Salatschüssel gut verrühren. Das Fruchtfleisch der Avocado, die Knoblauchzehe und die Zwiebel würfeln, wobei Zwiebel und Knoblauch deutlich feiner gewürfelt werden, als die Avocado. Die Tomaten vierteln. Alles in die Salatschüssel mit dem Dressing geben, vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

343 1

Vegan kcal min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Reis-Pfanne mit Paprika

491 10

Paleo kcal min

- 100 g

Hackfleisch (gemischt)
- 1 Stück

Zwiebel
- 1 Stück

Paprika (rot)
- 50 g

Basmati-Reis
- 1 TL

Gemüsebrühe
- 0,5 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

Das Hackfleisch im erhitzten Öl in einer hohen Pfanne anbraten. Die Zwiebeln würfeln, hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend den Reis untermischen. Mit der Gemüsebrühe und etwas Wasser auffüllen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. garen. Zeitgleich die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Diese ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 10 Min. dünsten. Die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gefüllte Avocado

Vegan

414 kcal

5 min

- 1 Stück

Avocado
- 1 Stück

Tomate (rot)
- 1 Zehe

Knoblauchzehe
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 1 Prise


Jod-Salz, Zucker, Pfeffer (schwarz)


Avocado der Länge nach aufschneiden, Kern entfernen und Avocado mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Zwiebeln und Oliven klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomatenmischung in die Mulde des Avocadokerns geben.




FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli


Veggie


kcal


min


8825


- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |


Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.


MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk


Veggie


Paleo


kcal


min

135220

- | | |
|---------|---------------------------|
| 3 Stück | Zucchini |
| 250 g | Joghurt (natur) |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 5 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Knoblauchpulver |

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich


Fleisch


kcal


min

46915

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |


Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli


Veggie


Paleo


kcal


min

73210

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFSLISTE WOCHE 6

OBST & GEMÜSE

	40 g	Salatgurke
	1,25 Stück	Paprika (rot)
	265 g	Avocado
	0,25 Stück	Zitrone
	6 Stück	Cocktailtomaten
	2 Zehe	Knoblauchzehe
	2,5 Stück	Zwiebel
	125 g	Kartoffeln
	0,5 Stück	Paprikaschote
	2 Stück	Banane
	1,5 Stück	Tomate (rot)
	0,25 Stück	Zwiebel (rot)
	60 g	Römersalat / Roma...
	3 Stück	Zucchini
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	150 g	Preiselbeeren
	1 Stück	Möhre (Karotte)
	1 EL	Rosinen

FLEISCH & FISCH

	5 Scheibe	Salami
	425 g	Hackfleisch (gemis...

GETREIDE & BACKWAREN

	1 Stück	Toastbrot (Vollkor...
	75 g	Haferflocken (Voll...
	50 g	Basmati-Reis

75 g Couscous

MILCHPRODUKTE

	1 Scheibe	Gouda
	465 g	Joghurt (natur)
	500 g	Magerquark (<10...
	200 ml	Magermilch (bis 0,...

GEWÜRZE & KRÄUTER

	328 g	Gemüsebrühe
	6 Prise	Jod-Salz
	1 Prise	Knoblauchpulver
	5 Prise	Pfeffer (schwarz)
	1 Prise	Paprikapulver
	20,2 g	Petersilie
	4 g	Zucker
	1 Prise	Zimt
	20 Blatt	Zitronenmelisse
	2 EL	Balsamico
	0,5 TL	Kräuter (gemischt)

GETRÄNKE & SONSTIGES

	6,25 EL	Tomatenmark
	23 g	Olivenöl
	28 g	Honig
	30 g	Mayonnaise (fettar...
	3 Stück	Walnuss
	5 EL	Rapsöl
	100 ml	Weißwein (11% vol...



1 EL	Mandeln	1 EL	Sonnenblumenöl
------	---------	------	----------------



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

 Veggie

 541 kcal

 10 min


- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

 Paleo

 640 kcal

 20 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,25 Zehe | Knoblauchzehe |
| 75 g | Joghurt (natur) |
| 1 EL | Limettensaft |
| 100 g | Hähnchen (Brust) |
| 2 TL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Paprika (rot) |
| 0,5 Stück | Avocado |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch |

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

 Fleisch

 469 kcal


 15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |


Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herauschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.


ABENDESSEN

Couscous Bratlinge

 Veggie

 Paleo

 409 kcal

 15 min

- | | |
|------------|--------------------|
| 75 g | Couscous |
| 0,5 Tasse | Gemüsebrühe |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 1 Stück | Eier |
| 1 TL | Kräuter (gemischt) |
| 0,25 Stück | Knoblauchzehe |
| 1 TL | Olivenöl |
| 1 Prise | Pfeffer (schwarz) |

Zwiebel würfeln und mit kleine gewürfelten Knoblauch in etwas Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Topf mit den Zwiebeln vom Herd nehmen. Couscous, heiße Gemüsebrühe, Eier, Petersilie, Pfeffer zu den Zwiebeln geben und alles vermengen. Masse 5 Min. quellen lassen. Bratlinge daraus formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Avocado-Hähnchen Salat

Paleo

640 kcal

20 min

- 0,25 Zehe

Knoblauchzehe
- 75 g

Joghurt (natur)
- 1 EL

Limettensaft
- 100 g

Hähnchen (Brust)
- 2 TL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Avocado
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Petersilie, Schnittlauch

Knoblauch schälen und zum Joghurt geben. Mit 2 El Limettensaft und den Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin knusprig braun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch heraus nehmen und die Paprikawürfel kurz im Bratfett andünsten. Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit 2 El Limettensaft beträufeln, damit es nicht braun wird. Paprika, Avocados und Hähnchenbrustfiletstreifen auf einer Platte anrichten. Das Joghurtdressing darüber geben.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Milch-Bananen-Müsli

Veggie

544 kcal

10 min

- 250 ml

Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 0,5 Stück

Banane
- 25 g

Rosinen
- 1 EL

Honig
- 3 EL

Haferflocken (vollkorn)
- 50 g

Vollkorn-Müsli

Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit der fettarmen Milch und dem Honig mischen. Haferflocken, Vollkorn- Müsli und Rosinen gut vermischen und in eine Schale füllen. Anschließend mit der Bananenmilch übergießen.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch

Veggie

452 kcal

3 min

- 100 g

Joghurt (natur)
- 2 TL

Honig
- 2 EL

Mandeln

Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Kichererbsen - Curry

Vegan

Paleo

459 kcal

25 min

- 0,75 Stück

Paprikaschote
- 1 Stück

Frühlingszwiebel
- 75 g

Kichererbsen (Glas/Dose)
- 1 TL

Olivenöl
- 0,5 TL

Currypaste
- 50 ml

Kokosmilch
- 50 ml

Gemüsebrühe
- 1 TL

Limettensaft
- 75 g

Basmati-Reis
- 0,5 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Paprika in feine Streifen und Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden. Paprika, Zwiebeln und Kichererbsen in Öl anbraten. Currypaste unterrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Beeriges Porridge

544 20

Veggie kcal min

- 50 g

100 ml

0,5 TL

20 g
- Haferflocken (Vollkorn)

Milch (fettarm 1,5% Fett)

Zucker

Himbeeren

Haferflocken zusammen mit Milch und 75ml Wasser in einen Topf geben. Den Brei kurz aufkochen lassen und dann bei kleiner Hitze weiterkochen, bis er eine etwas festere Konsistenz hat. Den Porridge mit Honig süßen und mit Himbeeren verziert sofort servieren. Guten Appetit!

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

0,5 EL

0,5 Stück

200 g

125 ml

100 ml

1 EL

1 Prise
- Weißkohl (Glas/Dose)

Olivenöl

Zwiebel

Hackfleisch (gemischt)

Gemüsebrühe

Weißwein (11% vol.)

Joghurt (natur)

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

5 Scheibe

0,25 Stück

60 g

0,5 Stück

30 g

1 Scheibe
- Toastbrot (Vollkorn)

Salami

Zwiebel (rot)

Römersalat / Romanasalat

Tomate (rot)

Mayonnaise (fettarm)

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Nudel-Salat mit Zucchini

438 20

Vegan kcal min

- 100 g

0,25 Stück

0,25 Stück

1 TL

0,25 Zehe

1 TL

1,5 TL

1 EL

1 Prise
- Penne (Nudeln)

Zucchini

Paprika (rot)

Olivenöl

Knoblauchzehe

Weißweinessig

Tomatenmark

Gemüsebrühe

Jod-Salz, Basilikum, Pfeffer (schwarz)

Penne laut Packungsanweisung kochen. Die Zucchini in dünne Scheiben, die Paprika in kleine Streifen schneiden und alles zusammen in etwas Olivenöl anbraten. Knoblauchzehe, Essig, das restliche Öl, Tomatenmark und Gemüsebrühe zu einer sämigen Soße rühren. Alles vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum garnieren.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk

Veggie

Paleo

1352 kcal

20 min

- 3 Stück

Zucchini
- 250 g

Joghurt (natur)
- 4 EL

Tomatenmark
- 5 EL

Rapsöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Knoblauchpulver

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Lachsfilet mit Pesto

Paleo

528 kcal

15 min

- 125 g

Lachsfilet
- 200 g

Rahmspinat (TK)
- 50 g

Cocktailtomaten
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 50 Glas

Pesto (rot)
- 1 Prise

Jod-Salz, Muskatnuss, Pfeffer (schwarz)

Den Spinat auftauen, ausdrücken, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Cocktailtomaten halbieren, den Knoblauch schälen und mit der Messerseite andrücken. Den Spinat in eine flache Auflaufform geben, die gefrorenen Lachsfilets darauf setzen, die Tomatenhälften und den Knoblauch darum legen. Den Fisch auf der Oberseite mit Pesto bestreichen, weiteren Pesto flockenweise zwischen die Tomaten geben. 28 Min. im auf 200°C vorgeheizten Backofen backen und mit Nudeln servieren.

EINKAUFSLISTE WOCHE 7

OBST & GEMÜSE

3 Stück	Banane
1 Stück	Frühlingszwiebel
75 g	Kichererbsen (Glas...
3,25 Stück	Zucchini
40 g	Rosinen
0,75 Stück	Paprika (rot)
4,5 g	Knoblauchzehe
0,5 Stück	Avocado
200 g	Rahmspinat (TK)
0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
50 g	Cocktailtomaten
1 Stück	Zwiebel
140 g	Möhre (Karotte)
20 g	Himbeeren
0,25 Stück	Zwiebel (rot)
60 g	Römersalat / Roma...
0,5 Stück	Tomate (rot)
0,75 Stück	Paprikaschote

FLEISCH & FISCH

200 g	Hackfleisch (gemis...
100 g	Hähnchen (Brust)
125 g	Lachsfilet
5 Scheibe	Salami

GETREIDE & BACKWAREN

75 g	Basmati-Reis
------	--------------

1 Prise	Muskatnuss
1 Stück	Toastbrot (Vollkor...
3 EL	Mandeln
130 g	Haferflocken (Voll...
50 g	Vollkorn-Müsli
75 g	Couscous

MILCHPRODUKTE

50 ml	Kokosmilch
1 Scheibe	Gouda
440 g	Joghurt (natur)
650 g	Magerquark (<10...
350 ml	Milch (fettarm 1,5...
200 ml	Magermilch (bis 0,...

GEWÜRZE & KRÄUTER

6 Prise	Pfeffer (schwarz)
6 Prise	Jod-Salz
2 Prise	Petersilie
1 Prise	Schnittlauch
1 TL	Zucker
1 Prise	Zimt
258 g	Gemüsebrühe
1 TL	Kräuter (gemischt)
0,5 TL	Currypaste
1 Prise	Basilikum
1 Prise	Knoblauchpulver

GETRÄNKE & SONSTIGES

23,5 g	Oliveöl
20 g	Limettensaft
1 TL	Weißweinessig
67,5 g	Tomatenmark
30 g	Mayonnaise (fettar...
5 EL	Rapsöl
28 g	Honig
50 Glas	Pesto (rot)
100 ml	Weißwein (11% vol...
1 Stück	Eier



100 g

Penne (Nudeln)



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Roter Couscous-Salat

Vegan

Paleo

421 kcal

25 min

- 75 g

Couscous
- 40 g

Salatgurke
- 0,25 Stück

Paprika (rot)
- 0,25 Bund

Petersilie
- 20 Blatt

Zitronenmelisse
- 0,75 EL

Olivenöl
- 1 EL

Sonnenblumenöl
- 0,75 EL

Tomatenmark
- 0,25 Stück

Zitrone
- 0,5 Zehe


Knoblauchzehe

Couscous in Topf geben, gemäß Packungsanleitung mit 125ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 10 Min. quellen lassen. Zeitgleich Gemüse würfeln & Kräuter hacken. Alles mit fertigem Couscous mischen & kalt stellen. In einer kleinen Schüssel Öl, Tomatenmark, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft vermengen. Knoblauchzehen schälen und dazupressen. Alles erneut vermengen. Sauce über den Couscous-Salat gießen und unterrühren. Den fertigen Salat im Kühlschrank mindestens 60 Min. ziehen lassen. Kalt servieren. Guten Appetit!



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge



Veggie



541 kcal



10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL


Zucker
- 1 Prise

Zimt


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN


Hackfleischpfanne



Paleo



992 kcal



30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)


Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch



469 kcal



15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Tomaten-Avocado Salat



Veggie



412 kcal



10 min

- 100 g

Avocado
- 6 Stück

Cocktailtomaten
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 1 EL

Olivenöl
- 2 EL

Balsamico
- 1 TL

Honig
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Olivenöl, Balsamico und Agavendicksaft in einer Salatschüssel gut verrühren. Das Fruchtfleisch der Avocado, die Knoblauchzehe und die Zwiebel würfeln, wobei Zwiebel und Knoblauch deutlich feiner gewürfelt werden, als die Avocado. Die Tomaten vierteln. Alles in die Salatschüssel mit dem Dressing geben, vermengen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 gMagerquark (<10% Fett)
- 1 StückMöhre (Karotte)
- 1 ELMandeln
- 100 mlMagermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 ELRosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 StückWeißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 ELOlivenöl
- 0,5 StückZwiebel
- 200 gHackfleisch (gemischt)
- 125 mlGemüsebrühe
- 100 mlWeißwein (11% vol.)
- 1 ELJoghurt (natur)
- 1 PriseJod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 StückToastbrot (Vollkorn)
- 5 ScheibeSalami
- 0,25 StückZwiebel (rot)
- 60 gRömersalat / Romanasalat
- 0,5 StückTomate (rot)
- 30 gMayonnaise (fettarm)
- 1 ScheibeGouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Bauerntopf

Paleo

427 kcal

15 min

- 125 gKartoffeln
- 125 gHackfleisch (gemischt)
- 1,5 ELTomatenmark
- 200 mlGemüsebrühe
- 0,5 StückPaprikaschote
- 0,5 TLKräuter (gemischt)
- 0,5 TLOlivenöl
- 1 PriseJod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Das Hackfleisch in Olivenöl anbraten und pfeffern und salzen. Die geschälten, in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben und für 5 Min. mit geschlossenem Deckel garen lassen. Dann die Gemüsebrühe dazu geben, zum Kochen bringen und 5 Min. kochen lassen. Danach das Tomatenmark dazugeben und die zerkleinerte Paprikaschote und das Ganze 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Die gemischten Kräuter zugeben, abschmecken und servieren.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge



541



10

Veggie

kcal

min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne



992



30

Paleo

kcal

min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack



343



1

Vegan

kcal

min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Reis-Pfanne mit Paprika



491



10

Paleo

kcal

min

- 100 g

Hackfleisch (gemischt)
- 1 Stück

Zwiebel
- 1 Stück

Paprika (rot)
- 50 g

Basmati-Reis
- 1 TL

Gemüsebrühe
- 0,5 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

Das Hackfleisch im erhitzten Öl in einer hohen Pfanne anbraten. Die Zwiebeln würfeln, hinzufügen und kurz mitbraten. Anschließend den Reis untermischen. Mit der Gemüsebrühe und etwas Wasser auffüllen und bei geschlossenem Deckel 10 Min. garen. Zeitgleich die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Diese ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 10 Min. dünsten. Die Reispfanne mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gefüllte Avocado

Vegan

414 kcal

5 min

- | | |
|-----------|-------------------------------------|
| 1 Stück | Avocado |
| 1 Stück | Tomate (rot) |
| 1 Zehe | Knoblauchzehe |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 1 Prise | Jod-Salz, Zucker, Pfeffer (schwarz) |

Avocado der Länge nach aufschneiden, Kern entfernen und Avocado mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten, Zwiebeln und Oliven klein schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomatenmischung in die Mulde des Avocadokerns geben.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Erdbeer Snack

Veggie

109 kcal

2 min

- 80 g

Erdbeeren
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Erdbeeren mit Magerquark (<10% Fett) vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL


Rosinen


Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.




FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli


Veggie


kcal


min


8825


- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |


Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.


MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk


Veggie


Paleo


kcal


min

135220

- | | |
|---------|---------------------------|
| 3 Stück | Zucchini |
| 250 g | Joghurt (natur) |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 5 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Knoblauchpulver |

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich


Fleisch


kcal


min


46915


- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |


Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.


ABENDESSEN

Low Carb Müsli


Veggie


Paleo


kcal


min

73210

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFSLISTE WOCHE 8

OBST & GEMÜSE

- 150 g
- Preiselbeeren

2,5 Stück1 Stück1 EL1,25 Stück40 g265 g0,25 Stück6 Stück2 Zehe125 g0,5 Stück2 Stück1,5 Stück0,25 Stück60 g3 Stück80 g0,5 Stück

FLEISCH & FISCH

- 425 g
- Hackfleisch (gemis...

5 Scheibe

GETREIDE & BACKWAREN

- 1 Stück
- Toastbrot (Vollkor...

50 g

- 1 EL
- Mandeln

75 g

MILCHPRODUKTE

- 1 Scheibe
- Gouda

650 g465 g200 ml

GEWÜRZE & KRÄUTER

- 5 Prise
- Pfeffer (schwarz)

6 Prise328 g4 g1 Prise1 Prise20,2 g2 EL1 Prise20 Blatt0,5 TL

GETRÄNKE & SONSTIGES

- 100 ml
- Weißwein (11% vol...

23 g1 EL6,25 EL

- 30 g
- Mayonnaise (fettar...

3 Stück5 EL



75 g

Haferflocken (Voll...



28 g

Honig



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gemüsesuppe mit Tofu

Vegan

Paleo

379 kcal

28 min

- 100 g

Rahmspinat (TK)
- 1 Stück

Zucchini
- 1 Stück

Paprika (rot)
- 100 g

Grüne Bohnen
- 100 g

Tofu
- 2 Stück

Frühlingszwiebel
- 0,5 TL

Sojasauce

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Paprika und grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Unaufgetauten Spinat in 200 ml kochendes Wasser geben. Sobald das Wasser wieder kocht, das andere Gemüse hinzugeben und 10 Min. köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln für 2 Min mitgaren lassen. Je nach Geschmack mit einem Schuss Sojasoße nachwürzen. Die Suppe ist nun servierfertig.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Rote Bete-Salat mit Kichererbsen

Vegan

386 kcal

15 min

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| 125 g | Rote Bete |
| 200 g | Kichererbsen (Glas/Dose) |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 0,25 Bund | Petersilie |
| 1 EL | Olivenöl |
| 1,5 EL | Weißweinessig |
| 2 Prise | Kreuzkümmel |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles mit Essig und Öl mischen, anschließend mit dem Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen - Eiweiß - Shake

Veggie

298 kcal

5 min

- 1 Stück

Banane
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL

Honig

Die Banane schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit dem Magerquark, Honig und 300ml Wasser in den Mixer geben und pürieren.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

100 ml

0,5 TL

1 Prise
- Haferflocken (Vollkorn)

Magermilch (bis 0,5% Fett)

Zucker

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

0,5 EL

0,5 Stück

200 g

125 ml

100 ml

1 EL

1 Prise
- Weißkohl (Glas/Dose)

Olivenöl

Zwiebel

Hackfleisch (gemischt)

Gemüsebrühe

Weißwein (11% vol.)

Joghurt (natur)

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

5 Scheibe

0,25 Stück

60 g

0,5 Stück

30 g

1 Scheibe
- Toastbrot (Vollkorn)

Salami

Zwiebel (rot)

Römersalat / Romanasalat

Tomate (rot)

Mayonnaise (fettarm)

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Grüne-Bohnen Eintopf

386 30

Fleisch kcal min

- 125 g

1 EL

0,25 Stück

175 ml

200 g

125 g

5 g

1 Prise
- Rinderfilet

Margarine

Zwiebel

Gemüsebrühe

Grüne Bohnen

Kartoffeln

Bohnenkraut

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Margarine erhitzen und das gewürfelte Fleisch darin schwach bräunen. Zwiebel würfeln, zum Fleisch geben und kurz mitbraten, salzen & pfeffern. Die Hälfte der Brühe hinzufügen und das Fleisch zugedeckt 20 Min. schmoren. Von den Bohnen die Enden abschneiden und klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken tupfen. Nun Bohnenkraut, Bohnen, Kartoffeln und die restliche Brühe zum Fleisch geben, aufkochen lassen und kochen, bis Fleisch und Kartoffeln gar sind. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und das Bohnenkraut vor dem Servieren entfernen.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Lammtopf mit grünen Bohnen

Paleo

409 kcal

30 min

- 125 g

Lamm
- 125 g

Grüne Bohnen
- 125 g

Cocktailtomaten
- 250 g

Kartoffeln
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 Stück

Lorbeerblätter
- 60 ml

Gemüsebrühe
- 2 TL

Olivenöl
- 1 Prise


Rosmarin, Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Bohnen stückeln, Kartoffeln würfeln, Bohnen 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in geölter Pfanne dünsten und beiseite stellen. Fleisch in der Pfanne anbraten. Anschließend mit der Brühe ablöschen, den Bratensatz dabei lösen. Alles Angebratene mit der Brühe in einen Schmortopf geben und Kartoffeln, Bohnen und Kräuter hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen. Zeitgleich Tomaten halbieren. Wenn das Fleisch gar ist, kräftig salzen & pfeffern, die Tomaten hinzugeben und das Ganze 3 Min. köcheln lassen.



FRÜHSTÜCK


Schnelles Porridge



Veggie



541 kcal




10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne



Paleo



992 kcal



30 min

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch



469 kcal



15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Paprika - Putenpfanne



Paleo



404 kcal



30 min

- | | |
|-----------|---------------|
| 50 g | Basmati-Reis |
| 120 g | Putenbrust |
| 1 Stück | Paprika (rot) |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 0,5 Zehe | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Tomatenmark |
| 1 TL | Gemüsebrühe |
| 1 TL | Olivenöl |
| 1 Prise | Paprikapulver |

Fleisch, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben, den Knoblauch direkt hinein pressen und mit dem Fleisch zusammen anbraten. Wer mehr Knoblauch mag, kann natürlich mehr hinein tun. Die Paprika und Zwiebel dazugeben, etwas anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen und den Reis dazugeben. Paprikapulver nach Geschmack dazugeben und nun so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dauert 23 Min.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.



EINKAUFSLISTE WOCHE 9

OBST & GEMÜSE

	2 Stück	Frühlingszwiebel
	200 g	Kichererbsen (Glas...
	2,25 Stück	Zwiebel
	1 Zehe	Knoblauchzehe
	425 g	Grüne Bohnen
	0,25 Stück	Zwiebel (rot)
	125 g	Cocktailtomaten
	60 g	Römersalat / Roma...
	375 g	Kartoffeln
	0,5 Stück	Tomate (rot)
	140 g	Möhre (Karotte)
	2 Stück	Banane
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	2 Stück	Paprika (rot)
	1 EL	Rosinen
	100 g	Rahmspinat (TK)
	1 Stück	Zucchini
	5 g	Bohnenkraut
	125 g	Rote Bete
	100 g	Tofu

FLEISCH & FISCH

	5 Scheibe	Salami
	120 g	Putenbrust
	200 g	Hackfleisch (gemis...
	125 g	Rinderfilet
	125 g	Lamm

GETREIDE & BACKWAREN

	1 Stück	Toastbrot (Vollkor...
	50 g	Basmati-Reis
	1 EL	Mandeln
	50 g	Haferflocken (Voll...

MILCHPRODUKTE

	1 Scheibe	Gouda
	800 g	Magerquark (<10...
	1 EL	Joghurt (natur)
	200 ml	Magermilch (bis 0,...
	1 EL	Margarine

GEWÜRZE & KRÄUTER

	1 Prise	Paprikapulver
	363 g	Gemüsebrühe
	4 Prise	Jod-Salz
	0,5 TL	Sojasauce
	20,2 g	Petersilie
	4 Prise	Pfeffer (schwarz)
	0,5 TL	Zucker
	1 Prise	Zimt
	2 Prise	Kreuzkümmel
	1 Prise	Rosmarin
	1 Stück	Lorbeerblätter


GETRÄNKE & SONSTIGES

	1,5 EL	Weißweinessig
	21,5 g	Olivenöl
	30 g	Mayonnaise (fettar...
	1 TL	Honig
	1 EL	Tomatenmark
	100 ml	Weißwein (11% vol...




FRÜHSTÜCK


Schnelles Porridge



Veggie



541 kcal



10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL


Zucker
- 1 Prise

Zimt


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN


Hackfleischpfanne



Paleo



992 kcal



30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch



469 kcal



15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Paprika - Reispfanne mit Pute



Paleo



422 kcal



35 min

- 50 g

Basmati-Reis
- 120 g

Putenbrust
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Paprika (gelb)
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 EL

Tomatenmark
- 250 ml

Gemüsebrühe
- 1 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Paprikapulver

Fleisch, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben, den Knoblauch direkt hinein pressen und mit dem Fleisch zusammen anbraten. Wer mehr Knoblauch mag, kann natürlich mehr hinein tun. Die Paprika und Zwiebel dazugeben, etwas anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen und den Reis dazugeben. Paprikapulver nach Geschmack dazugeben und nun so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dauert 23 Min.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Schlemmerpfanne

Paleo

483 kcal

15 min

- 200 g

Rinderhackfleisch
- 1 TL

Currypaste
- 0,5 TL

Jod-Salz
- 1 Stück

Zucchini
- 75 ml

Kokosmilch

Hackfleisch mit Salz und grüner Currypaste in Wok-Pfanne anbraten. Zucchini mit Hobel in dünne Stifte direkt in die Pfanne hobeln. 5 Minuten auf höchster Stufe braten. Mit Kokosmilch ablöschen und abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

			732		10
Veggie	Paleo	kcal		min	

500 g	Magerquark (<10% Fett)
1 Stück	Möhre (Karotte)
1 EL	Mandeln
100 ml	Magermilch (bis 0,5% Fett)
1 EL	Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

			992		30
Paleo	kcal	min			

0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Dose)
0,5 EL	Olivenöl
0,5 Stück	Zwiebel
200 g	Hackfleisch (gemischt)
125 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Weißwein (11% vol.)
1 EL	Joghurt (natur)
1 Prise	Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

			469		15
Fleisch	kcal	min			

1 Stück	Toastbrot (Vollkorn)
5 Scheibe	Salami
0,25 Stück	Zwiebel (rot)
60 g	Römersalat / Romanasalat
0,5 Stück	Tomate (rot)
30 g	Mayonnaise (fettarm)
1 Scheibe	Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Fisch-Gemüsepfanne

			607		35
Paleo	kcal	min			

250 g	Lachsfilet
0,5 Stück	Zucchini
1 Stück	Paprikaschote
0,5 Stück	Zwiebel
170 g	Brokkoli
1 Stück	Frühlingszwiebel
250 ml	Kokosmilch
1 EL	Rapsöl
1 Prise	Jod-Salz, Dill, Pfeffer (schwarz)

Fisch waschen, trocken tupfen und zerkleinern, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Zucchini zerkleinern, Zwiebel hacken, Paprikaschote würfeln, Brokkoli in Röschen teilen und Frühlingszwiebeln - auch das Grün - in Ringe schneiden. Bis auf den Brokkoli alles in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Dill würzen. Wenn Gemüse angebraten ist, Kokosmilch dazugeben und das Ganze aufkochen lassen. Bei 15 Min. ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Sauce etwas einreduziert ist. Dann Brokkoli dazugeben und mit Ingwer abschmecken. Nun Fisch dazugeben und alles aufkochen und 5 Min. köcheln lassen, dann ist der Fisch durch.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gefüllte Paprika

Paleo

401 kcal

35 min

- 120 g

Hackfleisch (gemischt)
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Stück

Knoblauchzehe
- 3 Stück

Paprikaschote
- 1,5 Stück

Tomate (rot)
- 1 TL

Gemüsebrühe
- 1 Prise

Kräuter (TK, italienisch), Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zwiebel und Knoblauch hacken und in beschichteter, vorgeheizter Pfanne mit einem Schluck Wasser anbraten, sobald es ansetzen will, wieder etwas Wasser angießen. Nun Hackfleisch dazugeben und langsam auf starker Hitze anbraten. Zeitgleich Paprikadeckel abschneiden und Kerngehäuse heraus schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und in Auflaufform schichten. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und ital. Gewürz abschmecken. Mit Gemüsebrühe zu einer Masse rühren und dann in ausgehöhlte Paprika füllen. Paprika auf Tomaten stellen und noch etwas Gemüsebrühe auf die Tomaten geben. Für 15 Min. in den auf 200°C vorgeheizten Ofen geben.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

100 ml

0,5 TL

1 Prise
- Haferflocken (Vollkorn)

Magermilch (bis 0,5% Fett)

Zucker

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

0,5 EL

0,5 Stück

200 g

125 ml

100 ml

1 EL

1 Prise
- Weißkohl (Glas/Dose)

Olivenöl

Zwiebel

Hackfleisch (gemischt)

Gemüsebrühe

Weißwein (11% vol.)

Joghurt (natur)

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

5 Scheibe

0,25 Stück

60 g

0,5 Stück

30 g

1 Scheibe
- Toastbrot (Vollkorn)

Salami

Zwiebel (rot)

Römersalat / Romanasalat

Tomate (rot)

Mayonnaise (fettarm)

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Steak Spezial

408 110

Paleo kcal min

- 250 g

2 TL

2 EL

1 Zehe

1 Prise
- Rindersteak

Senf

Gemüsebrühe

Knoblauchzehe


Oregano, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Thymian

Ofen auf 90° vorheizen. Senf mit Gemüsebrühe, Knoblauch, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab vermengen. Rumpsteak in beschichteter Pfanne von allen Seiten kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Senf-Kräutermix stark einreiben. Auf Alufolie legen und in vorgeheiztem Ofen 90 Min garen. Herausnehmen, Alufolie schließen und 10 Min. ruhen lassen.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge




Veggie



541

kcal



10

min

50 g

Haferflocken (Vollkorn)

100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)

0,5 TL

Zucker


1 Prise

Zimt


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne




Paleo



992

kcal



30

min

0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)

0,5 EL

Olivenöl

0,5 Stück

Zwiebel

200 g

Hackfleisch (gemischt)

125 ml

Gemüsebrühe

100 ml

Weißwein (11% vol.)

1 EL

Joghurt (natur)

1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)


Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch



Veggie



452

kcal



3

min

100 g

Joghurt (natur)

2 TL

Honig


2 EL

Mandeln


Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Blumenkohl & Fleisch




Paleo



446

kcal



60

min

0,5 kg

Blumenkohl

0,5 TL

Jod-Salz

1 TL

Crème Légère

150 g

Rinderhackfleisch

0,33 Stück

Lauch / Porree

0,5 Stück

Zwiebel

1 Prise




Jod-Salz, Paprikapulver, Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Blumenkohl putzen und in Salzwasser garen. Danach Blumenkohl stampfen und Crème Légère mit Schneebeesen untermischen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Porree putzen und zerkleinern. In einer Pfanne Hackfleisch ohne Zugabe von Fett anbraten, Zwiebeln und Porree zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles braten, bis das Gemüse gar und das Hackfleisch braun ist. Hackfleisch auf Püree anrichten, alles mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli







Veggie kcal min

- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk





Veggie Paleo kcal min

- | | |
|---------|---------------------------|
| 3 Stück | Zucchini |
| 250 g | Joghurt (natur) |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 5 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Knoblauchpulver |

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich





Fleisch kcal min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli



Veggie Paleo kcal min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFLISTE WOCHE 10

OBST & GEMÜSE

	4 Stück	Paprikaschote
	2,5 Stück	Zwiebel
	170 g	Brokkoli
	1 Stück	Frühlingszwiebel
	4,5 Stück	Zucchini
	6 g	Knoblauchzehe
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	2 Stück	Tomate (rot)
	1 Stück	Möhre (Karotte)
	1 EL	Rosinen
	0,5 Stück	Paprika (rot)
	0,5 Stück	Paprika (gelb)
	0,5 kg	Blumenkohl
	0,25 Stück	Zwiebel (rot)
	0,66 Stück	Lauch / Porree
	2 Stück	Banane
	60 g	Römersalat / Roma...
	150 g	Preiselbeeren

FLEISCH & FISCH

	120 g	Putenbrust
	5 Scheibe	Salami
	350 g	Rinderhackfleisch
	250 g	Lachsfilet
	320 g	Hackfleisch (gemis...
	250 g	Rindersteak

GETREIDE & BACKWAREN

	3 EL	Mandeln
	75 g	Haferflocken (Voll...
	50 g	Basmati-Reis
	1 Stück	Toastbrot (Vollkor...
	1 Prise	Muskatnuss

MILCHPRODUKTE

	1 TL	Crème Légère
	325 ml	Kokosmilch
	1 Scheibe	Gouda
	565 g	Joghurt (natur)
	200 ml	Magermilch (bis 0,...
	500 g	Magerquark (<10...

GEWÜRZE & KRÄUTER

	5 Prise	Pfeffer (schwarz)
	2 TL	Senf
	394 g	Gemüsebrühe
	0,5 TL	Zucker
	1 Prise	Oregano
	1 Prise	Zimt
	1 TL	Currypaste
	11 g	Jod-Salz
	3 Prise	Paprikapulver
	2 Prise	Petersilie
	1 Prise	Thymian
	1 Prise	Dill

1 Prise Kräuter (TK, ital...

GETRÄNKE & SONSTIGES

	6 EL	Rapsöl
	5 EL	Tomatenmark
	30 g	Mayonnaise (fettar...
	28 g	Honig
	8 g	Olivenöl
	3 Stück	Walnuss
	100 ml	Weißwein (11% vol...



1 Prise

Knoblauchpulver



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Grüne-Bohnen Eintopf

386 30

Fleisch kcal min

- 125 g

Rinderfilet
- 1 EL

Margarine
- 0,25 Stück

Zwiebel
- 175 ml

Gemüsebrühe
- 200 g

Grüne Bohnen
- 125 g

Kartoffeln
- 5 g

Bohnenkraut
- 1 Prise


Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)


Die Margarine erhitzen und das gewürfelte Fleisch darin schwach bräunen. Zwiebel würfeln, zum Fleisch geben und kurz mitbraten, salzen & pfeffern. Die Hälfte der Brühe hinzufügen und das Fleisch zugedeckt 20 Min. schmoren. Von den Bohnen die Enden abschneiden und klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Das Bohnenkraut waschen und trocken tupfen. Nun Bohnenkraut, Bohnen, Kartoffeln und die restliche Brühe zum Fleisch geben, aufkochen lassen und kochen, bis Fleisch und Kartoffeln gar sind. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und das Bohnenkraut vor dem Servieren entfernen.




FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

 Veggie

 541 kcal

 10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL


Zucker
- 1 Prise


Zimt


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

 Paleo

 992 kcal

 30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Großer Paprika-Snack

 Vegan

 100 kcal

 3 min

- 1 Stück

Paprika (gelb)
- 1 Stück

Paprika (rot)


Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und einfach genießen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 732 kcal

 10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

**FRÜHSTÜCK**

Low Carb Müsli

Veggie
 Paleo
 732 kcal
 10 min

500 g Magerquark (<10% Fett)
 1 Stück Möhre (Karotte)
 1 EL Mandeln
 100 ml Magermilch (bis 0,5% Fett)
 1 EL Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo
 992 kcal
 30 min

0,5 Stück Weißkohl (Glas/Dose)
 0,5 EL Olivenöl
 0,5 Stück Zwiebel
 200 g Hackfleisch (gemischt)
 125 ml Gemüsebrühe
 100 ml Weißwein (11% vol.)
 1 EL Joghurt (natur)
 1 Prise Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Großer Paprika-Snack

Vegan
 100 kcal
 3 min

1 Stück Paprika (gelb)
 1 Stück Paprika (rot)

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, würzen und einfach genießen.

ABENDESSEN

Paprika - Putenpfanne

Paleo
 404 kcal
 30 min

50 g Basmati-Reis
 120 g Putenbrust
 1 Stück Paprika (rot)
 0,5 Stück Zwiebel
 0,5 Zehe Knoblauchzehe
 1 EL Tomatenmark
 1 TL Gemüsebrühe
 1 TL Olivenöl
 1 Prise Paprikapulver

Fleisch, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben, den Knoblauch direkt hinein pressen und mit dem Fleisch zusammen anbraten. Wer mehr Knoblauch mag, kann natürlich mehr hinein tun. Die Paprika und Zwiebel dazugeben, etwas anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen und den Reis dazugeben. Paprikapulver nach Geschmack dazugeben und nun so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dauert 23 Min.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Veggie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Lammtopf mit grünen Bohnen

Paleo

409 kcal

30 min

- 125 g

Lamm
- 125 g

Grüne Bohnen
- 125 g

Cocktailtomaten
- 250 g

Kartoffeln
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 Stück

Lorbeerblätter
- 60 ml

Gemüsebrühe
- 2 TL

Olivenöl
- 1 Prise



Rosmarin, Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Bohnen stückeln, Kartoffeln würfeln, Bohnen 5 Min. in kochendem Wasser blanchieren. Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch in geölter Pfanne dünsten und beiseite stellen. Fleisch in der Pfanne anbraten. Anschließend mit der Brühe ablöschen, den Bratensatz dabei lösen. Alles Angebratene mit der Brühe in einen Schmortopf geben und Kartoffeln, Bohnen und Kräuter hinzufügen. Bei geschlossenem Deckel 20 Min. köcheln lassen. Zeitgleich Tomaten halbieren. Wenn das Fleisch gar ist, kräftig salzen & pfeffern, die Tomaten hinzugeben und das Ganze 3 Min. köcheln lassen.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge



Veggie kcal min




541 10

- | | |
|---------|----------------------------|
| 50 g | Haferflocken (Vollkorn) |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 0,5 TL | Zucker |
| 1 Prise | Zimt |

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne



Paleo kcal min

992 30

- | | |
|-----------|---|
| 0,5 Stück | Weißkohl (Glas/Dose) |
| 0,5 EL | Olivenöl |
| 0,5 Stück | Zwiebel |
| 200 g | Hackfleisch (gemischt) |
| 125 ml | Gemüsebrühe |
| 100 ml | Weißwein (11% vol.) |
| 1 EL | Joghurt (natur) |
| 1 Prise | Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz) |

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch kcal min

469 15

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gemüsesuppe mit Tofu



Vegan Paleo kcal min

379 28

- | | |
|---------|------------------|
| 100 g | Rahmspinat (TK) |
| 1 Stück | Zucchini |
| 1 Stück | Paprika (rot) |
| 100 g | Grüne Bohnen |
| 100 g | Tofu |
| 2 Stück | Frühlingszwiebel |
| 0,5 TL | Sojasauce |

Zucchini in dünne Scheiben schneiden, Paprika und grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden. Unaufgetauten Spinat in 200 ml kochendes Wasser geben. Sobald das Wasser wieder kocht, das andere Gemüse hinzugeben und 10 Min. köcheln lassen. Zum Ende der Kochzeit in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln für 2 Min mitgaren lassen. Je nach Geschmack mit einem Schuss Sojasoße nachwürzen. Die Suppe ist nun servierfertig.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

100 ml

0,5 TL

1 Prise
- Haferflocken (Vollkorn)

Magermilch (bis 0,5% Fett)

Zucker

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

0,5 EL

0,5 Stück

200 g

125 ml

100 ml

1 EL

1 Prise
- Weißkohl (Glas/Dose)

Olivenöl

Zwiebel

Hackfleisch (gemischt)

Gemüsebrühe

Weißwein (11% vol.)

Joghurt (natur)

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

5 Scheibe

0,25 Stück

60 g

0,5 Stück

30 g

1 Scheibe
- Toastbrot (Vollkorn)

Salami

Zwiebel (rot)

Römersalat / Romanasalat

Tomate (rot)

Mayonnaise (fettarm)

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Rote Bete-Salat mit Kichererbsen

386 15

Vegan kcal min

- 125 g

200 g

0,5 Stück

0,25 Bund

1 EL

1,5 EL

2 Prise

1 Prise
- Rote Bete

Kichererbsen (Glas/Dose)

Zwiebel

Petersilie

Olivenöl

Weißweinessig

Kreuzkümmel

Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles mit Essig und Öl mischen, anschließend mit dem Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen.



FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL

Rosinen

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Magerquark - Karotten Snack

Veggie

127 kcal

2 min

- 100 g

Möhre (Karotte)
- 150 g

Magerquark (<10% Fett)

Möhre (Karotte) vierteln und in Magerquark (<10% Fett) "dippen". Guten Appetit.

ABENDESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.



EINKAUFSLISTE WOCHE 11

OBST & GEMÜSE

	2,25 Stück	Zwiebel
	1 Zehe	Knoblauchzehe
	425 g	Grüne Bohnen
	0,25 Stück	Zwiebel (rot)
	125 g	Cocktailtomaten
	60 g	Römersalat / Roma...
	375 g	Kartoffeln
	0,5 Stück	Tomate (rot)
	1 Stück	Paprika (gelb)
	3 Stück	Paprika (rot)
	140 g	Möhre (Karotte)
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	1 EL	Rosinen
	100 g	Rahmspinat (TK)
	1 Stück	Zucchini
	5 g	Bohnenkraut
	125 g	Rote Bete
	100 g	Tofu
	200 g	Kichererbsen (Glas...
	2 Stück	Frühlingszwiebel

FLEISCH & FISCH

	5 Scheibe	Salami
	120 g	Putenbrust
	200 g	Hackfleisch (gemis...
	125 g	Rinderfilet
	125 g	Lamm

GETREIDE & BACKWAREN

	1 Stück	Toastbrot (Vollkor...
	50 g	Basmati-Reis
	1 EL	Mandeln
	50 g	Haferflocken (Voll...

MILCHPRODUKTE

	1 EL	Joghurt (natur)
	650 g	Magerquark (<10...
	1 Scheibe	Gouda
	200 ml	Magermilch (bis 0,...
	1 EL	Margarine

GEWÜRZE & KRÄUTER

	4 Prise	Jod-Salz
	4 Prise	Pfeffer (schwarz)
	20,2 g	Petersilie
	363 g	Gemüsebrühe
	0,5 TL	Zucker
	1 Prise	Paprikapulver
	0,5 TL	Sojasauce
	1 Prise	Zimt
	2 Prise	Kreuzkümmel
	1 Prise	Rosmarin
	1 Stück	Lorbeerblätter


GETRÄNKE & SONSTIGES


	21,5 g	Olivenöl
	30 g	Mayonnaise (fettar...
	1 EL	Tomatenmark
	100 ml	Weißwein (11% vol...
	1,5 EL	Weißweinessig





FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli

 Veggie

 Paleo

 kcal 732

 min 10

- 500 g

Magerquark (<10% Fett)
- 1 Stück

Möhre (Karotte)
- 1 EL

Mandeln
- 100 ml


Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 1 EL


Rosinen


Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

 Paleo

 kcal 992

 min 30

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise


Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

 Fleisch

 kcal 469

 min 15

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Gefüllte Paprika

 Paleo

 kcal 401

 min 35

- 120 g

Hackfleisch (gemischt)
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Stück

Knoblauchzehe
- 3 Stück

Paprikaschote
- 1,5 Stück

Tomate (rot)
- 1 TL

Gemüsebrühe
- 1 Prise

Kräuter (TK, italienisch), Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zwiebel und Knoblauch hacken und in beschichteter, vorgeheizter Pfanne mit einem Schluck Wasser anbraten, sobald es ansetzen will, wieder etwas Wasser angießen. Nun Hackfleisch dazugeben und langsam auf starker Hitze anbraten. Zeitgleich Paprikadeckel abschneiden und Kerngehäuse heraus schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden und in Auflaufform schichten. Hackfleischmasse mit Salz, Pfeffer und ital. Gewürz abschmecken. Mit Gemüsebrühe zu einer Masse rühren und dann in ausgehöhlte Paprika füllen. Paprika auf Tomaten stellen und noch etwas Gemüsebrühe auf die Tomaten geben. Für 15 Min. in den auf 200°C vorgeheizten Ofen geben.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch

452 3

Veggie kcal min

- 100 g

Joghurt (natur)
- 2 TL

Honig
- 2 EL

Mandeln

Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Blumenkohl & Fleisch

446 60

Paleo kcal min

- 0,5 kg

Blumenkohl
- 0,5 TL

Jod-Salz
- 1 TL

Crème Légère
- 150 g

Rinderhackfleisch
- 0,33 Stück

Lauch / Porree
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 1 Prise

Jod-Salz, Paprikapulver, Muskatnuss, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Blumenkohl putzen und in Salzwasser garen. Danach Blumenkohl stampfen und Crème Légère mit Schneebeesen untermischen. Alles mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln und Porree putzen und zerkleinern. In einer Pfanne Hackfleisch ohne Zugabe von Fett anbraten, Zwiebeln und Porree zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und alles braten, bis das Gemüse gar und das Hackfleisch braun ist. Hackfleisch auf Püree anrichten, alles mit frisch gehackter Petersilie bestreuen und servieren.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch

452 3

Veggie kcal min

- 100 g

Joghurt (natur)
- 2 TL

Honig
- 2 EL

Mandeln

Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

ABENDESSEN

Fisch-Gemüsepfanne

607 35

Paleo kcal min

- 250 g

Lachsfilet
- 0,5 Stück

Zucchini
- 1 Stück

Paprikaschote
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 170 g

Brokkoli
- 1 Stück

Frühlingszwiebel
- 250 ml

Kokosmilch
- 1 EL

Rapsöl
- 1 Prise


Jod-Salz, Dill, Pfeffer (schwarz)

Fisch waschen, trocken tupfen und zerkleinern, salzen, pfeffern und beiseitestellen. Zucchini zerkleinern, Zwiebel hacken, Paprikaschote würfeln, Brokkoli in Röschen teilen und Frühlingszwiebeln - auch das Grün - in Ringe schneiden. Bis auf den Brokkoli alles in Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Dill würzen. Wenn Gemüse angebraten ist, Kokosmilch dazugeben und das Ganze aufkochen lassen. Bei 15 Min. ohne Deckel auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis Sauce etwas einreduziert ist. Dann Brokkoli dazugeben und mit Ingwer abschmecken. Nun Fisch dazugeben und alles aufkochen und 5 Min. köcheln lassen, dann ist der Fisch durch.




FRÜHSTÜCK


Schnelles Porridge



Veggie



kcal541



min10

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL


Zucker
- 1 Prise

Zimt


Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN


Hackfleischpfanne



Paleo



kcal992



min30

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich



Fleisch



kcal469



min15

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Paprika - Reispfanne mit Pute



Paleo



kcal422



min35

- 50 g

Basmati-Reis
- 120 g

Putenbrust
- 0,5 Stück

Paprika (rot)
- 0,5 Stück

Paprika (gelb)
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 0,5 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 EL

Tomatenmark
- 250 ml

Gemüsebrühe
- 1 TL

Olivenöl
- 1 Prise

Paprikapulver

Fleisch, Paprika und Zwiebel in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne geben, den Knoblauch direkt hinein pressen und mit dem Fleisch zusammen anbraten. Wer mehr Knoblauch mag, kann natürlich mehr hinein tun. Die Paprika und Zwiebel dazugeben, etwas anbraten lassen, mit der Brühe ablöschen und den Reis dazugeben. Paprikapulver nach Geschmack dazugeben und nun so lange köcheln lassen, bis der Reis gar ist, dauert 23 Min.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

541 10

Veggie kcal min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

992 30

Paleo kcal min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

469 15

Fleisch kcal min

- 1 Stück

Toastbrot (Vollkorn)
- 5 Scheibe

Salami
- 0,25 Stück

Zwiebel (rot)
- 60 g

Römersalat / Romanasalat
- 0,5 Stück

Tomate (rot)
- 30 g

Mayonnaise (fettarm)
- 1 Scheibe

Gouda

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz herausschneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Steak Spezial

408 110

Paleo kcal min

- 250 g

Rindersteak
- 2 TL

Senf
- 2 EL

Gemüsebrühe
- 1 Zehe

Knoblauchzehe
- 1 Prise

Oregano, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Thymian

Ofen auf 90° vorheizen. Senf mit Gemüsebrühe, Knoblauch, gemischten Kräutern, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab vermengen. Rumpsteak in beschichteter Pfanne von allen Seiten kurz und scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Senf-Kräutermix stark einreiben. Auf Alufolie legen und in vorgeheiztem Ofen 90 Min garen. Herausnehmen, Alufolie schließen und 10 Min. ruhen lassen.



FRÜHSTÜCK

Schnelles Porridge

Vегgie

541 kcal

10 min

- 50 g

Haferflocken (Vollkorn)
- 100 ml

Magermilch (bis 0,5% Fett)
- 0,5 TL

Zucker
- 1 Prise

Zimt

Die Haferflocken und die Milch zusammen in ein Mikrowellengefäß geben, einen Deckel locker auflegen oder die "Mikrowellen-Öffnung" geöffnet lassen. Die Mikrowelle auf 800 Watt und 1 Min. stellen, danach den Porridge umrühren und noch einmal für 1 Min. in die Mikrowelle stellen, danach nochmal umrühren und 2 Min. abkühlen lassen. Tipp: Das Gefäß sollte ausreichend groß und hoch sein, da der Porridge in der Mikrowelle "hochgeht".

MITTAGESSEN

Hackfleischpfanne

Paleo

992 kcal

30 min

- 0,5 Stück

Weißkohl (Glas/Dose)
- 0,5 EL

Olivenöl
- 0,5 Stück

Zwiebel
- 200 g

Hackfleisch (gemischt)
- 125 ml

Gemüsebrühe
- 100 ml

Weißwein (11% vol.)
- 1 EL

Joghurt (natur)
- 1 Prise

Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Weißkohl in große Würfel schneiden und Zwiebel würfeln. In einer beschichteten Wokpfanne Öl erhitzen und Zwiebel darin andünsten. Weißkohl dazugeben und 10 Min. unter regelmäßigem Wenden anbraten. Danach das Hackfleisch in Bröseln unterheben und durchmischen. Wenn das Hackfleisch durch ist, Salz und Pfeffer dazu geben, die Gemüsebrühe und den Wein angieße, vermengen und 2 Min. mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Den Joghurt dazugeben und unter mehrmaligem Schwenken bei geschlossenem Deckel weiter kochen lassen. Nun mit Kräutern und Gewürzen abschmecken. Fertig.

NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack

Vegan

343 kcal

1 min

- 1 Stück

Banane

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Schlemmerpfanne

Paleo

483 kcal

15 min

- 200 g

Rinderhackfleisch
- 1 TL

Currypaste
- 0,5 TL

Jod-Salz
- 1 Stück

Zucchini
- 75 ml

Kokosmilch

Hackfleisch mit Salz und grüner Currypaste in Wok-Pfanne anbraten. Zucchini mit Hobel in dünne Stifte direkt in die Pfanne hobeln. 5 Minuten auf höchster Stufe braten. Mit Kokosmilch ablöschen und abschmecken.



FRÜHSTÜCK

Preiselbeeren-Müsli

Veggie

882 kcal

5 min

- | | |
|---------|-------------------------|
| 200 g | Joghurt (natur) |
| 150 g | Preiselbeeren |
| 1 EL | Honig |
| 2,5 EL | Haferflocken (vollkorn) |
| 3 Stück | Walnuss |

Den Joghurt mit dem Honig glatt rühren. Preiselbeeren waschen, je nach Größe halbieren oder klein schneiden und zusammen mit Haferflocken und den Walüssen unter den Joghurt mischen.

MITTAGESSEN

Zucchininudeln à la Turk

Veggie

Paleo

1352 kcal

20 min

- | | |
|---------|---------------------------|
| 3 Stück | Zucchini |
| 250 g | Joghurt (natur) |
| 4 EL | Tomatenmark |
| 5 EL | Rapsöl |
| 1 Prise | Jod-Salz, Knoblauchpulver |

Zucchini in feine "Spaghetti"-Streifen schneiden. Streifen in Pfanne mit 30ml Wasser auf niedriger Stufe dämpfen. Zeitgleich Öl erhitzen und Tomatenmark vorsichtig darin anbraten. Nun nur noch den Joghurt mit Knoblauch und Salz würzen. Auf dem Teller die Zucchini anrichten, darauf den Joghurt verteilen und zum Schluss noch das Tomatenmark mit Teilen vom Öl darauf geben. Fertig. Lass es Dir schmecken!

NACHMITTAGSSNACK

Salami Sandwich

Fleisch

469 kcal

15 min

- | | |
|------------|--------------------------|
| 1 Stück | Toastbrot (Vollkorn) |
| 5 Scheibe | Salami |
| 0,25 Stück | Zwiebel (rot) |
| 60 g | Römersalat / Romanasalat |
| 0,5 Stück | Tomate (rot) |
| 30 g | Mayonnaise (fettarm) |
| 1 Scheibe | Gouda |

Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden. Salat putzen, abspülen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten abspülen, trocken reiben und den Stielansatz heraus schneiden. Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Toastbrot toasten. Beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen und eine Hälfte mit Salat, Tomatenscheiben, Salami und Zwiebelringen belegen, die andere Hälfte darauf setzen.

ABENDESSEN

Low Carb Müsli

Veggie

Paleo

732 kcal

10 min

- | | |
|---------|----------------------------|
| 500 g | Magerquark (<10% Fett) |
| 1 Stück | Möhre (Karotte) |
| 1 EL | Mandeln |
| 100 ml | Magermilch (bis 0,5% Fett) |
| 1 EL | Rosinen |

Die Möhren raspeln, die Stücke nicht zu fein machen. Möhren, Magerquark und gestiftelte Mandeln und die Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Menge der Milch ist abhängig von der Größe der Möhren, die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli sein, das man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren. Fertig. Guten Appetit.



EINKAUFSLISTE WOCHE 12

OBST & GEMÜSE

	0,66 Stück	Lauch / Porree
	6 g	Knoblauchzehe
	2 Stück	Banane
	2,5 Stück	Zwiebel
	4,5 Stück	Zucchini
	4 Stück	Paprikaschote
	170 g	Brokkoli
	1 Stück	Frühlingszwiebel
	0,5 Stück	Weißkohl (Glas/Do...
	0,25 Stück	Zwiebel (rot)
	60 g	Römersalat / Roma...
	2 Stück	Tomate (rot)
	1 Stück	Möhre (Karotte)
	1 EL	Rosinen
	150 g	Preiselbeeren
	0,5 Stück	Paprika (rot)
	0,5 Stück	Paprika (gelb)
	0,5 kg	Blumenkohl

FLEISCH & FISCH

	320 g	Hackfleisch (gemis...
	250 g	Rindersteak
	120 g	Putenbrust
	350 g	Rinderhackfleisch
	5 Scheibe	Salami
	250 g	Lachsfilet

GETREIDE & BACKWAREN

	75 g	Haferflocken (Voll...
	1 Prise	Muskatnuss
	3 EL	Mandeln
	50 g	Basmati-Reis
	1 Stück	Toastbrot (Vollkor...

MILCHPRODUKTE

	1 Scheibe	Gouda
	565 g	Joghurt (natur)
	325 ml	Kokosmilch
	200 ml	Magermilch (bis 0,...
	1 TL	Crème Légère
	500 g	Magerquark (<10...

GEWÜRZE & KRÄUTER

	1 Prise	Zimt
	1 Prise	Kräuter (TK, ital...
	394 g	Gemüsebrühe
	3 Prise	Paprikapulver
	11 g	Jod-Salz
	5 Prise	Pfeffer (schwarz)
	2 TL	Senf
	1 Prise	Oregano
	1 TL	Currypaste
	1 Prise	Thymian
	1 Prise	Knoblauchpulver
	2 Prise	Petersilie

 0,5 TL Zucker
 GETRÄNKE & SONSTIGES

	5 EL	Tomatenmark
	30 g	Mayonnaise (fettar...
	6 EL	Rapsöl
	28 g	Honig
	8 g	Olivenöl
	100 ml	Weißwein (11% vol...
	3 Stück	Walnuss



1 Prise

Dill

**ZITRONENWASSER (250 ml)**

Mit Vitamin C dem Fett an den Kragen



Vegan 18 Kcal 3 Min

VORTEILE

Zitronen besitzen viel Magnesium und Vitamin C. Mit Hilfe von Vitamin C produziert unser Körper das wichtige Hormon Noradrenalin, das dabei hilft Fett aus Fettzellen zu lösen. Die Zubereitung eines Zitronenwassers ist sehr einfach. In ein Glas warmes Wasser (250 ml) eine halbe Zitrone auspressen und am Morgen nüchtern trinken. Dies kann bis zu 100 Extra-Kalorien am Tag verbrennen. Tipp: Kein kochendes Wasser verwenden. Das kann das empfindliche Vitamin C zerstören und den Effekt hindern.

FRUCHT-DETOX (250 ml)

Entgiftend und aktivierend



Vegan 15 Kcal 10 Min

VORTEILE

Für alle, die mehr Kick in ihr Wasser bringen möchten, sind fruchtige Detox-Drinks genau das Richtige. Einfach Früchte wie Himbeeren, Kiwi oder Melone in Scheiben schneiden und ins Wasser geben. Etwas ziehen lassen und mit Minze, Ingwer oder Gurken verfeinern. Fertig ist der leckere und natürliche Entgiftungsdrink.

GRÜNER TEE (250 ml)

Darauf schwört ganz Asien



Vegan 1,5 Kcal 2 Min

VORTEILE

In Asien gehört Grüner Tee seit Langem zum gesunden Alltag. Den darin enthaltenen Flavanolen wird sehr Gutes nachgesagt. So sollen 4-5 Tassen am Tag Entzündungen hemmen, krebserregende Stoffe abfangen und den Anstieg des Blutzuckerspiegels verlangsamen. Zudem beinhaltet er Vitamin C, E, Koffein sowie beruhigendes Theanin. Wir sagen Prost!

SCHWARZER KAFFEE (250 ml)

Der Turbo in Verbindung mit Sport



Vegan 5 Kcal 3 Min

VORTEILE

Wer geschmackliche Abwechslung sucht kann auf schwarzen Kaffee zurückgreifen. Ohne Milch und Zucker gilt er dank seines Koffeingehalts als Turbo für Stoffwechsel und Verdauung. Er soll eine sättigende Wirkung haben und besonders in Verbindung mit Sport die Fettverbrennung anregen. Das kalorienarme Heißgetränk ist jedoch mit Vorsicht zu genießen und steht im Verdacht den Blutzuckerspiegel zu erhöhen. Nach 1-2 Tassen am Tag sollte deshalb Schluss sein.

SO TRINKT MAN RICHTIG

Der Teufel steckt im Detail

TRINKEN WILL GELERNT SEIN

Zu einer erfolgreichen Ernährungsumstellung gehört auch das richtige Trinkverhalten. In unseren Tipps und Tricks sind wir bereits auf ein paar Grundregeln und mögliche Fallstricke eingegangen. Grundsätzlich gilt: Fehlt dem Körper Wasser, fehlen ihm auch Sauerstoff und Mineralien, weil sie nicht richtig transportiert werden können. Wasser reguliert die Körpertemperatur, verdünnt das Blut und sichert den Transport von Nährstoffen. Zudem brauchen die Nieren genügend Flüssigkeit um giftige Stoffe aus unserem Organismus zu filtern. Alle wichtigen Tipps nochmal im Überblick.

- Mindestens 1,5 Liter, besser 2 Liter Flüssigkeit am Tag zu sich nehmen. Bei warmen Wetter und Sport braucht der Körper sogar weit mehr.
- Über den Tag verteilt trinken und nicht erst, wenn sich der Durst meldet. Oft ist es dann bereits zu spät und der Körper befindet sich in einem Mangelzustand.
- Sportler ausgenommen, wird ein möglichst natriumarmer Wasserkonsum empfohlen. Eine zu hohe Natriumaufnahme (>550 ml/Tag) kann den Bluthochdruck negativ beeinflussen.
- Bei Säften immer auf den Zucker- und Fruchtgehalt achten. 100%-tigen Fruchtsäften wird oftmals kein zusätzlicher Zucker beigemischt.
- Regelmäßigen Alkoholgenuss vermeiden! Auch wenn man es nicht immer schmeckt, häufig enthält er sehr viel Zucker und Kalorien.

FLÜSSIGE KALORIEN (300 ml)

Eine kleine Auswahl, die erstaunt

1. ROTWEIN (250 KCAL)

Weine und grundsätzlich Alkohol gehören zu den kalorienreichsten Getränken überhaupt. 2-3 Gläser am Abend landen demnach recht schnell auf der Hüfte.

2. BANNENSAFT (180 KCAL)

Säfte enthalten viele Vitamine, aber leider auch viel Zucker. Trinkt man 1 Liter davon, hat man schnell eine Extra-Mahlzeit drin.

3. BITTER LEMON (150 KCAL)

Bitter Lemon gilt als leckeres Mischgetränk und gehört genau wie Cola, Fanta und Sprite zur Kategorie der Softdrinks. Während einer Diät grundsätzlich die Finger davon lassen.

4. WEIZENBIER (120 KCAL)

Wow, in einer kleinen Flasche Weizenbier verstecken sich satte 120 Kalorien. Das erklärt so manchen Bierbauch.

5. LATTE MACCHIATO (80 KCAL)

Eiskaffees und Cappuccinos werden oft mit Vollfettmilch zubereitet, die sehr kalorienreich ist. So ist auch der Latte Macchiato mit 80 Kalorien leider kein Leichtgewicht und sollte gemieden werden.



GRATIS E-BOOK

Liebe Stas, empfehle uns weiter und schenke deinen Freunden einen 5€ Gutschein für ihren persönlichen Ernährungsplan. Als Dankeschön erhältst du unser Gratis-E-Book, um noch schneller gesund abzunehmen.

Jetzt
Gratis
sichern!

EMPFEHLEN & E-BOOK SICHERN

Du erhältst den Download nachdem du uns auf Facebook empfohlen hast.



Upfit · Gertigstraße 12-14 · 22303 Hamburg · info@upfit.de · www.upfit.de

