

Katrin-fit

Rezeptbuch
für Abnehmer



Ernährungsplan für Abnehmerinnen für 11 Wochen

EINLEITUNG:

Hier findet Ihr für die kommenden 11 Wochen für jede Woche übersichtlich dargestellt Rezeptvorschläge. Samstag und Sonntag ist immer: Ihr wählt Eurer Lieblingsgerichte oder kreiert eigene Gerichte inkl. eines Fotos des Essens in der Gruppe! Alle Angaben sind für 2 Personen.

Für Samstag und Sonntag haltet Ihr Euch an die Angaben im Buch oder auf der Homepage.

Bei den Gerichten mit Fleisch/Fisch könnt Ihr das immer durch eine vegane/vegetarische Alternative ersetzen.

Z.B. durch:

- Räuchertofu
- Tofu
- Tempeh
- Sojahack
- Sojaschnetzel
- Kichererbsen
- „Fleisch“ aus Erbsenprotein, gibt es in einigen Supermärkten mittlerweile. Oder auch online. Z.b. hier: <https://shop.eatplanted.de>
- Eier

Anstatt Skyr/Joghurt könnt Ihr auch immer die vegane Alternative wählen.

Ich verwende Salz sehr sparsam, aber Ihr könnt alle Gerichte mit Gemüsebrühe/Salz und Pfeffer abschmecken. Oder nach Belieben auch andere Gewürze verwenden!

Wenn Euch bei den Rezepten etwas auffällt, gerne direkt in der Gruppe bei Eurer Trainerin melden!

EINKAUFLISTE

Woche 01

GEMÜSE & OBST:

200g Champignons
Cocktailtomaten
2 Zucchini
1 Aubergine
Rote Zwiebeln
Eisbergsalat
Basilikum
1 Melone
3 Zitronen
1 Birne
1 Nektarine
3 Bund Staudensellerie
Radieschen mit Blättern
500g Rucola
2 Gurken
1kg grüne od. gelbe Paprika
1kg Tomaten
Zwiebeln und Schalotten
Kartoffeln festkochend
Spinat
Obst (Blaubeeren, Erdbeeren
Obst der YES Liste)

NAHRUNGSMITTEL:

Proteinpulver
Haferflocken
Chia-Samen
Haferkleie
Couscous
1 Dose stückige Tomaten
1 Dose pass. Tomaten
Tofu od. SojaSchnitzel
2 Dosen Kichererbsen
1 Dose Kidneybohnen
(ohne Zucker)
Reis
Bulgur
Pekannüsse
Pinienkerne
Fischfonds
Gemüsefonds
Kokosöl
Olivenöl

GEWÜRZE & KRÄUTER:

Petersilie
Minze
Cayenne-Pfeffer
Pfeffer
Rosmarin
Oregano
Thymian
Olivenöl
Senf (ohne Zucker)
Apelessig
Kokosöl
Schnittlauch
Kresse
Knoblauchpulver

FRISCHETHEKE & CO.:

750g Schafskäse light
250g Kabeljau
1kg Skyr
12 Eier
1000ml Hafermilch ohne Zucker
400g Hüttenkäse
200g Tatar



WOCHENÜBERSICHT

Woche 01

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Bunter Couscous Salat</i>	<i>Hackfleisch-Kartoffel Eintopf</i>	<i>Chili-Sin-Carne</i>	<i>Bulgur mit Pilzen und Rucola</i>	<i>Fisch mit Kartoffeln an Gemüse</i>
ABENDESSEN	<i>Wolkenbrot mit Rohkost</i>	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Spiegelei mit warmen Tomaten</i>	<i>Salat mit Kichererbsen</i>	<i>Zucchini-Auberginen Pfanne mit Skyr</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 1

Montag

Frühstück

PROTEIN-PANCAKES

250g Skyr
30g Proteinpulver
50g zarte Haferflocken
1 Ei
2 Eiklar
Wasser
Kokosöl

1. die Eiklar zusammen mit Wasser in eine Rührschüssel geben
2. die Gesamtmenge von Wasser & Eiklar sollte etwa 200ml ergeben
3. danach die restlichen Zutaten in die Rührschüssel geben und solange rühren bis der Teig eine cremige Konsistenz hat
4. eine kleine, beschichtete Pfanne vorbereiten und in ihr einen halben Teelöffel Kokosöl auf der höchsten Stufe erwärmen
5. sobald das Öl flüssig ist, die Hitze um die Hälfte verringern
6. für einen Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und gut verteilen
7. sobald der Pancake, nach dem ersten Wenden, in der Mitte ein wenig nach oben kommt, ist er fertig
8. anschließend nach Bedarf, bis zu einer Messerspitze Kokosöl in die Pfanne geben für jeden weiteren Pancake

Mittagessen

BUNTER COUSCOUS SALAT

120g Couscous
1 TL Gemüsebrühe
50g Rucola
1/2 Salatgurke (in Würfeln)
1 gelbe Paprika (in Würfeln)
150g Tomaten (geviertelt)
1 Frühlingszwiebel
1 Zitrone (frisch gepresst)
6 Stängel Petersilie (frisch)
4 Stängel Minze (frisch)
Pfeffer (nach Belieben)

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten
2. Alle restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, Couscous unterheben & mit Zitronensaft und Olivenöl übergießen
3. Nach Belieben würzen

Abendessen

WOLKENBROT MIT ROHKOST

3 Eier
3 EL Hüttenkäse
¼ TL Backpulver
1 EL Honig
1 Prise Rosmarin

1. den Ofen auf 150 Grad vorheizen
2. das Eiweiß vom Eigelb trennen
3. das Eigelb mit dem Hüttenkäse verrühren & das Backpulver hinzugeben
4. das Eiweiß steif schlagen
5. beides vorsichtig mit einem Kochlöffel zusammenrühren, bis eine homogene Masse entsteht
6. danach den Honig dazu geben (außer es wird zu süß)
7. die Teigmasse in runde Fladen auf einem Backblech verteilen
8. 15 Minuten im Ofen lassen



WOCHE 1

Dienstag

Frühstück

BEERENSKYR

140-200g Skyr
160g Obst der Yes Liste

Mittagessen

HACKFLEISCH -KARTOFFEL
EINTOPF

80g Zwiebeln, klein geschnitten
10g Öl
200g Tatar
80g Staudensellerie, klein geschnitten
200g Kartoffeln, festkochend, in Würfeln (1-2 cm)
1 Dose stückige Tomaten
1 TL Rosmarin, getrocknet, gehackt
¼ TL Pfeffer
¼ TL Cayenne-Pfeffer
300g Paprika, in Stücken (2 cm)



1. Zwiebeln in Olivenöl andünsten
2. Tatar und Staudensellerie zugeben
3. Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Rosmarin, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer zugeben und 15Min. mitköcheln
4. Eintopf abschmecken

Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE
MIT PINIENKERNEN

400g Staudensellerie (klein geschnitten)
400g Schafskäse light
40g Pekannüsse (klein gehackt)
Olivenöl
Senf (ohne Zucker)
Apfelessig

1. Staudensellerie in Olivenöl anbraten
2. Feta würfeln und in eine Schüssel geben
3. Nüsse ohne Öl in einer kleinen Pfanne rösten
4. Für das Dressing einen EL Senf, 2 EL Olivenöl, 1 EL Joghurt und 2 EL Apfelessig mischen, Salz Pfeffer nach Belieben
5. Sellerie zum Feta geben
6. Dressing zugeben, mischen und zum Schluss die Nüsse darüber geben



WOCHE 1

Mittwoch

Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT
SMOOTHIE

60g Skyr
1 EL Hüttenkäse
Mark einer viertel
Vanilleschote
Saft & Abrieb einer
halben Zitrone
60g Blaubeeren
1 TL Haferkleie
1 TL Kokosöl
2 EL Wasser

1. Joghurt mit dem Hüttenkäse & der Vanille glatt rühren
2. nach Bedarf süßen & in ein Glas füllen
3. die Kleie kurz im Wasser & Zitronensaft quellen lassen
4. mit dem Abrieb & den Blaubeeren in den Mixer geben
5. nach Bedarf süßen
6. die fruchtige Komponente über den Joghurt ins Glas schichten

Mittagessen

CHILI-SIN-CARNE

1 Zwiebel (fein gewürfelt)
150g Tofu od. Soja Schnitzel
1 Dose Kidneybohnen (ohne Zucker)
1 gelbe Paprika (gewürfelt)
1 grüne Paprika (gewürfelt)
1 Dose passierte Tomaten (á 400g) Pfeffer, Oregano, Chilipulver
2 EL Öl zum Anbraten
150g Reis

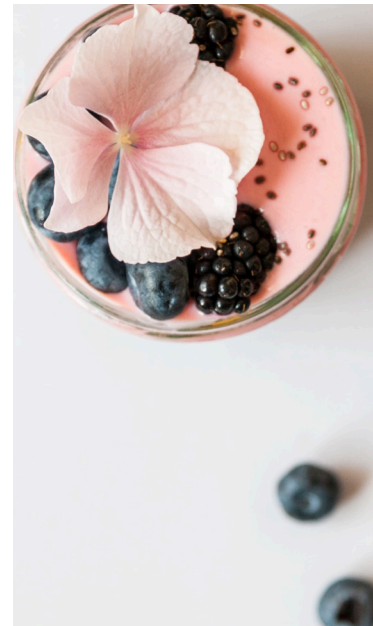
1. Tofu mit einem Küchentuch gut ausdrücken
2. Dann mit den Fingern zerbröseln und in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun anbraten
3. Zwiebel hinzugeben, weiter anbraten
4. Nach 5 Min. mit passierten Tomaten ablöschen und 10 Min. köcheln lassen
5. Paprika und Kidneybohnen dazugeben & so lange köcheln lassen, bis das Gemüse fertig ist
6. Reis nach Packungsanleitung zubereiten

Abendessen

SPIEGELEI MIT WARMEN
TOMATEN

300g Tomaten (gewürfelt)
4 Eier
Schnittlauch
Kresse
Olivenöl

Tomaten kurz andünsten



WOCHE 1

Donnerstag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

50g Haferflocken
120ml Hafermilch ohne Zucker
1 EL Chiasamen
150g Skyr oder Sojajoghurt (ohne Zucker)
Topping: Blaubeeren und Mandelmus

1. Alle Zutaten in ein Glas geben, vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen
2. Topping am nächsten Morgen darauf geben



Mittagessen

BULGUR MIT PILZEN UND RUCOLA

150g Bulgur
100g Rucola
200g Champignons (in Scheiben)
150g Schafskäse light (gewürfelt)
80g Cocktailtomaten (geviertelt)
Gemüsebrühe
Olivenöl

1. Bulgur nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe kochen
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten
3. Champignons dazugeben und mitbraten bis sie leicht braun sind
4. Wenn der Bulgur fertig ist diesen in die Pfanne geben
5. Schafskäse, Tomaten und Rucola unterheben und kurz miterwärmen

Abendessen

SALAT MIT KICHERERBSEN

400g Kichererbsen
Einen Eisbergsalat
4 Tomaten
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
2 Stangen Staudensellerie
Basilikum
Olivenöl
Pinienkerne

1. Kichererbsen mit etwas Öl in einer Pfanne rösten bis sie anfangen zu springen
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebel und den Staudensellerie klein schneiden
3. Basilikum mit Olivenöl und Pinienkernen und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und Salat abschmecken



WOCHE 1

Freitag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

1 EL Chia-Samen
1 weiche Birne
½ Zitrone
¼ Melone
1 Nektarine
½ Stange Staudensellerie mit Blättern
Blätter von ½ Bund Radieschen
1 kleine Handvoll Spinat
175ml Wasser

1. Chia-Samen über Nacht in 50ml Wasser einweichen lassen
2. Nektarine, Zitrone & Melone schälen und in kleine Stücke schneiden
3. Birne vierteln und die Früchte mit den Chia-Samen samt Einweichwasser in einen Mixer füllen
4. Sellerie, Radieschenblätter und Spinat waschen und klein schneiden
5. in den Mixer geben, auf kleine Stufe stellen und danach auf die höchste Stufe stellen, bis die Masse cremig püriert ist

Mittagessen

FISCH MIT KARTOFFELN AN GEMÜSE

250g Kabeljau
½ Zucchini (in Scheiben)
2 kleine Kartoffeln (gewürfelt)
7 Cocktailtomaten (geviertelt)
½ rote Zwiebel (in kl. Spalten)
1 Schalotte (in kl. Spalten)
Oregano
Olivenöl
50ml Fischfonds
50ml Gemüsefonds

1. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
2. Olivenöl in eine Auflaufform geben
3. Zucchini, Kartoffeln, Zwiebel und Schalotten in die Form schichten
4. Kabeljau, Cocktailtomaten, darauflegen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. Oregano darüber streuen, mit Fonds aufgießen
6. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft: 160 °C) geben und ca. 30–40 Minuten garen

Abendessen

ZUCCHINI-AUBERGINEN-PFANNE MIT SKYR

2 Zucchini
2 Auberginen
Knoblauchpulver
Thymian
Olivenöl
6 EL Skyr

1. Zucchini und Aubergine klein schneiden und in Olivenöl anbraten
2. Mit Knoblauchpulver würzen
3. Mit Skyr dazu anrichten





„ KÜMMERE DICH UM DEINEN
KÖRPER. ES IST DER EINZIGE ORT,
DEN DU ZUM LEBEN HAST. “