

A woman with blonde hair in a bun, wearing a blue and black athletic top and black leggings, is performing a yoga pose on a patterned mat on a rocky shore. She is seen from behind, with her arms extended horizontally to the sides. The background features a sunset over the ocean, with the sun low on the horizon. The overall scene is serene and emphasizes fitness and nature.

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!

EINKAUFSLISTE

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. “

EINKAUFSLISTE

Woche 02

GEMÜSE & OBST:

Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)

1 Melone

1 Zitrone

1 Birne

1 Nektarine

1 kg Tomaten

2 Staudensellerie

Radieschen mit Blätter

Spinat

300 g Süßkartoffel

Zwiebeln

200 g Pak Choi oder Mangold

rote Zwiebeln

Frühlingszwiebeln

9 Zucchini

550 g Champions

1300 g Tomaten

2 Gurken

Basilikum

Rucola

1 grüne Paprika

250 g Rosenkohl

Eisbergsalat

Kresse

NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken

Chia-Samen

Vollkornbrot

Soja Cirspies

500 ml SojaCuisine (light)

Olivenöl

Oregano

Mienudeln

Sesamöl

Chiliflocken

Limettensaft

Tamari

Weißweinessig

Vollkorn Reismudeln

Sojasauce

Currypulver

1 Dose gestückelte Tomaten

Rote Linsen

Gemüsebrühe

Pinienkerne

Essig

Senf ohne Zucker

Thymian

Passierte Tomaten

FRISCHETHEKE & CO.:

12 Eier

1000 ml Hafermilch ohne Zucker

600 g Hüttenkäse

400 g Sojahack

450 g Feta light

850 G Tofu

300 g Hähnchenfilet

50 g Sojagranulat



WOCHENÜBERSICHT

Woche 02

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Haferflocken mit Skyr und Beeren</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Vollkornbrot mit Speielei, Hüttenkäse und Kresse</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Süßkartoffel Auflauf</i>	<i>Chinesische Nudeln</i>	<i>Pad Thai</i>	<i>Scharfe Mie Nudeln mit Hähnchen</i>	<i>Linsenbolognese</i>
ABENDESSEN	<i>Hüttenkäse, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln</i>	<i>Champignon Rucola Salat</i>	<i>Rosenkohl Tofu Pfanne</i>	<i>Gefüllte Zucchini</i>	<i>Salat mit Ei</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 2

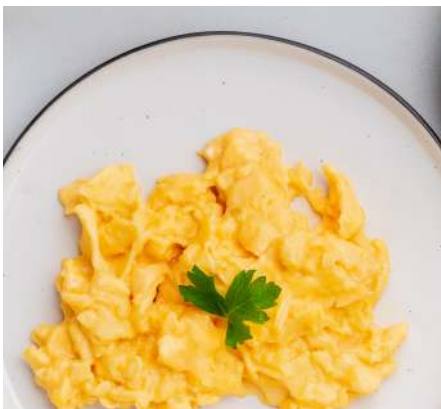
Montag

Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT
UND TOMATEN

- 4 Eier**
- 2 Scheibe Vollkornbrot**
- 2 EL Hüttenkäse**
- 4 große Tomaten (geviertelt)**

1. Eier verquirlen und unter ständigem Rühren in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen
3. Ei drauf geben und die Tomaten verteilen



Mittagessen

SÜßKARTOFFEL AUFLAUF

- 300g Süßkartoffel (in Scheiben)**
- 400g Sojahack**
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)**
- 200ml SojaCuisine (light)**
- 300g Feta light**
- 2 EL Öl zum Anbraten**
- 2 EL Oregano**
- Salz, Pfeffer nach Belieben**

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Süßkartoffeln in Salzwasser bissfest garen
3. Sojahack mit Zwiebeln in 2 EL ÖL anbraten
4. Oregano hinzu & mit Salz & Pfeffer würzen
5. Süßkartoffelscheiben in eine Auflaufform geben & darüber die Hälfte vom Sojahack & dem Feta geben
6. Den Vorgang wiederholen & zum Abschluss mit SojaCuisine übergießen
7. Die Auflaufform für 20-30 Min. in den Backofen geben

Abendessen

HÜTTENKÄSE, TOMATEN, GURKEN,
FRÜHLINGSZWIEBELN

- 400g Hüttenkäse**
- 400g Tomaten**
- 200g Gurken**
- 2 Frühlingszwiebel**
- 12 Blätter frischer Basilikum**
- 1 EL Olivenöl**

1. Tomaten und Gurken in Würfel schneiden
2. Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten



WOCHE 2

Dienstag

Frühstück

HAFERFLOCKEN MIT SKYR
UND BEEREN

40-60g Haferflocken
200g Skyr
200g Beeren
Soja Crispies
Chiasamen

1. Haferflocken mit heißem Wasser kurz bedecken
2. Skyr zugeben, umrühren und mit den Beeren bedecken
3. Mit Soja Crispies und Chiasamen garnieren



Mittagessen

CHINESISCHE NUDELN

200g Pak Choi oder Mangold (klein geschnitten)
1 rote Zwiebel (gewürfelt)
1 Frühlingszwiebel (in Ringe)
300g Tofu (zerbröselte)
200g Mie-Nudeln
2 EL Sesamöl
¼ TL Chiliflocken
Sauce:
Limettensaft
4 EL Tamari
2 EL Wasser
2 EL Weißweinessig

1. Alle Zutaten für die Soße vermengen
2. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen
3. Das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anbraten.
4. Dann Pak Choi dazu geben und mitbraten, bis er zusammenfällt
5. Mit der Sauce ablöschen und Mie-Nudeln unterheben
6. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren

Abendessen

CHAMPIGNON RUCOLA SALAT

1 Zwiebel (klein gewürfelt)
Olivenöl
200g Champignons (geviertelt)
20g Pinienkerne
5g Essig
1 TL Senf (ohne Zucker)
¼ TL Pfeffer
150g Rucola, grob zerzupft
200g Tomaten, in Würfeln (1-2 cm)
1 grüne Paprika (in Würfeln)
150g Feta, light (in Würfeln)

1. Zwiebel in Öl andünsten
2. Champignons und Pinienkerne zugeben und weiter anbraten
3. Essig, Senf und Pfeffer in eine große Schüssel geben und verrühren
4. Pfanneninhalt zugeben und Rucola, Tomaten, Paprika und Feta zugeben, alles vermischen, abschmecken und servieren



WOCHE 2

Mittwoch

Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT
SMOOTHIE

siehe Woche 1 - Mittwoch



Mittagessen

PAD THAI

200g Vollkorn Reismudeln
1 Zucchini (in Streifen geschält)
200g Champions (in Scheiben)
1 EL Sesamöl
1 Frühlinszwiebel (in Ringen)
300g Tofu (zerbrösel)
Für die Sauce:
3 EL Tamari
Saft von einer halben Limette
1 EL Wasser

1. Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen
2. Die Zutaten für die Sauce vermischen
3. Tofu in Sesamöl anbraten, das Gemüse hinzu geben und mitbraten
4. Mit der Sauce ablöschen und zum Schluss die Nudeln unterheben

Abendessen

ROSENKOHL TOFU PFANNE

250g Rosenkohl (TK oder frisch)
250g Räuchertofu (in Würfeln)
1 Zwiebel (klein gehackt)
120g braune Champignons (geviertelt)
2 große Tomaten (in Stücken)
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer nach Geschmack

1. Rosenkohl in Wasser (TK) garen
2. Wenn frischer Rosenkohl verwendet wird, in der Pfanne anbraten
3. Rosenkohl zur Seite stellen
4. In der Zwischenzeit Tofu in einer großen Pfanne goldbraun anbraten, Zwiebel & Champignons hinzu & alles kurz weiter anbraten
5. Rosenkohl hinzugeben & alles unter leichter Hitze weiter andünsten
6. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzugeben
7. Mit Salz & Pfeffer würzen



WOCHE 2

Donnerstag

Frühstück

VOLLKORNBROT MIT SPIEGELEI,
HÜTTENKÄSE UND KRESSE

4 Eier
2 Scheibe Vollkornbrot
2 EL Hüttenkäse
4 große Tomaten (geviertelt)
Kresse

1. Eier als Spiegelei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen, Eier darauf geben und die Tomaten verteilen
3. Mit Kresse bestreuen



Mittagessen

SCHARFE MIE-NUDELN MIT
HÄHNCHEN

300g Hähnchenfilet
150g Mie Nudeln
200ml SojaCuisine (light)
1 EL Currypulver
3 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl
Pfeffer

1. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen
2. Hähnchenbrustfilet klein schneiden und im heißen Öl anbraten
3. Mit Currypulver würzen. ¼ l Wasser und SojaCuisine einrühren
4. Zugedeckt ca. 5 Min. köcheln
5. Nudeln dazu mischen und dann servieren

Abendessen

GEFÜLLTE ZUCCHINI

2 große Zucchini
50g Sojagranulat
1 Zwiebel (klein gewürfelt)
80g Staudensellerie
100g Tomaten, frisch (geviertelt)
Olivenöl
1 TL Thymian
1 TL Oregano
1 EL Sojasoße
100-150ml passierte Tomaten
Salz & Pfeffer, nach Belieben

1. Die Zucchini waschen, halbieren & mit einem Teelöffel aushöhlen
2. Das Innere der Zucchini in ein feines Sieb geben & die Flüssigkeit mit einem Esslöffel auspressen
3. Grob hacken & bei Seite stellen
4. Das Sojagranulat in Gemüsebrühe einlegen & nach Packungsanleitung ziehen lassen
5. Anschließend das Wasser wieder gut ausdrücken & bei Seite stellen
6. 2 EL Öl in einer großen, hohen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen, Zwiebel & den Knoblauch darin anschwitzen
7. Nach 2 Min. Thymian & Oregano hinzugeben
8. Nach 2-3 Min. das Sojagranulat, das Innere der Zucchini, die Tomaten & den Staudensellerie hinzugeben & für ca. 10 Min. leicht bräunen lassen
9. Mit Sojasauce abschmecken



WOCHE 2

Freitag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

siehe Woche 1 - Freitag



Mittagessen

LINSENBLOGNESE

6 Zucchini
1 Zwiebel (klein gehackt)
300 g Staudensellerie (gewürfelt)
150g rote Linsen
200ml Gemüsebrühe
1 Dose gestückelte Tomaten (400g)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer nach Belieben

1. Zwiebeln in Öl glasig dünsten
2. Sellerie hinzugeben & 2 Min. anbraten
3. Linsen hinzugeben (ungekocht)
4. Mit Brühe & Tomaten ablöschen & ca. 10 Min. köcheln lassen
5. Mit Salz & Pfeffer abschmecken
6. Zucchini waschen & dann mit einem Schäler oder Spiralschneider in lange Streifen schneiden
7. Dann in einer Pfanne ohne Öl bei hoher Hitze anbraten
8. Wenn die Nudeln fertig sind, Wasser abgießen & mit Linsensauce servieren

Abendessen

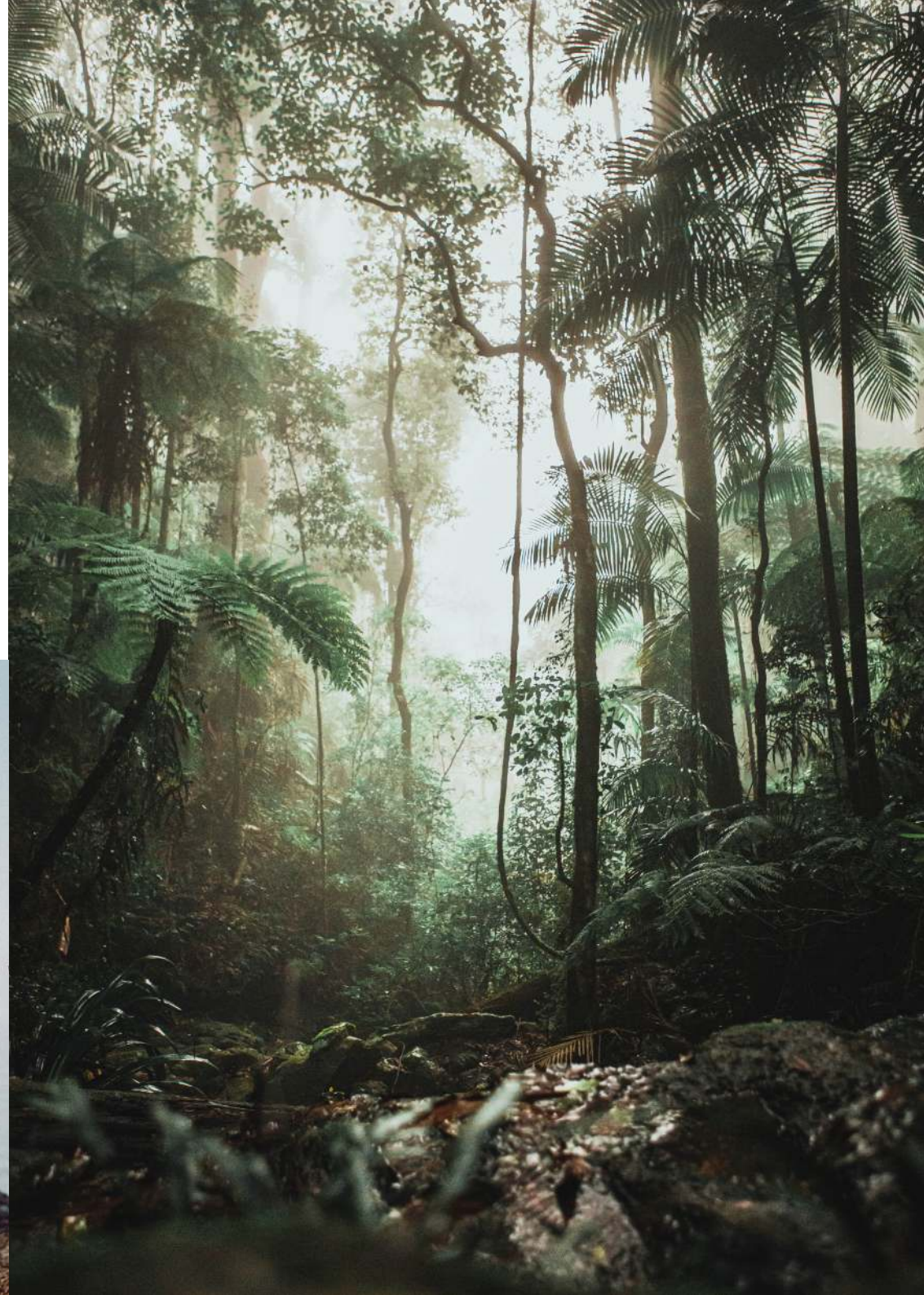
SALAT MIT EI

4 hart gekochte Eier
einen halben Eisbergsalat
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 Frühlingszwiebel
½ Gurke
Basilikum
Olivenöl
Pinienkerne

1. Eier hart kochen
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebel und die Gurke klein schneiden
3. Basilikum mit Olivenöl und Pinienkernen und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und den Salat abschmecken



„ DAS LEBEN IST ZU KURZ
FÜR IRGENDWANN. “



EINKAUFLISTE

Woche 03

GEMÜSE & OBST:

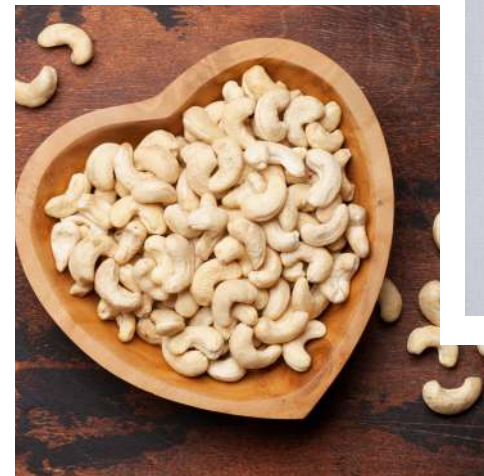
Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)
TK Beeren
1 Apfel
250g Mangold
Zwiebeln
Brokkoli
300g Pak Choi
Frühlingszwiebeln
2 grüne Paprika
2 gelbe Paprika
2 Stangen Lauch
2 Zucchini
2 Auberginen
1,5kg Tomaten
Basilikum
Feldsalat
1 Gurke
1 Staudensellerie
Zitrone

NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken
Vollkornbrot
Cashewmus
Pekannüsse
Chiasamen
Leinsamen
Weißer Bohnen (ohne Zucker)
Sesamöl
Chiliflocken
Sojasauce
Weißweinessig
3 Dosen passierte/ gehackte Tomaten
Knoblauchpulver
Oregano
Thymian
Bambussprossen
Olivenöl
Thunfisch in eigenem Saft
2 Dosen Kichererbsen
Apfelessig
Tahin
Kreuzkümmel

FRISCHETHEKE & CO.:

12 Eier
1000ml Hafermilch ohne Zucker
800g Hüttenkäse
1kg Skyr
500g Sojajoghurt ohne Zucker
400g Räuchertofu
350g Soja Schnitzel od. Soja Hack
400g Garnelen od. Hähnchen
300g Skyrella



WOCHENÜBERSICHT

Woche 03

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Beerenskyr</i>	<i>Brote auf die Hand</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Mangold mit weißen Bohnen</i>	<i>Chinesische Pfanne</i>	<i>Chili</i>	<i>Bunte Gemüsepfanne</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>
ABENDESSEN	<i>Zucchini-Auberginen Pfanne mit Skyr</i>	<i>Tomaten-Hüttenkäse-Teller</i>	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomatensuppe mit Skyrella</i>	<i>Rohkost mit Hummus</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 3

Montag

Frühstück

BEERENSKYR

| *siehe Woche 1 - Dienstag*



Mittagessen

MANGOLD MIT WEIßEN
BOHNEN

250g Mangold
1 kl. Zwiebel
Halber Brokkoli
**200g weiße Bohnen aus dem
Glas (ohne Zucker!)**

1. Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Brokkoli dazugeben und mitbraten für 3 Minuten
2. Dann den Mangold dazu geben, bis er eingefallen ist
3. Zum Schluss abgegossene weiße Bohnen dazu und mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen

Abendessen

ZUCCHINI-AUBERGINEN PFANNE MIT
SKYR

| *siehe Woche 1 - Freitag*



WOCHE 3

Dienstag

Frühstück

BROTE AUF DIE HAND

- 2 Scheiben Vollkornbrot**
- Himbeeren**
- 2 EL Cashewmus oder Skyr**

Brote mit dem Mus oder Skyr bestreichen und mit den Himbeeren garnieren



Mittagessen

CHINESISCHE PFANNE

- 300g Pak Choi**
- 1 Zwiebel**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 400g Räucher Tofu**
- Sesamöl**
- Chiliflocken**
- Für die Sauce:**
- 4 EL Sojasauce**
- 2 EL Wasser**
- 2 EL Weißweinessig**

1. Zwiebel in Sesamöl anbraten
2. Tofu mit den Händen gut zerbröseln und zu den Zwiebeln geben
3. Kross anbraten
4. Zum Schluss Pak Choi dazu und mitbraten bis er zerfallen ist
5. Dann mit der Sauce (alle Zutaten vorab zusammengerührt) ablöschen
6. Mit Frühlingszwiebeln garnieren

Abendessen

TOMATEN-HÜTTENKÄSE-TELLER

- 400g Hüttenkäse**
- 400g Tomaten**
- 2 Frühlingszwiebel**
- 12 Blätter frischer Basilikum**
- 2 EL Olivenöl**

1. Tomaten in Würfel schneiden
2. Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten



WOCHE 3

Mittwoch

Frühstück

BEERENSMOOTHIE

200g Sojajoghurt
(ohne Zucker)
200g TK Beeren
50g Haferflocken
20ml Hafermilch
(ohne Zucker)
½ Apfel

Alle Zutaten in einen Mixer und 30 Sekunden mixen



Mittagessen

CHILI

1 Zwiebel
Knoblauchpulver
350g Soja Schnitzel od.
Soja-Hack od. Tatar
1,5 Dosen passierte/
gehackte Tomaten
80g Staudensellerie
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 EL Olivenöl
Oregano
Chilipulver

1. Soja Schnitzel nach Anleitung einweichen
2. Zwiebel in Olivenöl anbraten
3. Soja Schnitzel/Hack/Tatar dazu und 5 Minuten mit braten
4. Dann klein geschnittenes Gemüse dazu und weitere 5 Minuten durchbraten
5. Zum Schluss mit den Tomaten ablöschen und würzen
6. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen

Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH/EI/ KICHERERBSEN

200g Feldsalat
2 Tomaten
300g Thunfisch aus der Dose
od. 4 Eier od. 200 g Kichererbsen
Dressing:
2 EL Olivenöl
12 Blätter Basilikum
2 EL Apfelessig

1. Kichererbsen vorab in der Pfanne rösten (falls gewünscht)
2. Feldsalat gut waschen
3. Tomaten klein schneiden
4. Die Zutaten für das Dressing pürieren
5. Dann alle restlichen Zutaten gut vermischen



WOCHE 3

Donnerstag

Frühstück

SOMMERMÜSLI

40g Pekannüsse
2 EL Chiasamen
2 EL Leinsamen
60g Haferflocken
200ml Hafermilch
(zuckerfrei)
60g TK Himbeeren
2 EL Soja Joghurt
(ohne Zucker)

1. Nüsse grob hacken
2. Dann alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen



Mittagessen

BUNTE GEMÜSEPFANNE

1 Zwiebel
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
2 Stangen Lauch
Halbes Glas Bambussprossen
Knoblauchpulver
Gewürze
400g Garnelen oder
Hähnchenfleisch
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
Pfeffer

1. Garnelen oder klein geschnittenes Hähnchenfleisch zusammen mit der Sojasauce und dem Knoblauchpulver in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen
2. Währenddessen Gemüse klein schneiden
3. Dann das Fleisch in der Pfanne mit dem Öl anbraten
4. Gemüse dazu geben und 5 Minuten mitbraten
5. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken

Abendessen

TOMATENSUPPE MIT SKYRELLA

1 Zwiebel
Knoblauchpulver
10g Olivenöl
600g Tomaten in Stücken
Salz, Pfeffer
Basilikum getrocknet
2 TL Oregano
300g Wasser
300g Skyrella

1. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden
2. Zwiebeln in Olivenöl und Knoblauchpulver anbraten
3. Tomaten, Gewürze und Wasser dazu und 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen
4. Dann alles pürieren
5. Zum Schluss Skyrella klein zupfen und in die Suppe geben



WOCHE 3

Freitag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

2 EL Olivenöl
420g Auberginen
400g Tomaten passiert
Thymian und Oregano
400g Hüttenkäse

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
2. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln
3. Auberginen in dünne Scheiben schneiden
4. Passierte Tomaten mit Olivenöl und den Kräutern mischen
5. Dann abwechselnd Soße, Auberginenscheiben und Hüttenkäse in die Form schichten
6. Zuletzt noch eine Schicht mit Tomatensoße bedecken
7. Wer mag kann Harzer Käse oder Skyrella drauf geben
8. Im Backofen für ca. 20-30 Minuten backen

Abendessen

ROHKOST MIT HUMMUS

Für den Hummus:
1 Dose Kichererbsen
2-3 Esslöffel vom Saft
Knoblauchpulver
Halbe Zitrone auspressen
2-3 Esslöffel Tahin
2 Esslöffel Wasser
(je nachdem wie cremig ihr es wollt)
Kreuzkümmel

Rohkost:
100g Gurke
100g Paprika
200g Stangensellerie

1. Alle Zutaten für den Hummus mixen
2. Das Gemüse in Stangen schneiden





„ GIB DAS WAS DIR WICHTIG
IST, NIEMALS AUF, NUR WEIL
ES NICHT EINFACH IST. “



EINKAUFLISTE

Woche 04

GEMÜSE & OBST:

Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)
1,5kg Tomaten
Kresse
TK Beeren
Apfel
Frische Beeren
Zwiebeln
2 Auberginen
Schalotten
400g Gemüse (Paprika, Zwiebeln, Pilze, Brokkoli, Auberginen, Zucchini)
Schnittlauch
Frühlingszwiebeln
1 großer Kohlrabi
1 Blumenkohl
1 Salat
Zitrone
300g Feldsalat
Basilikum
300g Chamignons
3 gelbe Paprika
Weißkohl
Limetten

NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken
Vollkornbrot
Soja Crispies
Chiasamen
Olivenöl
2 Dosen stückige Tomaten
Knoblauchpulver
Weißer Bohnen ohne Zucker
Pfeffer
Marjoran
Paprikapulver
Bohnenkraut
Fleischbrühe
Oregano
Gemüsebrühe
Hefeflocken
Kichererbsen
Thunfisch im eigenen Saft
Apfelessig
Pinienkerne
Weißweinessig
200ml Soja Cuisine
Curry Pulver

FRISCHETHEKE & CO.:

12 Eier
1000ml Hafermilch ohne Zucker
200g Hüttenkäse
1000g Skyr
500g Sojajoghurt ohne Zucker
500g Tatar
300g Magerquark
400g Schweinemedallions
2 Putenbrüste
400g Skyrella



WOCHENÜBERSICHT

Woche 04

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Vollkornbrot, Hüttenkäse, Kresse und Tomaten</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Skyr mit Haferflocken und Obst</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Bohnen Tomaten Topf</i>	<i>Auberginen Hack Pfanne</i>	<i>Ofengemüse mit Magerquark</i>	<i>Schweinemedallions mit Kohlrabi und Blumenkohlsoße</i>	<i>Putenbrust aus dem Ofen mit Salat und Zitronendressing</i>
ABENDESSEN	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomaten-Skyrella Salat mit Basilikum</i>	<i>Omelett mit Zwiebeln und Pilzen</i>	<i>Suppe mit Kichererbsen</i>	<i>Kohl aus dem Ofen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 4

Montag

Frühstück

VOLLKORNBROT,
HÜTTENKÄSE, KRESSE UND
TOMATEN

2 Scheiben Vollkornbrot
200g Hüttenkäse
4 große Tomaten (geviertelt)
Kresse

1. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen
2. Tomaten darauf verteilen und mit Kresse bestreuen

Mittagessen

BOHNEN TOMATEN TOPF

1 kl. Zwiebel
Olivenöl
200g Paprika
1 Dose stückige Tomaten
Knoblauchpulver
100g Wasser
1 Dose weiße Bohnen
(ohne Zucker)
Pfeffer
Majoran
Paprikapulver
Bohnenkraut

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten
2. Klein geschnittene Paprika zugeben
3. Restliche Zutaten bis auf die Bohnen zugeben und 15 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss die Bohnen zugeben und 5 Min. erwärmen

Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH/EI/
KICHERERBSEN

| **siehe Woche 3 - Mittwoch**



WOCHE 4

Dienstag

Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



Mittagessen

AUBERGINEN HACK PFANNE

2 Auberginen (gewürfelt)
2 Schalotten (gewürfelt)
5 Fleischtomaten (gewürfelt)
3 EL Olivenöl
500g Tatar
500ml Fleischbrühe
1 EL Oregano
1 EL Paprikapulver
Salz & Pfeffer

1. Auberginen mit 1 TL Salz vermischen & 30 Min. ziehen lassen
2. Tatar mit den Schalotten in Olivenöl anbraten
3. Abgeschüttete Auberginen, Tomaten, Oregano, Fleischbrühe, Paprikapulver dazugeben und 20-25 Min. köcheln lassen

Abendessen

TOMATEN-SKYRELLA SALAT MIT
BASILIKUM

400g Tomaten (gewürfelt)
400g Skyrella (gewürfelt)
40g Pinienkerne
Olivenöl
Weißweinessig

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten
2. Öl und Essig mischen, Tomaten und Skyrella dazu, vermischen und mit Pinienkernen bestreuen



WOCHE 4

Mittwoch

Frühstück

BEERENSMOOTHIE

| siehe Woche 3 - Mittwoch



Mittagessen

OFENGEMÜSE MIT
MAGERQUARK

**400g Gemüse Eurer Wahl
(Paprika, Zwiebeln, Pilze,
Brokkoli, Auberginen,
Zucchini..) (gewürfelt oder in
Streifen)**
Parikapulver
Schnittlauch (Röllchen)
Frühlingszwiebeln (Röllchen)
Knoblauchpulver
Salz & Pfeffer
300g Magerquark
Olivenöl

1. Gemüse mit Olivenöl vermischen und auf einem Backblech bei 230 Grad im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten backen
2. Währenddessen Magerquark mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Knoblauchpulver cremig rühren

Abendessen

OMELETT MIT ZWIEBELN UND
PILZEN

4 Eier
1 Zwiebel (fein gehackt)
350g Pilze (in Würfeln)
Petersilie

1. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten und die Pilze zugeben und beides anbraten
2. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Petersilie versprudeln und die Masse über die Pilze verteilen
3. Solange braten, bis die Masse komplett gestockt ist
4. Dann kurz wenden und von der anderen Seite fertig braten
5. Das Omelette zusammenschlagen und sofort servieren



WOCHE 4

Donnerstag

Frühstück

SKYR MIT HAFERFLOCKEN
UND OBST

40-60g Haferflocken
200g Skyr
200g Beeren
Soja Crispies
Chiasamen

1. Haferflocken kurz mit heißem Wasser bedecken
2. Skyr zugeben, umrühren und mit den Beeren bedecken
3. Mit Soja Crispies und Chiasamen garnieren



Mittagessen

SCHWEINEMEDAILLONS MIT
KOHLRABI UND
BLUMENKOHLSOÛSE

400g Schweinemedallions
1 großer Kohlrabi
Gemüsebrühpulver

Für die Sauce:
gekochter Blumenkohl
Wasser
Salz & Pfeffer
Knoblauchpulver
Hefeflocken

1. Die Kohlrabi schälen, evtl. von holzigen Stellen befreien
2. Erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden
3. Mit Wasser knapp bedecken, mit 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen lassen und in ca. 15 Minuten gar kochen
4. Währenddessen die Zutaten für die Sauce in einem Mixer mixen
5. Die Schweinemedallions von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf anbraten
6. Sauce kurz erwärmen

Abendessen

SUPPE MIT KICHERERBSEN

2 gelbe Paprika (in kleinen Stücken)
1 Frühlingszwiebel (in Röllchen)
Knoblauchpulver
200g Kichererbsen
1 Dose stückige Tomaten
200ml Soja Cuisine (light)
Curry Pulver
Limette
Öl

1. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauchpulver in Öl andünsten
2. Dann stückige Tomaten und Currypulver zugeben und 10 Min. köcheln
3. Soja Cuisine, Salz & Pfeffer, Limettensaft und Kichererbsen zur Suppe geben
4. nach Bedarf pürieren, dann 2/3 der Kichererbsen nach dem Pürieren zugeben



WOCHE 4

Freitag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



Mittagessen

PUTENBRUST AUS DEM OFEN
MIT SALAT UND
ZITRONENDRESSING

2 Putenbrüste
400g Salat Eurer Wahl
Olivenöl
Knoblauchpulver
1 Zitrone

1. Die Putenbrüste mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauchpulver würzen
2. 2 Zitronen Scheiben oben auf legen
3. Für 15 Minuten bei 230 Grad in den Backofen
4. Währenddessen den Salat putzen und klein zupfen
5. Aus Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone ein Dressing machen
6. Salat unterheben

Abendessen

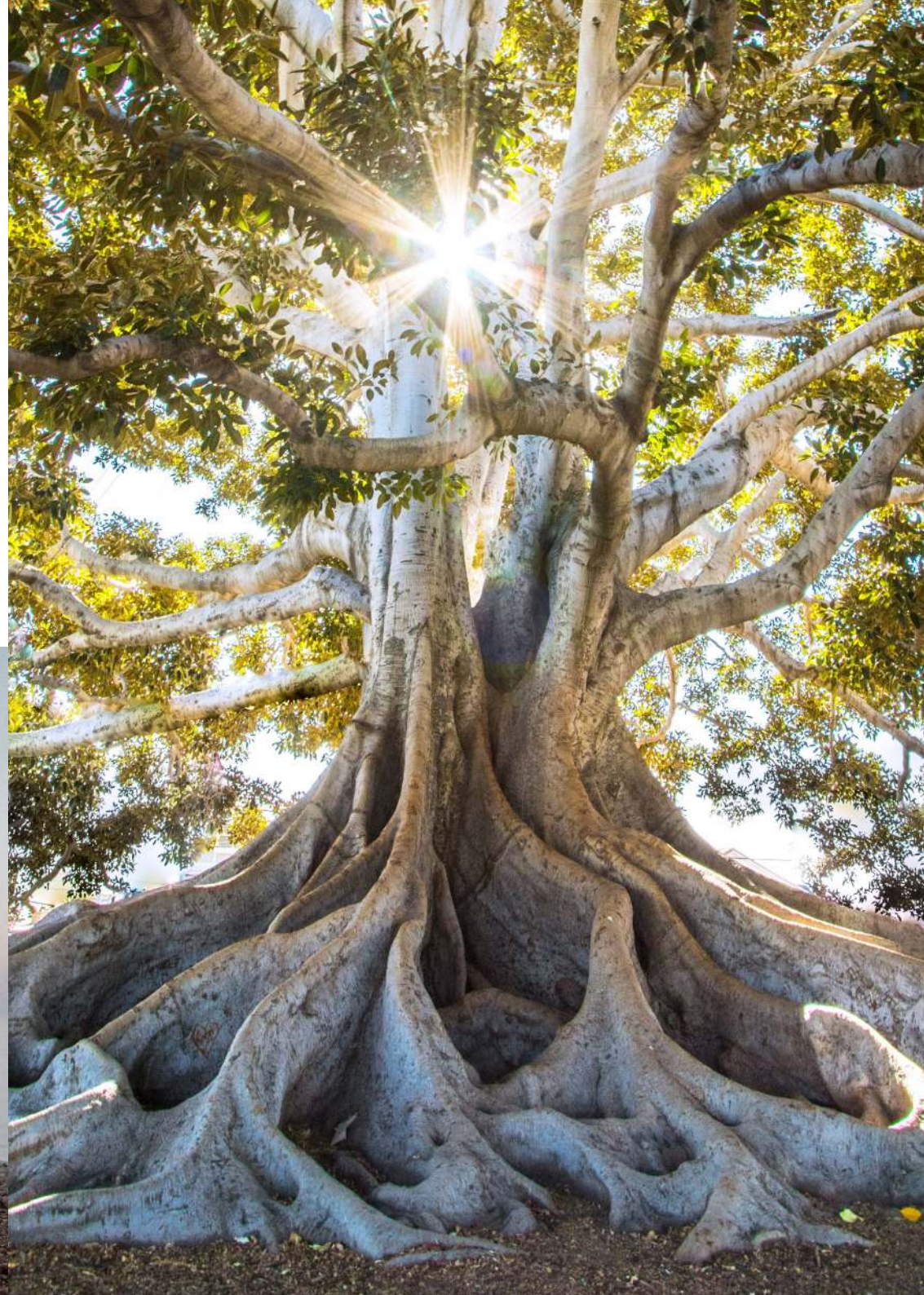
KOHL AUS DEM OFEN

1 großen Weißkohl
Olivenöl
150g Skyr/Magerquark

1. Weißkohl in Scheiben schneiden und in Olivenöl tränken
2. Mit Knoblauchpulver bestreuen und bei 180 Grad für ca. 60 Min. in den Ofen, bis er weich ist
3. Sobald der Kohl leicht braun wird, abdecken
4. Dazu Skyr oder Magerquark



” SEI STÄRKER ALS DEINE
STÄRKSTE AUSREDE! “



EINKAUFLISTE

Woche 05

GEMÜSE & OBST:

Äpfel
Limetten
2 Zitronen
Blaubeeren
Birne
Melone
Nektarine
1 Staudensellerie
Radieschen
1,2kg Spinat
Kirschtomaten
Chilischoten
1 Lauchstange
Zwiebeln
4 Zucchini
1 Brokkoli
1kg Tomaten
Petersilie
Hokkaido Kürbis
350g Fenchel
1 gelbe Paprika
150g Zuckerschoten
450g Champignons

Sojabohnenkeimlinge
Blumenkohl
Knollensellerie
Basilikum
Petersilie



NAHRUNGSMITTEL:

Proteinpulver
Haferflocken
Mandelmehl
Xylit
Kokosöl
Haferkleie
Chiasamen
Olivenöl
Kreuzkümmel
Schw. Pfeffer
Paprikapulver
Salz
2 Dosen stückige Tomaten
Knoblauchpulver
Kokosmilch light
Gemüsebrühe
2 Dosen Thunfisch
Kapern
Pekannüsse
Muskat
Oregano
Johannisbrotkernmehl

FRISCHETHEKE & CO.:

1,5kg Skyr
12 Eier
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
1000ml Hafermilch ohne Zucker
400g Hüttenkäse
350g Sojahack
1,5kg Rinderhack
250g Garnelen
1 Skyrella

WOCHENÜBERSICHT

Woche 05

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Apfel-Küchle</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Spinatpfanne</i>	<i>Soja Bolognese mit Zucchini Nudeln</i>	<i>Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne</i>	<i>Bauerneintopf mit Kürbis</i>	<i>Gemüsenudeln mit Thunfischsauce</i>
ABENDESSEN	<i>Fenchel Salat</i>	<i>Garnelen-Gemüse-Wok</i>	<i>Königsberger Klopse mit Blumenkohl</i>	<i>Zucchini Lasagne</i>	<i>Omelett mit Pilzen und Zwiebeln</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 5

Montag

Frühstück

PROTEIN-PANCAKES

| *siehe Woche 1 - Montag*

1. Backofen auf 180°C vorheizen & Spinat grob hacken
2. Kirschtomaten halbieren, Chilischoten & Lauch fein hacken
3. 1 EL Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel einrühren und kurz anbraten. Lauch hinzufügen mit Salz abschmecken & 2 Minuten garen
4. Tomaten & Chili untermengen
5. Herd ausschalten & Pfanne mit Deckel abdecken. Wasser in einem Topf aufkochen & Spinat kurz blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken
6. Spinat zum Gemüse geben & mit Salz, Pfeffer & Paprika würzen & 3 Minuten ziehen lassen
7. Eier über der Pfanne aufschlagen & auf den Spinat gleiten lassen
8. im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten backen

Mittagessen

SPINATPFANNE

1kg frischer Spinat
50g Kirschtomaten
4 Eier
3 EL Olivenöl
2 Chilischoten
1 Lauchstange
½ Teelöffel Kreuzkümmel
½ Teelöffel schwarzer Pfeffer
½ Teelöffel Paprikapulver
Salz

Abendessen

FENCHEL SALAT

3 Stängel Petersilie, abgezupft (klein gehackt)
350g Fenchel (klein gewürfelt)
2 Äpfel, rötlich, (klein gewürfelt)
2 TL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
2 EL Pekannüsse

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Zum Schluss mit Petersilie und Pekannüssen bestreuen und servieren



WOCHE 5

Dienstag

Frühstück

APFEL-KÜCHLE

- 2 Äpfel**
- 2 Eier**
- 100ml Mandelmilch**
- 4 EL Mandelmehl**
- 3 EL Xylit**
- 1 Prise Zimt**
- 2 EL Kokosöl**
- 50 Gramm Skyr**
- 3 Tropfen Bittermandel-Aroma**
- Abrieb einer Limette**

Mittagessen

SOJA BOLOGNESE MIT ZUCCHINI NUDELN

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und Sojaschnetzel zugeben und 6 Min. andünsten
2. Tomaten, 1/2 TL Salz und Chili zugeben und 15 Min. köcheln
3. Währenddessen die Zoodles in einer Pfanne heiß braten
4. Bolognese abschmecken

1. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien & in 12 Scheiben schneiden
2. Eier trennen & das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen
3. Eigelb zusammen mit der Mandelmilch & 3 EL Mandelmehl verquirlen & mit Xylit & Zimt glatt rühren
4. Eischnee unterheben & die Äpfel im restlichen Mandelmehl wälzen durch den Backteig ziehen
5. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die Äpfel in dem Kokosöl von beiden Seiten für etwa zwei Minuten backen
5. nach etwa einer Minute die Äpfel um drehen
6. den Quark mit dem Abrieb der Limette, dem Bittermandelaroma & dem Xylit verrühren & zusammen mit den Küchle servieren

- 1 Zwiebeln, (klein gewürfelt)**
- Knoblauchpulver**
- 100g Staudensellerie (klein geschnitten)**
- 10g Olivenöl**
- 350g Sojahack, fein**
- 1 Dose stückige Tomaten**
- ¼ TL Chili, gemahlen**
- 500g Zucchini, in dünnen Streifen (mit Spiralschneider oder Schäler)**

Abendessen

GARNELEN-GEMÜSE-WOK

- 250g Garnelen**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 150g Zuckerschoten**
- 100g frische Champignons**
- 70g Sojabohnenkeimlinge**
- 1 EL reines Olivenöl**
- 250ml Wasser**
- 2 EL Pekannüsse**

1. Paprika in Streifen schneiden
2. Zuckerschoten waschen & die Enden abschneiden & je nach Größe halbieren
3. Champignons in Scheiben schneiden
4. Sojabohnenkeimlinge waschen & abtropfen lassen
5. in einer Pfanne reines Olivenöl heiß werden lassen und Garnelen darin anbraten
6. Paprika, Zuckerschoten & Champignons dazugeben & ca. 4 Minuten mitbraten
7. Wasser dazu gießen
8. Sojabohnenkeimlinge dazu geben & alles bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Minuten garen



WOCHE 5

Mittwoch

Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT
SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Mittwoch*



Mittagessen

BROKKOLI-HACKFLEISCH-
PFANNE

1 Brokkoli 500g
500g Rinderhackfleisch
1 EL Öl
1 Zwiebel
6 Tomaten
Petersilie
Salz, Pfeffer, Chili

1. den Brokkoli in kleine Röschen teilen & in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen
2. die Zwiebel grob hacken, die Tomaten in kleine Würfel schneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen & das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln anbraten
4. mit Salz, Pfeffer & Chili würzen
5. Tomatenwürfel zu dem Hackfleisch geben & 5 Minuten köcheln lassen
6. nun die Brokkoliröschen unterheben
7. die Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit frischer Petersilie bestreut servieren

Abendessen

KÖNIGSBERGER KLOPSE
MIT BLUMENKOHL

1 Zitrone, unbehandelt, 1 EL geriebene Zitronenschale
1 Zwiebel (klein gehackt)
350g Rinderhackfleisch
10g Kapern, eingelegt, abgetropft
1 Ei
1 TL Salz
¼ TL Pfeffer
200g Blumenkohlröschen
100g Knollensellerie, geschält, in Stücken
¼ TL Salz
2 Prisen Pfeffer
2 Prisen Muskat

1. Zitronenschale, Zwiebeln, Hackfleisch, Kapern, Ei, Salz und Pfeffer gut durchkneten und vermischen
2. Mit angefeuchteten Händen 6 Klößchen formen
3. In 2 großen Töpfen Wasser erhitzen
4. In dem einen Topf den Blumenkohl und den Sellerie ca. 20 Min. lang weich kochen
5. Nach 10 Minuten im 2. Topf mit geringer Hitze die Klopse hinzugeben und ziehen lassen
6. Zum Schluss den Blumenkohl und den Sellerie abgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pürieren
7. Blumenkohlpuée verteilen und mit Königsberger Klopsen heiß servieren



WOCHE 5

Donnerstag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



Mittagessen

BAUERNEINTOPF MIT KÜRBIS

**einen halben Hokkaido
Kürbis
400g Hackfleisch
100ml Gemüsebrühe
8 gehackte Tomaten
Zwiebel
1 Spritzer Kokosmilch
Schneide gerne dein Lieblingsgemüse hinein
Salz, Pfeffer &
Lieblingskräuter**

1. den Kürbis würfeln
2. Hackfleisch & Zwiebeln anbraten
3. mit der Gemüsebrühe ablöschen
4. den Kürbis und deine Gemüsereste hinzugeben & bei kleiner Stufe 10 Minuten köcheln lassen
5. wenn das Wasser verdampft ist, gibst du die gehackten Tomaten hinzu
6. mit Salz & Pfeffer & Lieblingskräutern würzen

Abendessen

ZUCCHINI LASAGNE

**2 Zucchini (in Scheiben geschnitten)
½ Kugel Skyrella (klein geschnitten)
2 Stangen Staudensellerie (klein geschnitten)
1 Zwiebel (klein gehackt)
125g Rinderhackfleisch
5g Öl
1 Dose stückige Tomaten (400g)
½ TL Basilikum, getrocknet
½ TL Oregano, getrocknet
¼ TL Cayenne-Pfeffer
2 TL Johannisbrotkernmehl
200g körniger Frischkäse, light, mit Kräutern**

1. Zucchini von allen Seiten salzen und zum Abtropfen auf Küchenrolle geben
2. Zwiebeln, Staudensellerie und Hackfleisch in heißem Öl anbraten
3. In der Zwischenzeit Backofen auf 200°C vorheizen
4. Tomaten, Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer und Johannisbrotkernmehl in die Pfanne zugeben und 5 Min. mit köcheln
5. In dieser Zeit Zucchinischeiben abtupfen und eine Auflaufform oder Kastenform bereitstellen
6. Zuerst etwas Hackfleischsauce dünn in die Auflaufform geben. Eine Lage Zucchinischeiben darauflegen, ein paar Kleckse Frischkäse und Hackfleischsauce darübergeben und mit einer weiteren Lage Zucchinischeiben bedecken. Diese Schichten wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Lage sollten Zucchinischeiben sein.
7. Lasagne mit zerkleinertem Skyrella bestreuen, 18-20 Minuten (200°C) backen und servieren

WOCHE 5

Freitag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Freitag*



Mittagessen

GEMÜSENUDELN MIT
THUNFISCHSAUCE

500g Zucchini (in Streifen)
Salz zum Würzen
**2 Dosen Thunfisch, in Lake,
abgetropft**
**1 TL Kapern, eingelegt, ab-
getropft**
150g Skyr
¾ TL Salz
2 Prisen Pfeffer

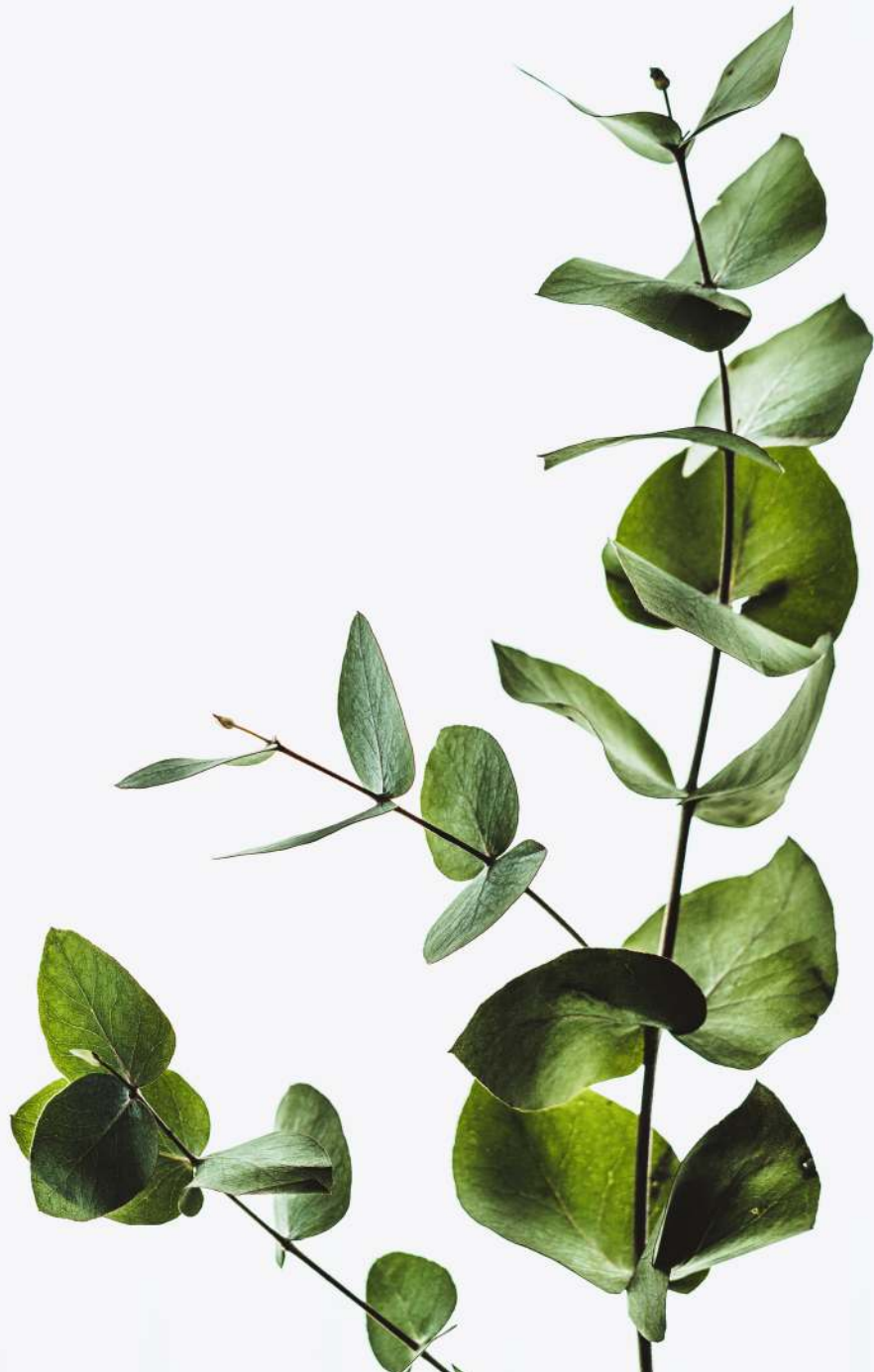
1. Die Zucchini in einer Pfanne heiß anbraten
2. Währenddessen Thunfisch, Kapern, Skyr, Salz und Pfeffer in ein Behälter geben, 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben
3. Saure Sahne, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Mixer mixen
4. Thunfischsauce abschmecken, umfüllen und zu den Gemüsenudeln servieren

Abendessen

OMELETT MIT PILZEN UND
ZWIEBELN

| *siehe Woche 4 - Mittwoch*





” DEIN KÖRPER IST WIE EIN
GARTEN UND DU ALLEIN
BIST DER GÄRTNER. “



EINKAUFLISTE

Woche 06

GEMÜSE & OBST:

1kg Tomaten
Obst der Yes Liste
TK Beeren
Zitrone
Blaubeeren
1 Spitzkohl
Zwiebeln
300g Suppengemüse
Blumenkohl
Blattspinat TK
Frühlingszwiebeln
Gelbe Paprika
1 Staudensellerie
Porree
1kg Hokkaido Kürbis
Rosmarin
250g Rosenkohl
600g Champignons
2 Auberginen
Schalotten
2 grüne Spitzpaprika
Minze
1 Brokkoli
Äpfel
1 grüne Paprika

NAHRUNGSMITTEL:

Vollkornbrot
Pekannüsse
Haferflocken
Hafermilch
Leinsamen
Chiasamen
Haferkleie
Kokosöl
Salz & Pfeffer
Olivenöl
Curry
Cayenne Pfeffer
Soja Cuisine
Oregano
Paprika
Harissa
Gemüsebrühe
Fleischbrühe
Saure Gurken (ohne Zucker)
Zuckerfreier Senf
1 Dose Kichererbsen
Pinienkerne
Apfelessig

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
200g Hüttenkäse
Soja Joghurt (ohne Zucker)
750g Rinderhack
400g Hähnchen-brustfilets
300g Wildlachs
350g Räuchertofu
500g Tatar
250g Feta light



WOCHENÜBERSICHT

Woche 06

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Blaubeer-Joghurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Kohlrouladen</i>	<i>Blumenkohl Hähnchen Curry</i>	<i>Selleriesuppe mit Lachs</i>	<i>Kürbispfanne</i>	<i>Rosenkohl Pfanne mit Tofu</i>
ABENDESSEN	<i>Auberginen Hack Pfanne</i>	<i>Spitzpaprika mit Joghurt Spinat</i>	<i>Eiersalat</i>	<i>Brokkoli Salat</i>	<i>Omelett mit Pilzen und Zwiebeln</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 6

Montag

Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT
UND TOMATEN

| siehe Woche 2 - Montag



Mittagessen

KOHLROULADEN

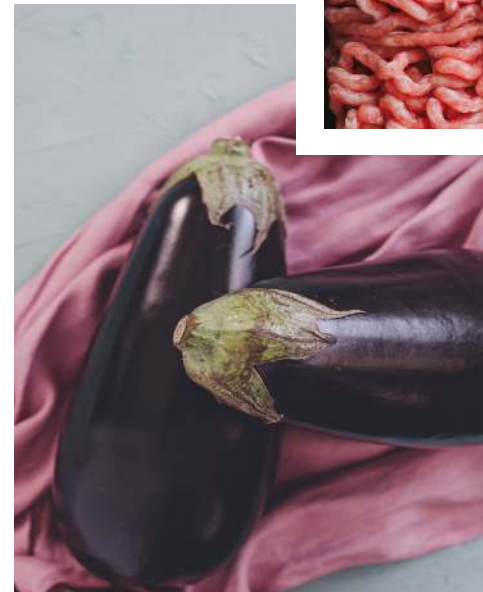
1 Kopf Spitzkohl
400g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
Kräuter nach Bedarf
300g Suppengemüse
Salz
Pfeffer

1. Kohlblätter in Salzwasser reinigen (max. fünf Minuten)
2. Zwiebel fein schneiden, Zwiebel & Gewürze zum Hackfleisch dazu geben
3. Hackfleisch in 8 Teile teilen & in Röllchen formen, in die Kohlblätter einwickeln & mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen
4. Rollen anbraten
5. Suppengemüse grob schneiden & den Rest vom Kohlkopf auch grob schneiden
6. Suppengemüse & Kohl in einem großen Topf anbraten & leicht würzen
7. Rollen zum Gemüse geben, 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen

Abendessen

AUBERGINEN HACK PFANNE

| siehe Woche 4 - Dienstag



WOCHE 6

Dienstag

Frühstück

BEERENSKYR

| siehe Woche 1 - Dienstag



Mittagessen

BLUMENKOHL HÄHNCHEN
CURRY

Olivenöl
2 TL Curry
¼ TL Cayenne-Pfeffer
100ml Wasser
Soja Cuisine light (150ml)
200g Blumen-kohlröschen
50g Blattspinat, TK, auf-
getaut, ausgedrückt, grob
geschnitten
2 Hähnchenbrustfilets,
ohne Haut in Stücken
2 Frühlingszwiebeln, in
feinen Ringen
1/2 gelbe Paprika,
in Stücken

1. Curry und Cayenne-Pfeffer im Olivenöl leicht warm machen
2. Wasser und Soja Cuisine zugeben und 5 Min. aufkochen
3. Blumenkohl und Spinat zugeben und 12 Min. bei mittlerer Hitze köcheln
4. Hähnchen, Frühlingszwiebeln und Paprika zugeben und 10 Min. weiter köcheln
5. Curry abschmecken

Abendessen

SPITZPAPRIKA MIT JOGHURT SPINAT

70g Feta light (in kleinen
Stücken)
1 Zwiebel (klein gehackt)
300g Rinderhackfleisch
1 TL Paprikagewürz
¼ TL Pfeffer
2 grüne od. gelbe
Spitzpaprika längs
halbiert, entkernt
Knoblauchpulver
3 Stängel Minze
(klein gehackt)
20g Öl
300g TK Blattspinat,
(aufgetaut, ausgedrückt)
150g Soja Joghurt
(ohne Zucker)
1 TL Salz

1. In einer Pfanne das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Paprikagewürz und Pfeffer scharf anbraten für ca. 5 Min.
2. Danach die Masse in die Paprikas füllen und mit dem Feta bestreuen
3. Dann im Ofen für 15-20 Min. bei 200 Grad backen
4. In der Zwischenzeit in einer Pfanne den Spinat mit der Minze und dem Knoblauchpulver andünsten
5. Und zum Schluss mit Soja Joghurt ablöschen
6. Paprika und Spinat anrichten und servieren



WOCHE 6

Mittwoch

Frühstück

SOMMERMÜSLI

| siehe Woche 3 - Donnerstag



Mittagessen

SELLERIESUPPE MIT LACHS

100g Porree, in Ringen
150g Staudensellerie, in Stücken (2 cm)
Olivenöl
20g Mandelmehl
250g Wasser
1 geh. TL Oregano
1 TL Paprika
2 TL Harissa Gewürz
50g Soja Cuisine light
300g Wildlachsfilet, frisch, ohne Haut, in Würfeln (2 cm)

1. Porree und Sellerie zerkleinern und mit Olivenöl 2 Minuten andünsten
2. Mandelmehl, Wasser, und Gewürze zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln
3. Zum Schluss Soja Cuisine unterheben
4. Lachs zugeben und so lange garen bis der Lachs nicht mehr rosa ist

Abendessen

EIERSALAT

4 Eier
½ Becher fettarmer Frischkäse od. Hüttenkäse
2 saure Gurken (ohne Zucker)
½ TL zuckerfreier Senf
etwas Gurkenflüssigkeit
Salz & Pfeffer

1. Eier hart kochen und abschrecken
2. Dann den Frischkäse, Senf und Gurkenwasser in einer Schüssel mischen
3. Gurken würfeln und in die Schüssel geben
4. Eier pellen und klein schneiden und in die Schüssel geben
5. Vermischen und abschmecken



WOCHE 6

Donnerstag

Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT
SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Mittwoch*



Mittagessen

KÜRBISPFANNE

1kg Hokkaido-Kürbis
3 mittelgroße Zwiebeln
2 buschige Zweige
Rosmarin
120ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer
Skyr

1. den Kürbis in daumendicke Spalten schneiden
2. den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
3. die Zwiebeln schälen & vierteln, den Rosmarin in Stücke schneiden
4. den Kürbis kreisförmig in einer Auflaufform anrichten & mit den Zwiebeln bestücken
5. den Skyr & den Rosmarin gleichmäßig darüber verteilen
6. mit der Gemüsebrühe angießen
7. 30-40 Minuten im Ofen garen lassen, bis der Kürbis sich leicht einstechen lässt

Abendessen

BROKKOLI SALAT

150g Brokkoli, in Röschen
1 gelbe Paprika, in Stücken
1/2 Apfel, groß, in Stücken
100g Kichererbsen
15g Pinienkerne
10g Olivenöl
15g Apfelessig
1 ½ TL Senf (ohne Zucker)
½ TL Pfeffer

Brokkoli, Paprika, Apfel, Kichererbsen, Pinienkerne, Öl, Essig, Senf, und Pfeffer in einer Küchenmaschine od. Mixer geben, grob zerkleinern, umfüllen und servieren



WOCHE 6

Freitag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



Mittagessen

ROSENKOHL PFANNE
MIT TOFU

**250g Rosenkohl
(TK oder frisch)**
**350g Räuchertofu
(in Würfeln)**
1 Zwiebel (klein gehackt)
**120g braune Champignons
(geviertelt)**
**2 große Tomaten
(in Stücken)**
1 EL Olivenöl
**Salz & Pfeffer nach
Geschmack**

1. Rosenkohl in Wasser (TK) garen
2. Wenn frischer Rosenkohl verwendet wird, in der Pfanne anbraten
3. Rosenkohl zur Seite stellen
4. In der Zwischenzeit Tofu in einer großen Pfanne goldbraun anbraten, Zwiebel & Champignons hinzu & alles kurz weiter anbraten
5. Rosenkohl hinzugeben & alles unter leichter Hitze weiter andünsten
6. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzugeben

Abendessen

OMELETT MIT PILZEN UND
ZWIEBELN

| *siehe Woche 4 - Mittwoch*



„ WENN DU AUFGEBEN WILLST,
DENK DARAN, WARUM DU
ANGEFANGEN HAST. “



EINKAUFLISTE

Woche 07

GEMÜSE & OBST:

1,5kg Tomaten
**Obst der Yes Liste (Blau-
beeren, Himbeeren, ...)**
Äpfel
TK Beeren
1 Weißkohl
Zwiebeln
Chilischoten
250g Champignons
3 grüne Paprika
3 gelbe Paprika
2 Stangen Lauch
1 Knollensellerie
1 Petersilienwurzel
2 Auberginen
Blattspinat
Cherrytomaten
1 Peperoni
Glatte Petersilie
1 Zitrone
Basilikum
Frühlingszwiebeln
Feldsalat
1 Fenchel

NAHRUNGSMITTEL:

Vollkornbrot
Haferflocken
Hafermilch
Pekannüsse
Chiasamen
Leinsamen
Olivenöl
Kokosöl
Zimt
Kokosmilch light
Orangensaft
Knoblauchpulver
Senf zuckerfrei
Pfeffer
Muskat
Bambussprossen
Sesamöl
Sojasauce
1 Dose passierte Tomaten
2 Dosen stückige Tomaten
Paprikapulver
**200g Sauerkraut
(ohne Zucker)**
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Thunfisch
Apfelessig

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
1,5kg Hüttenkäse
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
300g Rindergulasch
400g Garnelen
250g Fischfilet



WOCHENÜBERSICHT

Woche 07

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Beerenskyr</i>	<i>Brote auf die Hand</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Veganer Kohleintopf</i>	<i>Rindfleischragout auf Selleriepüree</i>	<i>Bunte Gemüsepfanne</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>	<i>Sauerkraut mit Tomaten</i>
ABENDESSEN	<i>Spinatomelett mit Tomaten</i>	<i>Türkischer Tomaten-salat</i>	<i>Hüttenkäse-Tomaten Teller</i>	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomatensuppe mit Fisch und Kichererbsen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 7

Montag

Frühstück

BEERENSKYR

| siehe Woche 1 - Dienstag



Mittagessen

VEGANER KOHLEINTOPF

½ Weißkohl
1 Gemüsezwiebel
4 kleine Chilischoten
3 EL Kokosöl
½ TL Zimt
Meersalz nach Geschmack
1 bis 2 Becher Kokosmilch
2 EL Orangensaft

1. das Kokosöl in eine Wok-Pfanne geben & zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten & dann den Kohl hinzugeben
2. beim Dünsten gut durchrühren, damit weder der Kohl noch die Zwiebeln anbräunen
3. den Dünstvorgang durch die Zugabe der gemixten Gewürzmischung mit Orangensaft unterbrechen
4. die restlichen Gewürze & das Meersalz zufügen, den Herd ausstellen & den exotischen Kohl bei geschlossenem Topfdeckel noch etwa 5 Minuten ruhen lassen
5. vor dem Servieren die Kokosmilch unterziehen & sofort servieren

Abendessen

SPINATOMELETT MIT TOMATEN

2 Eier
1 handvoll Blattspinat
1 kleine Zwiebel
3 Cherrytomaten
1 Schuss Kokosmilch
Salz & Pfeffer
Olivenöl

1. Zwiebel kleinhacken & mit etwas Öl in eine Pfanne geben & glasig braten
2. Spinat ebenfalls in die Pfanne geben & alles mehrmals durchmischen & anbraten
3. Cherrytomaten halbieren & in die Pfanne geben
4. zwei Eier in Schüssel schlagen & mit einem Schuss Kokosmilch verdünnen
5. alles verquirlen & in die Pfanne geben & stocken lassen
6. alles würzen & servieren



WOCHE 7

Dienstag

Frühstück

BROTE AUF DIE HAND

| *siehe Woche 3 - Dienstag*

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten
2. Rindfleisch, Champignons, Paprikawürfel, Salz&Pfeffer, Senf, Paprikapulver, Skyr und Wasser zugeben und 30 Min. lang köcheln
3. Währenddessen Sellerie und Petersilienwurzel für ca. 25 Min. weichkochen
4. Wenn das Gemüse weich ist, das Gemüse zusammen mit etwas Sojamilch und Salz, 1 TL Senf, ¼ TL Pfeffer, Muskat pürieren
5. Anschließend mit dem Rindfleischragout servieren

Mittagessen

RINDFLEISCHRAGOUT AUF
SELLERIEPÜREE

½ Zwiebel (klein geschnitten)
Knoblauchpulver
15g Öl
300g Rindergulasch
100g Champignons,
in Scheiben (5 mm)
1 gelbe Paprika (in Würfeln)
Salz&Pfeffer
1 TL Senf (ohne Zucker)
1 TL Paprika edelsüß
½ TL Pfeffer
75g Skyr
150g Wasser
200g Knollensellerie, in Stücken
150g Petersilienwurzel, in Stücken
¼ TL Muskat

Abendessen

TÜRKISCHER TOMATENSALAT

100g Zwiebeln
0,5 TL Salz
500g Tomaten
1 kleine Peperoni
0,5 Bund glatte Petersilie
Dressing
25ml Zitronensaft
25ml Öl
Salz

1. die Zwiebeln schälen, halbieren & in sehr feine Scheiben schneiden
2. mit dem Salz bestreuen & ein paar Minuten ruhen lassen
3. die Tomaten in kleine Würfel schneiden
4. Gurke schälen & halbieren & ebenfalls in kleine Würfel schneiden
5. die Peperoni sehr klein würfeln
6. die Blattpetersilie von den Stängeln zupfen & hacken
7. Zitronensaft, Öl & Salz vermengen & über den Salat gießen



WOCHE 7

Mittwoch

Frühstück

BEERENSMOOTHIE

| siehe Woche 3 - Mittwoch



Mittagessen

BUNTE GEMÜSEPFANNE

1 Zwiebel
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
2 Stangen Lauch
Halbes Glas Bambussprossen
Knoblauchpulver
Gewürze
400g Garnelen oder Hähnchenfleisch
1 EL Sesamöl
2 EL Sojasauce
Pfeffer

1. Garnelen oder klein geschnittenes Hähnchenfleisch zusammen mit der Sojasauce und dem Knoblauchpulver in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen
2. Währenddessen Gemüse klein schneiden
3. Dann das Fleisch in der Pfanne mit dem Öl anbraten
4. Gemüse dazu geben und 5 Minuten mitbraten
5. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken

Abendessen

HÜTTENKÄSE-TOMATEN TELLER

400g Hüttenkäse
400g Tomaten
2 Frühlingszwiebel
12 Blätter frischer Basilikum
2 EL Olivenöl

Tomaten in Würfel schneiden.
Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten.



WOCHE 7

Donnerstag

Frühstück

SOMMERMÜSLI

| *siehe Woche 3 - Donnerstag*



Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

| *siehe Woche 3 - Freitag*



Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH/EI/
KICHERERBSEN

| *siehe Woche 3 - Mittwoch*



WOCHE 7

Freitag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



Mittagessen

SAUERKRAUT MIT TOMATEN

50g Zwiebeln (klein geschnitten)
10g Öl
1 ½ gelbe Paprika (in kleinen Stücken)
½ Dose stückige Tomaten
100g Wasser
Salz&Pfeffer
1 TL Paprika edelsüß
¼ TL Pfeffer
200g Sauerkraut (ohne Zucker), abgetropft, grob geschnitten

1. Zwiebeln in Öl andünsten
2. Tomaten, Wasser, Paprikastücke, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Sauerkraut zugeben und 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln

Abendessen

TOMATENSUPPE MIT FISCH UND KICHERERBSEN

½ Fenchel (in feinen Streifen)
½ Zwiebel (klein gehackt)
250g stückige Tomaten
1 TL Paprikapulver
½ TL Chilipulver
250g Fischfilet (in kleinen Stücken)
150g Kichererbsen
Petersilie
Minze
1 EL Skyr

1. Fenchel und Zwiebel zusammen in Olivenöl andünsten
2. Dann die stückigen Tomaten und Gewürze dazugeben und kurz einköcheln lassen
3. Zum Schluss Fischfilet und Kichererbsen dazu geben und für 10 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss kleingeschnittene Petersilie und Minze dazu geben und den Skyr unterheben





„ DEIN KÖRPER IST EIN
SPIEGELBILD DEINES
LEBENSSTILS. “



EINKAUFLISTE

Woche 08

GEMÜSE & OBST:

Obst d. YES Liste
Kresse
2,5kg Tomaten
TK Beeren
Birne
1 Zitrone
1 Melone
1 Nektarine
2 Staudensellerie
Radieschen
Spinat
Zwiebeln
3 grüne Paprika
5 gelbe Paprika
500g Chamignons
1 Süßkartoffel
Zwiebeln
3 Auberginen
2 Zucchini
Schalotten
Basilikum
Hokkaido Kürbis
Schnittlauch
Frühlingszwiebeln
Feldsalat

NAHRUNGSMITTEL:

Vollkornbrot
Haferflocken
Hafermilch ohne Zucker
Pekannüsse
Chiasamen
Leinsamen
Chilipulver
2 Dosen stückige Tomaten
1 Dose passierte Tomaten
Cayenne Pfeffer
Gewürzgurken (ohne Zucker)
Rosmarin
Kokosöl
Fleischbrühe
Oregano
Paprikapulver
2 Dose Kichererbsen
Rinderbrühe
Olivenöl
Senf ohne Zucker
Knoblauchpulver
Soja Cuisine
Gemüsebrühe
Kokosmilch light
1 Dose Thunfisch
Apfelessig

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
400g Hüttenkäse
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
400g Puten Geschnetzeltes
1000g Hackfleisch
400g Schafskäse (light)
250g Skyrella
500g Magerquark



WOCHENÜBERSICHT

Woche 08

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Vollkornbrot mit Rührei, Kresse und Tomaten</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Scharfer Puteneintopf</i>	<i>Gebackene Süßkartoffel mit Pilzen</i>	<i>Auberginen Pancakes</i>	<i>Chili con Kichererbsen</i>	<i>Gefüllte Paprika mit Hähnchen</i>
ABENDESSEN	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Tomatensuppe mit Skyrella</i>	<i>Bauerneintopf mit Kürbis</i>	<i>Ofengemüse mit Magerquark</i>	<i>Salat mit Thunfisch/ Kichererbsen/Ei</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 8

Montag

Frühstück

VOLLKORNBROT MIT RÜHREI,
KRESSE UND TOMATEN

- 4 Eier
- 2 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Hüttenkäse
- 4 große Tomaten (geviertelt)
- Kresse

1. Eier als Rührei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen, Eier drauf geben und die Tomaten verteilen
3. Mit Kresse bestreuen



Mittagessen

SCHARFER PUTENEINTOPF

- 2 Zwiebeln (klein geschnitten)
- Chilipulver
- 1 gelbe Paprika (in kleinen Stücken)
- 10g Olivenöl
- 400g Puten-Geschnetzeltes
- 1 Dose stückige Tomaten
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- 150g Champignons (geviertelt)
- 400g Gewürzgurken ohne Zucker, abgetropft, in Scheiben
- 1 TL Rosmarin, gehackt

1. Zwiebeln und Paprika in Öl andünsten
2. Geschnetzeltes zugeben und 5 Min. andünsten
3. Tomaten, Salz und Cayenne-Pfeffer zugeben und 10 Min. köcheln
4. Danach Champignons und Gewürzgurken zugeben, und 8 Min. köcheln
5. Eintopf abschmecken, mit Rosmarin bestreuen und z.B. mit Skyr servieren

Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE MIT
PINIENKERNEN

| siehe Woche 1 - Dienstag



WOCHE 8

Dienstag

Frühstück

SOMMERMÜSLI

| *siehe Woche 3 - Donnerstag*



Mittagessen

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL
MIT PILZEN

1 Süßkartoffel
**1 Handvoll Champignons oder
gemischte Pilze**
Hüttenkäse
2 Zwiebeln
1 EL Kokosöl
Salz & Pfeffer

1. die Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach einstechen & im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-&Unterhitze für 50 Minuten bis 1 ½ Stunden (je nach Größe) backen, bis sie sich weich anfühlt
2. die Pilze putzen und in Scheiben schneiden
3. Zwiebeln klein schneiden
4. In einer Pfanne das Kokosöl schmelzen und die Pilze und Zwiebeln darin anbraten & mit Salz & Pfeffer würzen
5. die gebackene Süßkartoffel der Länge nach aufschneiden – allerdings nur so weit, dass sie unten noch zusammenhält & aufgeklappt werden kann
6. die beiden Hälften mit dem Hüttenkäse bestreichen & mit der Pilzpfanne füllen

Abendessen

TOMATENSUPPE MIT SKYRELLA

| *siehe Woche 3 - Donnerstag*



WOCHE 8

Mittwoch

Frühstück

PROTEIN-PANCAKES

| siehe Woche 1 - Montag



Mittagessen

AUBERGINEN PANCAKES

2 mittlere Auberginen ca. 700g
2 Schalotten
5 Fleischtomaten
3 EL Olivenöl
500g Hackfleisch
500ml Fleischbrühe
1 EL Oregano
1 EL Paprikapulver
Salz & Pfeffer

1. Auberginen mundgerecht würfeln
2. Mit einem TL Salz vermischen & 30 Minuten ziehen lassen
3. In der Zwischenzeit Schalotten und Tomaten würfeln
4. Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und Hack knusprig braun braten
5. Abgeschüttete Auberginen, Tomaten, Brühe, Oregano & Paprikapulver in die Pfanne geben
6. 20 - 25 Min. köcheln lassen
7. Mit Salz & Pfeffer würzen und genießen

Abendessen

BAUERNEINTOPF MIT KÜRBIS

| siehe Woche 5 - Donnerstag



WOCHE 8

Donnerstag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



Mittagessen

CHILI CON KICHERERBSEN

1 Zwiebel (klein geschnitten)
1 gelbe Paprika (in Streifen)
1 Selleriestange (in Streifen)
1 Dose Kichererbsen
Rinderbrühe
200 g Rinderhack
1 Dose stückige Tomaten
Petersilie
Skyr

1. Zwiebeln in Öl und Knoblauchpulver andünsten
2. Dann das Hackfleisch zu geben und 5 Minuten durchbraten
3. Stückige Tomaten, Sellerie und Paprika zugeben, 100g Wasser und Rinderbrühe zugeben und 15 Min. gut einköcheln
4. Kichererbsen zugeben und warm werden lassen, dann Chili auf dem Teller verteilen und mit einem Klecks Skyr garnieren

Abendessen

OFENGEMÜSE MIT MAGERQUARK

| siehe Woche 4 - Mittwoch



WOCHE 8

Freitag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Freitag*

1. den Deckel der Paprikaschoten abschneiden, das innere Kerngehäuse entnehmen und die Schoten waschen
2. das Hähnchen in ganz kleine Würfel schneiden
3. in der Pfanne das Olivenöl erhitzen & das Hähnchen scharf anbraten, bis es durch ist
4. in der Zwischenzeit die Zucchini und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
5. wenn das Hähnchen gar ist, die Zwiebeln & Zucchini mitbraten
6. den Hüttenkäse in der Zeit für zwei Minuten mitbraten, bis er schmilzt
7. die Masse in die 4 Paprikaschoten füllen, diese in eine Auflaufform geben und 20 Minuten bei 200 Grad auf mittlerer Schiene backen

Mittagessen

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HÄHNCHEN

4 Paprikaschoten
400g Hähnchen
300g Zucchini
Tomaten
passierte Tomaten
2 Zwiebeln
1 Pck. Hüttenkäse
1 TL Salz
1 EL Olivenöl
Reis nach Bedarf

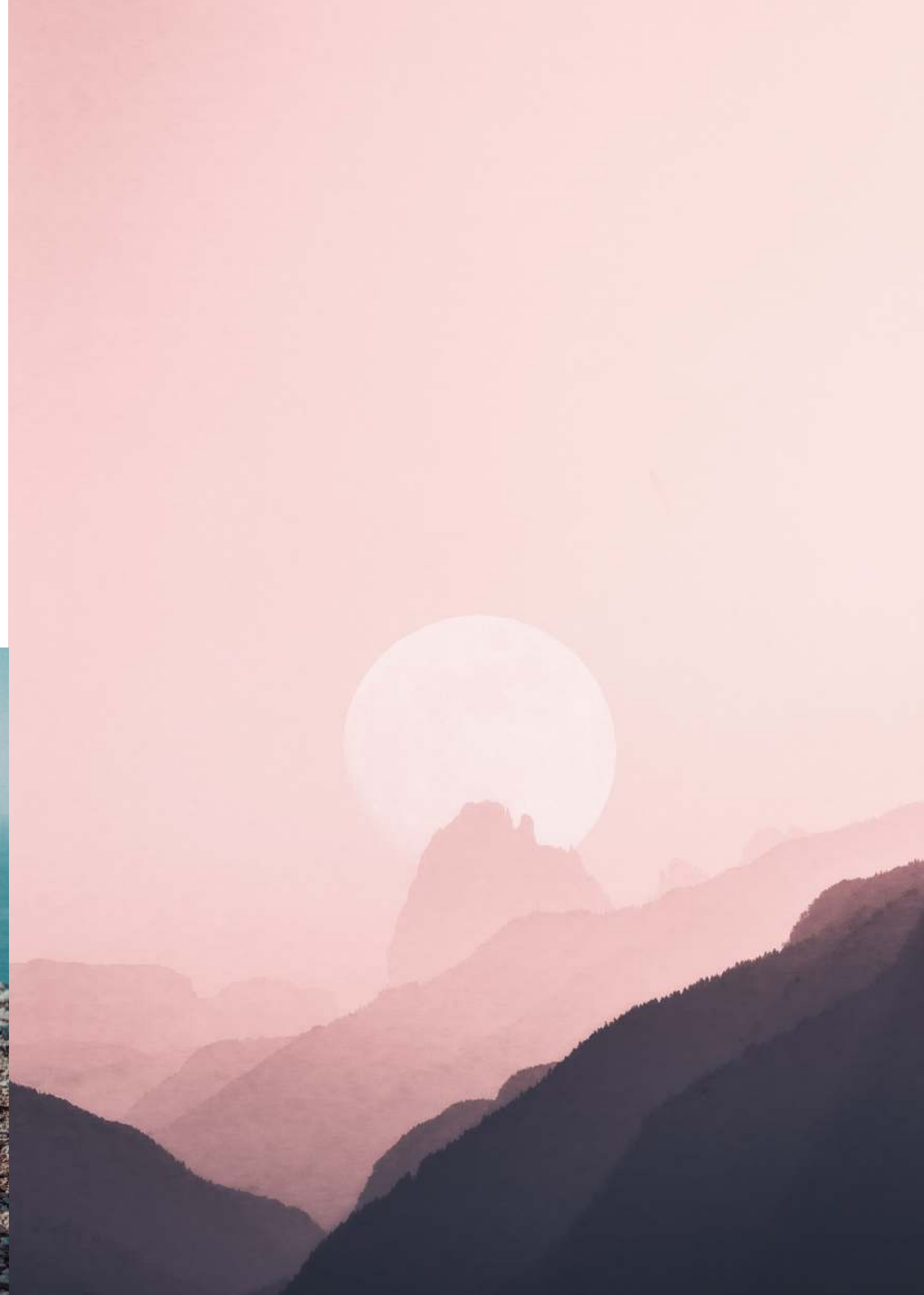
Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH / KICHERERBSEN/EI

| *siehe Woche 3 - Mittwoch*



” DAS BESTE PROJEKT, AN
DEM DU JEMALS ARBEITEN
WIRST, BIST DU SELBST. “



EINKAUFLISTE

Woche 09

GEMÜSE & OBST:

Obst d. YES Liste
1300g Tomaten
2 Zitronen
Blaubeeren
300g Pak Choi
Zwiebeln
300g grüne Bohnen
5 grüne Paprika
4 gelbe Paprika
Schalotten
2 Zucchini
Cherry Tomaten
Blattspinat
Glatte Petersilie
Gurken
2 Staudensellerie
Schnittlauch
Kresse
Feldsalat
Basilikum
350g Chicoree

NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken
Hafermilch ohne Zucker
Soja Crispies
Chiasamen
Vollkornbrot
Haferkleie
Kokosöl
Sesamöl
Sojasauce
Weißwein
Olivenöl
Cayenne Pfeffer
Paprikapulver
Knoblauchpulver
Pekannüsse
Senf ohne Zucker
Apfelessig

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
600g Hüttenkäse
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
400g Räuchertofu
400g Tatar
400g Rindfleisch Gulasch
400g Garnelen
400g Schafskäse light
300g Tofu
400g Skyrella



WOCHENÜBERSICHT

Woche 09

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Skyr mit Haferflocken und Obst</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Blaubeer-Joghurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Chia Samen Pudding</i>
MITTAGESSEN	<i>Chinesische Pfanne</i>	<i>Hackfleisch-Bohnen-Pfanne</i>	<i>Gulasch</i>	<i>Zucchini Nudeln mit Garnelen</i>	<i>Gefüllte Paprika mit Spinat und Ei</i>
ABENDESSEN	<i>Wolkenbrot mit Rohkost</i>	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Spiegelei mit warmen Tomaten</i>	<i>Salat mit gebratenem Tofu</i>	<i>Chicoree Tomaten Salat mit Skyrella</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 9

Montag

Frühstück

SKYR MIT HAFERFLOCKEN
UND OBST

| *siehe Woche 4 - Donnerstag*



Mittagessen

CHINESISCHE PFANNE

| *siehe Woche 3 - Dienstag*



Abendessen

WOLKENBROT MIT ROHKOST

| *siehe Woche 1 - Montag*



WOCHE 9

Dienstag

Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



Mittagessen

HACKFLEISCH-BOHNEN-
PFANNE

400g Tatar
300g grüne Bohnen frisch
Olivenöl
Salz&Pfeffer
2 EL Skyr/Magerquark

1. Die Bohnen in kochendem Wasser für ca. 10 Minuten weich kochen
2. Dann abgießen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten
3. Bohnen aus der Pfanne nehmen und kurz zur Seite stellen
4. In der selben Pfanne Tatar scharf anbraten und Bohnen dazu geben
5. Mit Salz und Pfeffer würzen
6. Mit Skyr zusammen genießen

Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE
MIT PINIENKERNEN

| *siehe Woche 1 - Dienstag*



WOCHE 9

Mittwoch

Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT
SMOOTHIE

| siehe Woche 1 - Mittwoch



Mittagessen

GULASCH

1 Zwiebel (in Ringen)
1 grüne / 1 gelbe Paprika-
schote (klein geschnitten)
400g Rindfleisch Gulasch
1 ½ EL Öl
Salz
Cayennepfeffer
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
3 EL Skyr od. Magerquark

1. Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Zwiebeln und Fleisch zugeben und 8–10 Minuten bei starker Hitze anbraten
3. Mit 125 ml Wasser ablöschen
4. Mit Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer würzen
5. Bei kleiner Hitze zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen
6. Paprikaschoten zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen lassen
7. Vor dem Servieren Skyr/Magerquark unterrühren und Gulasch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

Abendessen

SPIEGELEI MIT WARMEN TOMATEN

| siehe Woche 1 - Mittwoch



WOCHE 9

Donnerstag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



Mittagessen

ZUCCHINI NUDELN MIT
GARNELEN

**500g Zucchini, in dünnen
Streifen (mit Spiralschneider
oder Schäler)
400g Garnelen, roh,
geschält
Knoblauchpulver
150g Hüttenkäse
½ TL Pfeffer
200g Cherry-Tomaten,
halbiert**

1. Öl erhitzen, Garnelen zugeben und mit Knoblauchpulver anbraten
2. In einer anderen Pfanne die Zucchini Nudeln scharf anbraten
3. Frischkäse, Salz, Pfeffer und Cherry-Tomaten zu den Garnelen zugeben und kurz verrühren

Abendessen

SALAT MIT GEBRATENEM TOFU

**200g Feldsalat
2 Tomaten
300g Tofu
Dressing:
2 EL Olivenöl
12 Blätter Basilikum
2 EL Apfelessig**

1. Feldsalat gut waschen
2. Tomate klein schneiden
3. Tofu zerbröseln und in einer Pfanne kross anbraten
4. Die Zutaten für das Dressing pürieren
5. Dann alle Zutaten gut vermischen



WOCHE 9

Freitag

Frühstück

CHIA SAMEN PUDDING

- 3 EL Chia-Samen**
- 100ml Mandelmilch**
- 100g Beeren**
- 4 EL Haferflocken**
- 20 Himbeeren**
- 3 EL Skyr**

- etwa 3 EL Chia-Samen auf zwei Gläser verteilen & mit Mandelmilch übergießen
- verführen & mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
- Beerenmischung pürieren
- Chia-Samen aus dem Kühlschrank stellen & mit einer dünnen Lage Haferflocken bedecken

Mittagessen

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT SPINAT UND EI

- 4 rote Paprikaschoten**
- 4 Schalotten**
- 250g Kirschtomaten**
- 300g Blattspinat**
- 4 Stiele glatte Petersilie**
- 1 Zitrone**
- 1 EL Öl**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Eier**
- bei Bedarf Reis**



- Paprika waschen & das Stielende als Deckel entfernen & Kerne entfernen. Schalotten schälen & fein würfeln. Spinat verlesen, waschen & trocken schütteln
- Petersilie waschen & trocken schütteln, die Blätter abzupfen & hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen & die Schale fein abreiben, danach halbieren & eine Hälfte auspressen
- Öl im Topf erhitzen, Schalotten darin 1 Minute anbraten
- Tomaten, Zitronenschale dazu geben & zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren
- Spinat, Petersilie & 5 EL Wasser zugeben, mit Salz & Pfeffer ca. 3 Minuten köcheln lassen
- Ofen vorheizen, Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen, mit der Spinatmischung füllen & im heißen Ofen ca. 45 Minuten garen
- nach ca. 15 Minute je 1 Ei aufschlagen & in jede Schote gleiten lassen
- Paprikadeckel anlegen, bei Bedarf Reis dazu kochen

Abendessen

CHICOREE TOMATEN SALAT MIT SKYRELLA

- 250g Tomaten**
- 350g Chicoree**
- 400g Skyrella**
- Olivenöl**
- Apfelessig**
- Kräutersalz**

- Gemüse klein bzw. in Streifen schneiden
- Skyrella klein schneiden und alles mit Essig, Öl und Kräutersalz mischen



„DEIN KÖRPER KANN ALLES SCHAFFEN.
ES IST DEIN GEIST, DEN DU
ÜBERZEUGEN MUSST.“



EINKAUFLISTE

Woche 10

GEMÜSE & OBST:

Obst d. YES Liste
TK Himbeeren
1,5kg Tomaten
Kresse
1 Birne
1 Melone
1 Nektarine
2 Zitronen
3 Staudensellerie
1 Bund Radieschen
Blattspinat
300g Rosenkohl
Petersilie
2 Blumenkohl
Frühlingszwiebeln
2 grüne Paprika
3 gelbe Paprika
1 Lauch/Porree
Zwiebeln
1 Hokkaido Kürbis
Schalotten
Minze
150g grüne Bohnen

GEMÜSE & OBST:

250g weißer Spargel
250g grüner Spargel
2 Brokkoli
Apfel
1 Peperoni
Frühlingszwiebeln
Basilikum
1 Zucchini
Kirschtomaten



NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken
Hafermilch ohne Zucker
Pekannüsse
Chiasamen
Leinsamen
Vollkornbrot
Sojamilch
Muskat
Pfeffer
Olivenöl
Curry
Paprikapulver
Cayenne-Pfeffer
500 ml Soja Cuisine
Mandelmehl
Oregano
1 Dose stückige Tomaten
1 Dose weiße Bohnen (ohne Zucker)
Majoran
Bohnenkraut
Knoblauchpulver
3 Dosen Kichererbsen
Pinienkerne
Chiliflocken
Senf ohne Zucker
Apelessig

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
400g Hüttenkäse
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
100g Schafskäse light
2 Hähnchen-brustfilets
300g Wildlachsfilet

WOCHENÜBERSICHT

Woche 10

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Rosenkohl-Feta-Omelett</i>	<i>Blumenkohl-Hähnchen Curry</i>	<i>Sellerie Cremesuppe mit Lachs</i>	<i>Bohnen-Tomaten-Eintopf</i>	<i>Blumenkohl Kürbis Salat</i>
ABENDESSEN	<i>Spargel-Bohnen Salat mit Ei</i>	<i>Brokkoli Salat</i>	<i>Türkischer Tomatensalat</i>	<i>Salat mit Kichererbsen</i>	<i>Ofengemüse mit Hähnchen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 10

Montag

Frühstück

PROTEIN-PANCAKES

| *siehe Woche 1 - Montag*



Mittagessen

ROSENKOHL-FETA-OMELETT

300g Rosenkohl, halbiert
4 Eier
80g Sojamilch
¼ TL Muskat
2 Prisen Pfeffer
500g Wasser
20g Pekannüsse, gehackt
100g Schafskäse, light, zerbröselt
3 Stängel Petersilie, abgezupft, grob gehackt

1. Rosenkohl weich kochen
2. Eier, Milch, Muskat und Pfeffer gut verquirlen
3. Wenn der Rosenkohl weich ist, das Ei zusammen mit dem Rosenkohl in einer Pfanne erwärmen bis das Ei gestockt ist
4. Zum Schluss Omelett mit Schafskäse, gerösteten Walnüssen und gehackter Petersilie bestreuen

Abendessen

SPARGEL-BOHNEN SALAT MIT EI

500g Wasser
4 Eier, gewaschen
150g grüne Bohnen, frisch, in mundgerechten Stücken
250g weißer Spargel
250g grüner Spargel
½ Bund Petersilie, abgezupft
150g Skyr
Olivenöl
1 TL Senf (ohne Zucker)
½ TL Pfeffer

1. Eier kochen, bis sie hart sind
2. Spargel schälen und ca. 12-15 Minuten weichkochen
3. Eier abschrecken
4. Spargel abgießen und in kleine Stücke schneiden (2 cm)
5. Eier pellen und in Stücke schneiden
6. Petersilie klein hacken und mit Skyr, Öl, Senf und Pfeffer und ein bisschen Wasser verrühren
7. Mit Spargel, Bohnen und Ei in eine Schüssel geben, vorsichtig vermischen, abschmecken und servieren



WOCHE 10

Dienstag

Frühstück

BEERENSKYR

| *siehe Woche 1 - Dienstag*

Mittagessen

BLUMENKOHL HÄHNCHEN
CURRY

| *siehe Woche 6 - Dienstag*



Abendessen

BROKKOLI SALAT

| *siehe Woche 6 - Donnerstag*



WOCHE 10

Mittwoch

Frühstück

SOMMERMÜSLI

*siehe Woche 3 -
Donnerstag*



Mittagessen

SELLERIE CREMESUPPE
MIT LACHS

100g Porree, in Ringen
150g Staudensellerie,
in Stücken (2 cm)
Olivenöl
20g Mandelmehl
250g Wasser
1 geh. TL Oregano
1 TL Paprika
2 TL Harissa Gewürz
50g Soja Cuisine light
300g Wildlachsfilet, frisch,
ohne Haut, in Würfeln (2 cm)

1. Porree und Sellerie mit Olivenöl 2 Minuten andünsten
2. Mandelmehl, Wasser, und Gewürze zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln
3. Zum Schluss Soja Cuisine unterheben
4. Lachs zugeben und so lange garen bis der Lachs nicht mehr rosa ist

Abendessen

TÜRKISCHER TOMATENSALAT

siehe Woche 7 - Dienstag



WOCHE 10

Donnerstag

Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



Mittagessen

BOHNEN-TOMATEN-EINTOPF

1 kl. Zwiebel
Olivenöl
200g Paprika
1 Dose stückige Tomaten
Knoblauchpulver
100g Wasser
1 Dose weiße Bohnen
(ohne Zucker)
Pfeffer
Majoran
Paprikapulver
Bohnenkraut

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten
2. Klein geschnittene Paprika zugeben
3. Restliche Zutaten bis auf die Bohnen zugeben und 15 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss die Bohnen zugeben und 5 Min. erwärmen

Abendessen

SALAT MIT KICHERERBSEN

400g Kichererbsen
1 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 Pinienkerne und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und Salat abschmecken



WOCHE 10

Freitag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| siehe Woche 1 - Freitag

1. Kürbis klein schneiden und in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und für 25 Min. im Backofen (200 Grad) backen
2. Blumenkohl weich kochen
3. Pinienkerne in einer Pfanne rösten
4. Sellerie in kleine Stücke schneiden
5. Blumenkohl in eine große Salatschüssel geben und gerösteten Kürbis, Pinienkerne, Kichererbsen, Staudensellerie-scheiben zugeben
6. Kräuter zerkleinern und zum Skyr zusammen mit Curry, Chiliflocken, Zitronensaft verrühren und dann zum Blumenkohl in die Schüssel geben
7. Blumenkohl-Kürbis-Salat vermischen, abschmecken und lauwarm servieren

Mittagessen

BLUMENKOHL KÜRBIS SALAT

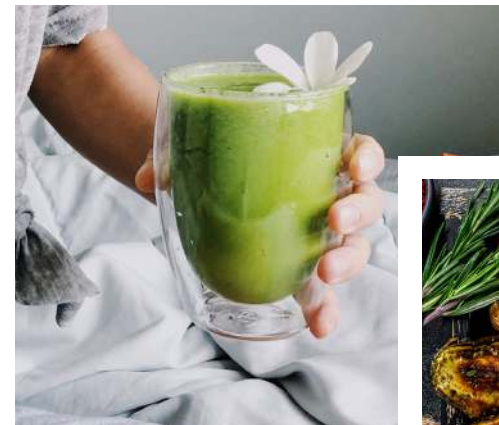
200g Kürbis
200g Blumenkohl
1 Stange Staudensellerie
150g Kichererbsen
1 kl. Schalotte
20g Pinienkerne
100g Skyr
Olivenöl
1-2 Blätter Minze
1 TL Curry
Saft von einer halben Zitrone
Chiliflocken

Abendessen

OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN

2 Hähnchenbrustfilets
alternativ Scampis
1 gelbe Paprika
1 Zucchini
100g Brokkoli
80g Kirschtomaten
1 rote Zwiebel
1 Prise Paprikapulver
Salz & Pfeffer

1. Backofen auf 230° vorheizen
2. Gemüse & Hähnchenbrust zerkleinern & mit den zerkleinerten Zwiebeln in eine Auflaufform füllen
3. Olivenöl hinzufügen, alles vermischen & ca. 15 Minuten im Ofen garen lassen



„ ES WIRD NICHT LEICHTER.
DU WIRST BESSER.“



EINKAUFLISTE

Woche 11

GEMÜSE & OBST:

Obst d. YES Liste
700g Tomaten
1 Birne
1 Zitrone
1 Melone
1 Nektarine
2 Staudensellerie
2 Bund Radieschen
Blattspinat
4 Zucchini
3 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
200g grüne Bohnen (TK oder frisch)
6 Frühlingszwiebeln
2 Auberginen
1 Gurke
150g Chicorée
Zwiebeln
250g Kirschtomaten
200g Pilze
150g Zuckerschoten
70g Sojabohnenkeimlinge
1 Fenchel
Petersilie
Minze

NAHRUNGSMITTEL:

Haferflocken
Hafermilch ohne Zucker
Soja Crispies
Chiasamen
Mandelmilch ohne Zucker
Miso
Sojasauce
Oregano
Thymian
1 Dose passierte Tomaten
Olivenöl
Knoblauchpulver
2 Dosen stückige Tomaten
Chili
Paprikapulver
1 Dose Kichererbsen
1 Dose Kokosmilch light

FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr
12 Eier
600g Hüttenkäse
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)
750g Tofu
400g Rindersteak
350g Sojahack
250g Garnelen
250g Kichererbsen



WOCHENÜBERSICHT

Woche 11

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Spiegelei mit Hüttenkäse und Tomaten</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>	<i>Haferflocken mit Skyr und Obst</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Chia Samen Pudding</i>
MITTAGESSEN	<i>Gemüsesuppe mit Tofu</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>	<i>Gemüse Bowl</i>	<i>Steak mit Ofengemüse</i>	<i>Soja Bolognese mit Zucchini Nudeln</i>
ABENDESSEN	<i>Garnelen-Gemüse-Wok</i>	<i>Tomatensuppe mit Fisch und Kichererbsen</i>	<i>Spinatomelett mit Tomaten</i>	<i>Gefüllte Zucchini</i>	<i>Salat mit Ei, Thunfisch und Tomaten</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

WOCHE 11

Montag

Frühstück

SPIEGELEI MIT HÜTTENKÄSE UND TOMATEN

4 Eier
100g Hüttenkäse
300g Tomaten
Gewürze

1. Aus den Eiern Spiegeleier braten
2. Die Tomaten klein schneiden und mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen mischen



Mittagessen

GEMÜSESUPPE MIT TOFU

200g Blattspinat, TK, oder entspr. Menge frischer
2 kleine Zucchini (in dünnen Scheiben)
2 grüne Paprika (in mundgerechten Stückchen)
200g Bohnen, grüne, TK, oder frisch (in kleinen Stückchen)
350g Tofu
20g Miso
4 Frühlingszwiebeln
700ml Wasser
2 Spritzer Sojasauce

1. 300 ml Wasser zum Kochen bringen, unaufgetauten Spinat dazugeben
2. Sobald das Wasser wieder kocht, das andere Gemüse hinzugeben
3. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz
4. In der Zeit Tofu in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in schmale Ringe
5. Miso (1/3 einer 50 g Packung) in 50 ml Wasser auflösen
6. Zum Ende der Kochzeit Tofu und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitgaren
7. Zum Schluss Wasser mit Miso hinzugeben und kurz aufkochen lassen
8. Je nach Geschmack mit einem Schuss Sojasoße nachwürzen
9. Bei Verwendung von frischem Spinat sollte dieser erst zum Schluss kurz aufgekocht werden
10. Tofu kann nach Geschmack gewählt werden (Natur, Räucher, Kräuter)



Abendessen

GARNELEN-GEMÜSE-WOK

| **siehe Woche 5 - Dienstag**

WOCHE 11

Dienstag

Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Freitag*



Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

| *siehe Woche 3 - Freitag*

Abendessen

TOMATENSUPPE MIT FISCH UND
KICHERERBSEN

| *siehe Woche 7 - Freitag*



WOCHE 11

Mittwoch

Frühstück

HAFERFLOCKEN MIT SKYR
UND OBST

| *siehe Woche 2 - Dienstag*



Mittagessen

GEMÜSE BOWL

**400g Räuchertofu
(gewürfelt)**
1 Gurke (gewürfelt)
10 Radieschen (in Scheiben)
**2 Frühlingszwiebeln
(gehackt)**
2 Tomaten
150g Chicorée (in Streifen)
Öl

1. Tofu in 1 EL Öl knusprig anbraten
2. Anschließend in einer Bowl Tofu und das Gemüse schön anordnen
3. Das Ganze mit einem Spritzer Zitrone und Olivenöl versehen & nach Belieben würzen

Abendessen

SPINATOMLETT MIT TOMATEN

| *siehe Woche 7 - Montag*



WOCHE 11

Donnerstag

Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



Mittagessen

STEAK MIT OFENGEMÜSE

1 grüne Paprika
2 Zwiebeln
1 Zucchini
100g Kirschtomaten
100g Pilze
400g Rindersteak
2 EL Skyr/Magerquark

1. Backofen auf 230 Grad vorheizen und das Gemüse mit Olivenöl und Salz & Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen und ca. 15 Min. im Ofen garen lassen
2. In der Zwischenzeit das Steak von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf anbraten
3. Mit Skyr/Magerquark genießen

Abendessen

GEFÜLLTE ZUCCHINI

| *siehe Woche 2 - Donnerstag*



WOCHE 11

Freitag

Frühstück

CHIA SAMEN PUDDING

| siehe Woche 9 - Freitag



Mittagessen

SOJA BOLOGNESE MIT
ZUCCHINI NUDELN

1 Zwiebeln, (klein gewürfelt)
Knoblauchpulver
100g Staudensellerie (klein geschnitten)
10g Olivenöl
350 g Sojahack, fein
1 Dosen stückige Tomaten
¼ TL Chili, gemahlen
500g Zucchini, in dünnen Streifen (mit Spiralschneider oder Schäler)

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und Sojahack zugeben und 6 Min. andünsten
2. Tomaten, 1/2 TL Salz und Chili zugeben und 15 Min. köcheln
3. Währenddessen die Zoodles in einer Pfanne heiß braten
4. Bolognese abschmecken

Abendessen

SALAT MIT EI, THUNFISCH UND TOMATEN

200g Feldsalat
2 Tomaten
300g Thunfisch aus der Dose
od. 4 Eier od. 200g Kichererbsen
Dressing:
2 EL Olivenöl
12 Blätter Basilikum
2 EL Apfelessig

1. Feldsalat gut waschen
2. Tomate klein schneiden
3. Die Zutaten für das Dressing pürieren
4. Dann alle Zutaten gut vermischen





„GESUND ESSEN IST PLÖTZLICH
GANZ EINFACH, WENN SICH
„ICH DARF DAS NICHT“
ZU „ICH WILL DAS NICHT“
VERSCHIEBT. “

Katrin

