

Wochenplan 12*

Vorhaben und Voraussetzungen:

- Mittagessen für unterwegs
- Smoothies für den Start in den Tag
- Gefrierfach vorhanden

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
Samstag	Planung für die Woche und Einkauf nach Bedarfsliste 1			
Sonntag	Meal Prep Tag 1			
Montag	Erdbeer-Bananen-Smoothie (S. 33)	1 HV Grüner Salat, 1/2 Gurke + Zitrus-Honig-Dressing (S. 146) + 2 Spaghettimuffins (S. 57)	1 gekochtes Ei + 1 Tomate	Rote-Bete-Kokos-Suppe (S. 58)
Dienstag	Himbeer-Haferflocken-Smoothie (S. 34)	Rote-Bete-Salat mit Schafkäse, gekochten Eiern und Walnüssen (Seite 56)	1 Spaghettimuffin (S. 57)	Spaghetti (120 g Rohgewicht) mit Tomatensoße stückig (S. 59)
Mittwoch	Erdbeer-Bananen-Spinat-Smoothie (S. 86)	1 HV Grüner Salat, 1 Tomate + Zitrus-Honig-Dressing + 2 Spaghettimuffins	1/2 Gurke	Hackbällchen mit Tomatensoße zu Reis (S. 95)
Einkauf nach Bedarfsliste 2 + Meal Prep Tag 2				
Donnerstag	Grüner Smoothie (S. 86)	1 Portion Reissalat im Glas (S.42)	1 Spaghettimuffin (S. 57)	1 Port. Gebratene Garnelen (S. 89) + 1 Port. Sourcream (S. 48) + 3 Tomaten aufgeschnitten oder als Salat
Freitag	Pfirsich-Smoothie (S. 66)	1 Port. Hähnchenspieß (S. 70) + 1 Port. Sourcream Dip (S. 48) + 1 Gurke (aufgeschnitten oder als Salat)	1 Port. Joghurt mit Beeren (S. 61)	Gemüse-Reis-Pfännchen (S. 124) mit 1 Port. Garnelen vom Do.
Samstag	Beeren-Smoothie (S. 87)	1 Port. Reissalat im Glas (S. 42)	1/2 Mango + 20 g Nüsse	1 Port. Kartoffel-Karotten-Suppe (S. 50) + 1 Port. Hähnchenspieß (S. 70)
Sonntag		Gefüllte Zucchini-Bote (S. 123)	1 Port. Joghurt mit Beeren (S. 61)	1 Port. Kartoffel-Karotten-Suppe (S. 50) + 1 Vollkornbrötchen

Hinweis:

Zitrus-Honig-Dressing (S. 146)	vom Dressing nur die Hälfte zubereiten
--------------------------------	--

Bedarfsliste 1: Mo-Mi

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 400 g Erdbeeren | <input type="checkbox"/> 500 g passierte Tomaten | <input type="checkbox"/> 2 EL Agavendicksaft |
| <input type="checkbox"/> 3 mittelgroße Bananen | <input type="checkbox"/> 125 g Hackfleisch | <input type="checkbox"/> 10 g Kokosöl |
| <input type="checkbox"/> 125 g Himbeeren | <input type="checkbox"/> (z. B. von Schwein, Rind oder Pute) | <input type="checkbox"/> Öl, z.B. Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Orange | <input type="checkbox"/> 600 ml fettarme Milch oder | <input type="checkbox"/> 2 1/2 TL Senf |
| <input type="checkbox"/> 1/2 EL Zitronensaft | <input type="checkbox"/> pflanzliche Alternative wie | <input type="checkbox"/> Essig |
| <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Babyspinat | <input type="checkbox"/> z.B. Mandelmilch | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 6 Cherrytomaten | <input type="checkbox"/> 1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g) | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Salat | <input type="checkbox"/> 7 Eier | <input type="checkbox"/> Oregano getrocknet |
| <input type="checkbox"/> (z.B. gesamt 1 Eisbergsalat) | <input type="checkbox"/> 50 g Schafskäse | <input type="checkbox"/> Rosmarin getrocknet |
| <input type="checkbox"/> 1 Gurke | <input type="checkbox"/> 10 g Parmesan | <input type="checkbox"/> Zimt |
| <input type="checkbox"/> 6 Tomaten | <input type="checkbox"/> 170 g ungekochte Spaghetti | <input type="checkbox"/> Chilipulver |
| <input type="checkbox"/> 3 Stängel Petersilie | <input type="checkbox"/> 100 g Reis Rohgewicht | <input type="checkbox"/> Paprikapulver |
| <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel | <input type="checkbox"/> 50 g Haferflocken | |
| <input type="checkbox"/> 1 Schalotte (altern. 1/2 Zwiebel) | <input type="checkbox"/> 10 g gehackte Walnüsse | |
| <input type="checkbox"/> 3 Knoblauchzehen | <input type="checkbox"/> 120 ml Gemüsebrühe | |
| <input type="checkbox"/> 500 g vorgekochte,
vakuumierte Rote Bete | <input type="checkbox"/> 150 ml Kokosmilch aus der Dose | |
| | <input type="checkbox"/> 1 1/2 TL flüssiger Honig | |

Bedarfsliste 2: Do-So

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Kiwi | <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Babyspinat | <input type="checkbox"/> 500 ml fettarme Milch |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Apfel | <input type="checkbox"/> 60 g Feldsalat | <input type="checkbox"/> 150 ml Kokoswasser oder Wasser |
| <input type="checkbox"/> 3 Pfirsiche | <input type="checkbox"/> 5 Stängel Schnittlauch | <input type="checkbox"/> 1 l Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 180 g Erdbeeren | <input type="checkbox"/> 1 Stängel Minze | <input type="checkbox"/> 5 EL Zitronensaft +
1 TL Zitronensaft + 1/2 Bio-Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 225 g Himbeeren | <input type="checkbox"/> 8 Stängel Petersilie | <input type="checkbox"/> 70 g Reis + 50 g Langkornreis |
| <input type="checkbox"/> 200 g Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> 100 g Mais aus der Dose | <input type="checkbox"/> 30 g Cashewnüsse |
| <input type="checkbox"/> 100 g Brombeeren | <input type="checkbox"/> 50 g Erbsen aus der Dose | <input type="checkbox"/> 20 g Nüsse |
| <input type="checkbox"/> 1 Mango | <input type="checkbox"/> 65 g Kidneybohnen (aus der Dose) | <input type="checkbox"/> Öl, z.B. Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 1 Gurke + 70 g Gurke | <input type="checkbox"/> 1 Vollkornbrötchen | <input type="checkbox"/> 1 EL Honig |
| <input type="checkbox"/> 7 Karotten | <input type="checkbox"/> 250 g (Riesen-)Garnelen
(küchenfertig) | <input type="checkbox"/> 3 EL Agavendicksaft |
| <input type="checkbox"/> 1 1/2 rote Paprika | <input type="checkbox"/> 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g) | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 3 Tomaten | <input type="checkbox"/> 525 g Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Zwiebel | <input type="checkbox"/> 50 g Crème fraîche (leicht) | <input type="checkbox"/> Chilipulver / Chiliflocken |
| <input type="checkbox"/> 1 Schalotte (oder 1/2 Zwiebel) | <input type="checkbox"/> 100 g Schafskäse | <input type="checkbox"/> Currypulver |
| <input type="checkbox"/> 3 Lauchzwiebeln | <input type="checkbox"/> 1 Scheibe fettarmer Käse (20 g) | <input type="checkbox"/> 1/2 TL Kräuter der Provence |
| <input type="checkbox"/> 1 Fenchelknolle | <input type="checkbox"/> 150 g Schmand | |
| <input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln | <input type="checkbox"/> 100 g saure Sahne | |
| <input type="checkbox"/> 1 Zucchini mittelgroß | | |

* Bonusplan! Die dazugehörigen Rezepte und die Wochenpläne 1-10 finden Sie im Buch:

„Meal Prep – Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen: Über 70 Rezepte und 10 Wochenpläne“ ISBN: 978-374230353, riva Verlag