

# Wochenplan 13\*

Vorhaben und Voraussetzungen:

- Mittagessen für unterwegs
- Kein Gefrierfach vorhanden
- Ohne Frühstück

	Mittagessen	Snack	Abendessen
Samstag	Planung für die Woche und Einkauf nach Bedarfsliste 1		
Sonntag	<b>Meal Prep Tag 1</b>		
Montag	1 Port. Dinkelvollkorn-Wraps mit Lachs-Ei-Füllung (S. 120)	3 Stck. Raw Bites (S. 141)	Lachs mit grünem Spargel (S. 102)
Dienstag	1 Port. Dinkelvollkorn-Wraps mit Lachs-Ei-Füllung (S. 120)	Joghurt (200 g) mit Beeren nach Belieben (100 g)	Quinoa-Spargel-Salat (S. 100)
	<b>Einkaufen nach Bedarfsliste 2 + Meal Prep Tag 2</b>		
Mittwoch	Polenta mit Gemüse für unterwegs (S. 151)	3 Stck. Raw Bites (S. 141)	1 Port. Gebratene Garnelen (S. 89) + 1 Port. Reissalat (S. 42) + Tomatensoße stückig (S. 59) (2 EL der Tomatensoße für Garnelenspaghetti verwenden siehe Rezept S. 90)
Donnerstag	1 Port. Reissalat (S. 42)	Joghurt (200 g) mit Beeren nach Belieben (100 g)	Garnelen- Spaghetti (S. 90)
	<b>Einkaufen nach Bedarfsliste 3 + Meal Prep Tag 3</b>		
Freitag	Griechischer Salat to GO (S. 110)	4 Stck. Raw Bites (S. 141)	1 Port. Ofengemüse mit Quinoa und Kräuter-Feta (S. 67)
Samstag	Überbackene rote Linsenpasta (S. 112)	1 gekochtes Ei + Paprikastreifen (1 rote Paprika)	1 Port. Ofengemüse mit Quinoa und Kräuter-Feta (S. 67) (warm oder auch als Salat mit Kräuter-Vinaigrette)

## Bedarfsliste 1: Mo – Mi

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 100 g Beeren                             | <input type="checkbox"/> 10 g Pekannüsse oder Mandeln           | <input type="checkbox"/> 1 EL Honig                               |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Bio-Zitrone<br>+ 2–3 EL Zitronensaft | <input type="checkbox"/> 1 EL Rosinen                           | <input type="checkbox"/> 1/2 EL süßer Senf                        |
| <input type="checkbox"/> 1 große Karotte + 1/2 Karotte            | <input type="checkbox"/> 90 g zarte Haferflocken                | <input type="checkbox"/> je 1/2 TL schwarze &<br>gelbe Senfkörner |
| <input type="checkbox"/> 1 Handvoll Spinat oder Salat             | <input type="checkbox"/> 75 g Dinkelvollkornmehl                | <input type="checkbox"/> 1 TL Kokosöl oder Öl                     |
| <input type="checkbox"/> 1/2 mittelgroße Gurke                    | <input type="checkbox"/> 60 g Quinoa                            | <input type="checkbox"/> 1 EL + 10 ml Olivenöl                    |
| <input type="checkbox"/> 50 g Kirschtomaten                       | <input type="checkbox"/> 100 g Frischkäse oder<br>Magerquark    | <input type="checkbox"/> Salz                                     |
| <input type="checkbox"/> 1 Bund grüner Spargel                    | <input type="checkbox"/> 200 g Joghurt +<br>4–5 EL Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Meersalz                                 |
| <input type="checkbox"/> 30 g Radieschen                          | <input type="checkbox"/> 60 g Schafskäse                        | <input type="checkbox"/> Pfeffer                                  |
| <input type="checkbox"/> 150 g Rucola                             | <input type="checkbox"/> 2 hart gekochte Eier                   | <input type="checkbox"/> getrockneter Dill                        |
| <input type="checkbox"/> 5 Stängel Schnittlauch                   | <input type="checkbox"/> 60 g geräucherter Lachs                | <input type="checkbox"/> Zimt                                     |
| <input type="checkbox"/> 60 g entsteinte Softdatteln              | <input type="checkbox"/> 1 Lachsfilet                           |   |
| <input type="checkbox"/> 45 g Cashewkerne                         |   |   |

## Bedarfsliste 2: Mi – Do

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 100 g Beeren         | <input type="checkbox"/> 100 g Erbsen aus der Dose                 | <input type="checkbox"/> 30 g + 1 HV Cashewnüsse          |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Mango            | <input type="checkbox"/> 100 g Mais aus der Dose                   | <input type="checkbox"/> 250 ml Wasser oder Gemüsebrühe   |
| <input type="checkbox"/> 100 g Süßkartoffel   | <input type="checkbox"/> 250 g passierte Tomaten                   | <input type="checkbox"/> 2 EL Zitrone + 3 EL Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> 1 rote Paprika       | <input type="checkbox"/> 80 g Polenta                              | <input type="checkbox"/> Öl, z.B. Olivenöl                |
| <input type="checkbox"/> 1 Karotte            | <input type="checkbox"/> 70 g Reis                                 | <input type="checkbox"/> Pfeffer                          |
| <input type="checkbox"/> 2 Tomaten            | <input type="checkbox"/> 100 g Spaghetti (Rohgewicht)              | <input type="checkbox"/> Salz                             |
| <input type="checkbox"/> 1 Knoblauchzehe      | <input type="checkbox"/> 250 g (Riesen-)Garnelen<br>(küchenfertig) | <input type="checkbox"/> Oregano, getrocknet              |
| <input type="checkbox"/> 60 g Feldsalat       | <input type="checkbox"/> 325 g Joghurt                             | <input type="checkbox"/> Rosmarin, getrocknet             |
| <input type="checkbox"/> 3 Stängel Petersilie |  | <input type="checkbox"/> Chilipulver                      |

## Bedarfsliste 3: Fr – Sa

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Bio-Zitrone                        | <input type="checkbox"/> 5 1/2 Knoblauchzehen           | <input type="checkbox"/> 1 Ei   |
| <input type="checkbox"/> 1 Tomate                             | <input type="checkbox"/> 1 Handvoll Salat               | <input type="checkbox"/> 200 g Feta   |
| <input type="checkbox"/> 100 g Kirschtomaten                  | <input type="checkbox"/> 2 Stängel Rosmarin             | <input type="checkbox"/> 140 g rote Linsenpasta                                     |
| <input type="checkbox"/> 1 ganze Zucchini +<br>120 g Zucchini | <input type="checkbox"/> frisches Basilikum             | <input type="checkbox"/> 100 g weiße Quinoa   |
| <input type="checkbox"/> 2 Paprika (rot)                      | <input type="checkbox"/> 10 g schwarze Oliven, entkernt | <input type="checkbox"/> Olivenöl   |
| <input type="checkbox"/> 200 g Baby-Kartoffeln                | <input type="checkbox"/> 170 g passierte Tomaten        | <input type="checkbox"/> 1 EL + 1/2 TL Kräuter der Provence                         |
| <input type="checkbox"/> 2 Karotten                           | <input type="checkbox"/> 30 g Tomatenmark               | <input type="checkbox"/> Salz   |
| <input type="checkbox"/> 1 Stück Gurke (ca. 5 cm)             | <input type="checkbox"/> 100 g Schafskäse               | <input type="checkbox"/> Pfeffer  |
| <input type="checkbox"/> 1/2 rote Zwiebel + 1/4 Zwiebel       | <input type="checkbox"/> 125 g Mozzarella (light)       | <input type="checkbox"/> je 1/2 TL Oregano, Basilikum und<br>Petersilie, getrocknet |
|   | <input type="checkbox"/> 20 g geriebener Parmesan       |   |

\* 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