

# 12 WOCHEN

## FETTVERBRENNUNGSPLAN

WOCHE 5.-8.

ERWEITERTER ANSCHLUSSPLAN





# HINWEISE

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© DR SCALING LTD

# **INHALTSVERZEICHNIS**

**Der Leitfaden für eine gesunde Ernährung**  
Seiten 3-7

**Die Clean-Eating-Rezepte**  
Seiten 8-38

**Der Clean Eating Mahlzeitenplan**  
Seiten 39-41

**Die Clean Eating Einkaufslisten**  
Seiten 42-46





# DER CLEAN EATING LEITFADEN



# WAS IST "CLEAN EATING"?

Das Grundprinzip von "Clean Eating" ist der Versuch, möglichst ganze, frische, unverarbeitete Lebensmittel zu essen. Lebensmittel, die in der Natur vorkommen und nicht aufwendig verarbeitet wurden.

Wenn Sie die Lebensmittel selbst zubereiten, haben Sie bessere Chancen, mit einem Clean-Eating-Plan erfolgreich zu sein. Restaurantbesuche sind nicht verboten, aber leider sind die dort servierten Lebensmittel nicht so frisch und wahrscheinlich verarbeitet, was zu einem geringeren Nährwert führt. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, in der Küche zu kochen, beginnen Sie mit den Grundlagen und steigern Sie sich von dort aus.

Eine saubere Ernährung kann für jeden ein wenig anders aussehen, aber in einem Punkt sind sich alle "Clean Eater" einig: Das "weiße Zeug" muss weg! Dazu gehören alle Weißzucker- und Weißmehlprodukte. Diese Lebensmittel haben absolut keinen Nährwert. Vollwertiges Essen macht satt und liefert Energie, während das "weiße Zeug" zwar ein mentales Verlangen befriedigt, aber nicht physisch satt macht. Diese Lebensmittel machen es auch sehr schwer, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Ein zu hoher oder zu niedriger Blutzuckerspiegel verursacht Heißhungerattacken und kann auch Symptome wie Reizbarkeit und Müdigkeit hervorrufen. Dadurch wird es schwieriger, eine gesunde Ernährung durchzuhalten.

Essen Sie genug und essen Sie regelmäßig. Lassen Sie Ihren Körper nicht zu hungrig werden, sonst wird es sehr schwer, nicht zu schummeln oder zu einem energiereichen, bequemen Lebensmittel zu greifen. Regelmäßige Mahlzeiten helfen Ihnen auch, Ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren. Der in diesem Plan enthaltene Speiseplan umfasst vier Mahlzeiten. Drei Hauptmahlzeiten und eine Zwischenmahlzeit sollten ausreichen, um Sie durch den Tag zu bringen.

Es geht vor allem um Ausgewogenheit, und das sollte sich auch auf Ihrem Teller widerspiegeln. Versuchen Sie, bei jeder Mahlzeit eine ausgewogene Menge an Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten zu essen. Füllen Sie Ihren Teller mit einer unbegrenzten Menge an Gemüse, fügen Sie hochwertige Eiweißquellen, komplexe Kohlenhydrate und gesunde Fette hinzu.

Der Clean-Eating-Ansatz geht davon aus, dass nicht alle Kalorien gleich sind. Wenn Sie nur Vollwertkost zu sich nehmen, ist es viel wahrscheinlicher, dass Sie nicht zu viel zu sich nehmen und ein gesundes Gewicht halten. Der Verzehr von Vollwertkost versorgt Ihren Körper mit den Nährstoffen, die er braucht, um ein gesundes Gewicht und eine gute allgemeine Gesundheit zu erhalten. Vollwertige Lebensmittel enthalten eine Fülle von Vitaminen und Mineralien wie Vitamin A, C, D und K, B12, Magnesium und Kalzium. Natürlich können Sie auch Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, aber die Nährstoffe werden viel besser aufgenommen, wenn sie mit der Nahrung aufgenommen werden als in Pillenform.



# GRUNDNAHRUNGSMITTEL

## GEMÜSE

Spargel  
Brokkoli  
Möhren  
Blumenkohl  
Sellerie  
Gurke  
Knoblauch  
Grüne Zwiebeln  
Grünkohl  
Pilze  
Gemischtes Frühlingsgrün  
Rote Paprikaschoten  
Rote Zwiebeln  
Spaghettikürbis  
Spinat  
Süßkartoffel  
Tomaten  
Gelbe Zwiebeln  
Zucchini

## FRÜCHTE

Äpfel  
Avocado  
Bananen  
Brombeeren  
Blaubeeren  
Grapefruit  
Weintrauben  
Zitrone  
Limette  
Melone  
Orange  
Birne  
Ananas  
Erdbeeren  
Himbeeren  
Wassermelone

## GETREIDE

Brauner Reis  
Nudeln aus braunem Reis  
Tortilla-Wrap aus braunem Reis  
Glutenfreie Haferflocken

## BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Schwarze Bohnen  
Weiße Bohnen  
Kichererbsen  
Linsen

## NÜSSE & KERNSAMEN

Mandeln  
Brasilianische Nüsse  
Cashews  
Walnüsse  
Chia-Samen  
Leinsamen  
Kürbiskerne

## ÖLE

Kokosnussöl  
Natives Olivenöl extra  
Avocado-Öl  
Sesamsamenöl

## TIERISCHE PRODUKTE

Huhn  
Pute  
Eier  
Rindfleisch  
Bison  
Lamm  
Schweinefleisch  
Lamm

## MEERESFRÜCHTE

Shrimps  
Wild gefangener Lachs  
Thunfisch Steak  
Thunfisch in Dosen  
Sardinen in Dosen

## EXTRAS

Mandelmilch  
Kokosnussmilch in Dosen  
Nussbutter  
Kokosnuss-Aminos  
Honig  
Protein-Pulver  
Rohes Kakaopulver  
Tahini  
Tomatenpaste  
Apfelwein-Essig  
Honig-Dijon-Senf

# AUSWÄRTS ESSEN

Die Umstellung auf eine gesunde Lebensweise bedeutet nicht, dass Sie nie wieder an gesellschaftlichen Veranstaltungen teilnehmen oder auswärts essen gehen können. Bei der Umstellung auf eine gesunde Lebensweise müssen Sie darauf achten, dass sie in Ihren Lebensstil passt. Auch wenn es nicht empfehlenswert ist, jeden Abend in der Woche auszugehen, so ist es doch gesund, ab und zu auszugehen, wenn es etwas ist, das Sie genießen.

Es kommt darauf an, die richtige Wahl zu treffen. Achten Sie auf Gerichte wie Wokgerichte und Salate auf der Speisekarte. Wenn Sie auf der Speisekarte nichts finden, was für eine gesunde Ernährung geeignet ist, können Sie hier einige Beispiele für Gerichte finden, die Sie separat bestellen können.

Die meisten Restaurants haben alle diese Gerichte in der Küche, auch wenn es nicht genau so auf der Speisekarte steht. Scheuen Sie sich nicht, nach etwas anderem zu fragen. Wenn es um Ihre Gesundheit geht, ist es das immer wert. Der letzte Tipp für eine gesunde Ernährung beim Essengehen ist, immer nach dem Dressing an der Seite zu fragen. Die meisten Restaurants geben viel mehr dazu als nötig. Selbst wenn es sich um ein gesundes Dressing handelt, empfehle ich dies.

## GESUNDE ALTERNATIVEN

**Eiweiß:** gegrilltes Hähnchen, gegrilltes Lachsfilet, Steak und Hamburger ohne Brötchen

**Fette:** Avocado, Guacamole, Nüsse und Samen (toll auf Salaten) oder natives Olivenöl extra

**Kohlenhydrate:** gebackene Kartoffel, gebackene Süßkartoffelpommes, Quinoa oder brauner Reis

**Getränke:** Wasser, Sprudelwasser, Tee, Kaffee





# 30 CLEAN EATING REZEPTE





## ERDNUSSBUTTER SMOOTHIE

### ZUTATEN

(1 Portion)

1 Tasse ungesüßte Mandelmilch

1 gefrorene Banane

1 Messlöffel

Schokoladenproteinpulver

1 Esslöffel Erdnussbutter

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 34 g

Eiweiß: 30 g

Kalorien gesamt: 360 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Gießen Sie zunächst die Mandelmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann die Banane, die Erdnussbutter und das Proteinpulver hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, in eine Tasse füllen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.





## ERDBEER-BANANEN-SMOOTHIE

### ZUTATEN

(1 Portion)

- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 gefrorene Banane
- 1 Tasse gefrorene Erdbeeren
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 54 g
- Eiweiß: 28 g
- Kalorien gesamt: 363 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Gießen Sie zunächst die Mandelmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann die Banane, die Erdbeeren und das Proteinpulver hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, in eine Tasse füllen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.





## TROPISCHER GRÜNER SMOOTHIE

### ZUTATEN

(1 Portion)

- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1 gefrorene Banane
- 1 Tasse gefrorene Ananas
- 1 Tasse Spinat
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 5 g
- Kohlenhydrate: 55 g
- Eiweiß: 25 g
- Kalorien gesamt: 357 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Gießen Sie zunächst die Mandelmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann die Banane, die gefrorene Ananas, den Spinat und das Proteinpulver hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, in eine Tasse gießen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.





## **BLAUBEER-HAFERFLOCKEN-MUFFINS**

### **ZUTATEN**

(4 Portionen)

3 Tassen Haferflocken  
1 1/2 Tassen Mandelmilch  
2 Eier, verquirlt  
2 Esslöffel Mandelbutter  
1/4 Tasse Ahornsirup  
1/4 Tasse Heidelbeeren

### **ANLEITUNG**

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Ein Blech mit Backpapier auslegen.
4. Die Mischung gleichmäßig auf 8 Muffinförmchen verteilen.
5. Im Ofen 30 Minuten lang backen.

### **NÄHRWERTE**

(pro Portion)

Fett: 13 g

Kohlenhydrate: 58 g

Eiweiß: 13 g

Kalorien gesamt: 380 Kalorien



## FRÜHSTÜCKSBURRITO

### ZUTATEN

(1 Portion)

75 g Rinderhackfleisch

1/4 Tasse rote Paprika, gewürfelt

1/4 Tasse rote Zwiebeln, gewürfelt

2 Eier

1 Tortilla aus braunem Reis

2 Esslöffel geschredderter

Cheddar-Käse

1 Esslöffel Salsa

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 37 g

Eiweiß: 30 g

Kalorien gesamt: 479 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen.
2. Das Rinderhackfleisch hineingeben und durchbraten.
3. Dann die gewürfelte rote Paprika und die roten Zwiebeln hinzugeben.
4. Sobald das Gemüse weich geworden ist, die Eier dazugeben.
5. Einen Tortilla-Wrap flach auf einen Teller legen und den Spinat, die Eimischung, den Käse und die Salsa darauf geben.
6. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und den Burrito zusammenklappen.





## GEBRATENER-FRÜHSTÜCKS-REIS

### ZUTATEN

(4 Portionen)

1 Esslöffel Olivenöl

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt

1 Tasse gemischte Erbsen und  
Karotten

200 g Schinkensteak, gewürfelt

8 Eier

1 Tasse Trockenreis

1/4 Tasse Tamari-Sauce

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 17 g

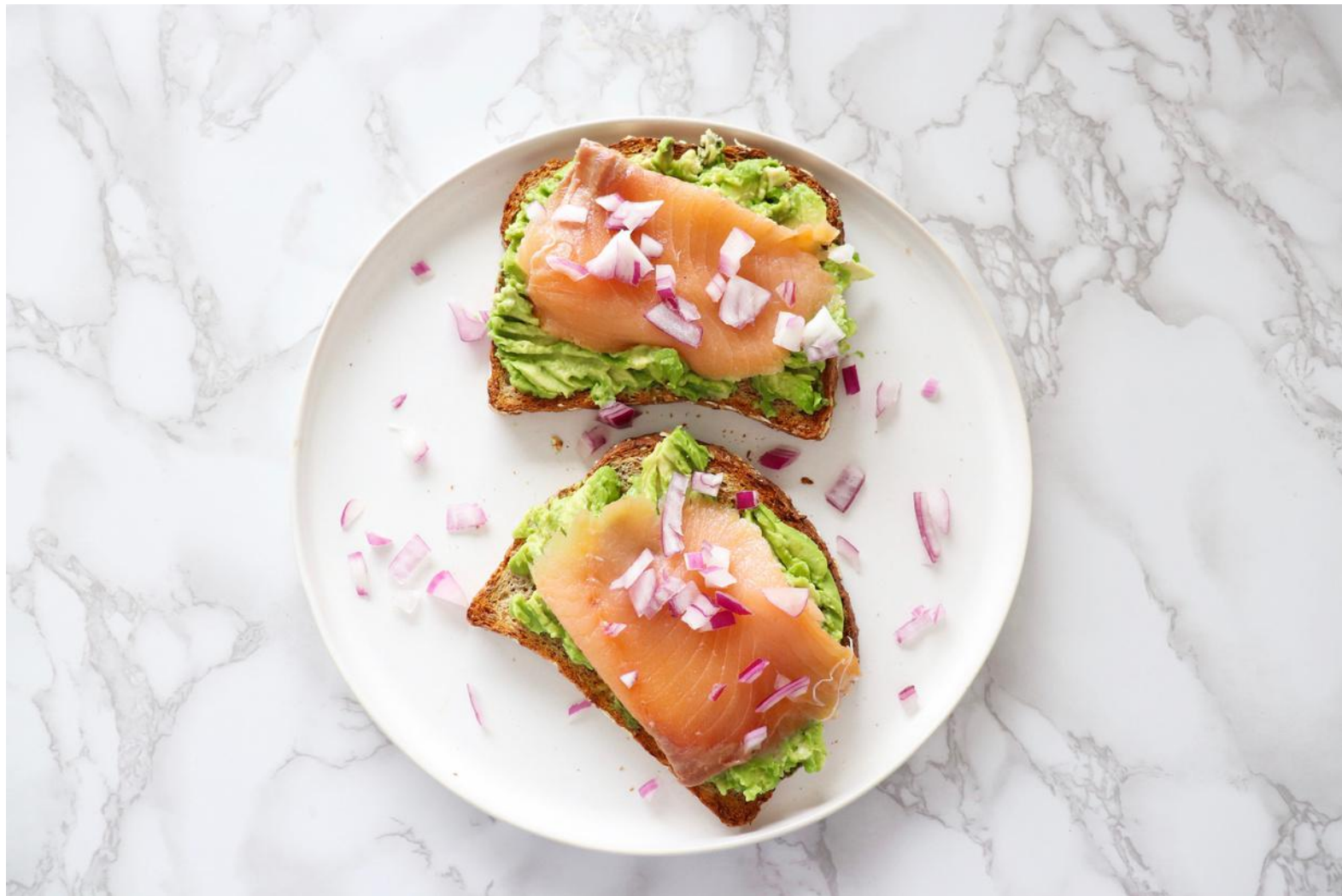
Kohlenhydrate: 53 g

Eiweiß: 34 g

Kalorien gesamt: 507 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Olivenöl hineingeben.
2. Sobald das Öl erhitzt ist, die gelben Zwiebeln, Erbsen und Karotten hinzugeben.
3. Während das Gemüse anbrät, den Reis mit 2 Tassen Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten kochen lassen.
4. Dann das gewürfelte Schinkensteak hinzugeben.
5. Als Nächstes die verquirlten Eier hinzugeben und mit den anderen Zutaten verrühren, bis sie gut vermischt sind.
6. Sobald der Reis gar ist, geben Sie ihn zusammen mit der Tamari-Sauce, Salz und Pfeffer in die Pfanne.
7. Alles weitere 3 Minuten anbraten und servieren.
8. Die Reste in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



## AVOCADO-LACHS-TOAST

### ZUTATEN

(1 Portion)

2 Stücke Brot aus braunem Reis

1/2 Avocado

50 g Räucherlachs

2 Esslöffel rote Zwiebeln, gewürfelt

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 21 g

Kohlenhydrate: 41 g

Eiweiß: 13 g

Kalorien gesamt: 408 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Toasten Sie Ihr Brot entweder im Toaster oder im Backofen.
2. Eine halbe Avocado in einer Schüssel aushöhlen und mit einer Gabel zerdrücken.
3. Die Avocado auf das Toastbrot geben, dann den Räucherlachs und obenauf die gewürfelten roten Zwiebeln.





## GEMÜSE RÜHREI

### ZUTATEN

(1 Portion)

1 Teelöffel Olivenöl  
1/4 Tasse rote Zwiebeln  
2 Champignons, in  
Scheiben geschnitten  
1/2 Tasse Brokkoliröschen  
50 g Schinkensteak  
3 Eier  
Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 16 g  
Eiweiß: 32 g  
Kalorien gesamt: 417 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Olivenöl hinzufügen.
2. Rote Zwiebeln, Champignons und Brokkoli in die Pfanne geben und anbraten, bis sie weich sind.
3. Dann das gewürfelte Schinkensteak hinzugeben.
4. Verquirlen Sie die Eier und geben Sie sie in die Pfanne.
5. Verrühren, bis die Eier gar sind, dann salzen und pfeffern.



## THAI PASTA SALAT

### ZUTATEN

(2 Portionen)

112 g Nudeln aus braunem Reis

224 g Garnelen

1 Karotte, in Bänder geschnitten

1 rote Paprika, in Scheiben geschnitten

1/4 Tasse grüne Zwiebeln

1/4 Tasse Tamari

2 Esslöffel Erdnussbutter

Saft von 1 Limette

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 10 g

Kohlenhydrate: 60 g

Eiweiß: 26 g

Kalorien gesamt: 422 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Einen Topf mit 6 Tassen Wasser auf die Herdplatte stellen und zum Kochen bringen.
2. Sobald das Wasser kocht, die braunen Reispasta hinzufügen.
3. Während die Nudeln kochen, eine Pfanne mit dem Kokosöl, den Karottenbändern und der roten Paprika auf mittlere Hitze stellen.
4. Sobald das Gemüse weich ist, nehmen Sie es aus der Pfanne und stellen es beiseite.
5. Die Shrimps in die Pfanne geben und kochen, bis sie rosa sind.
6. Sobald die Nudeln gar sind, abgießen, abspülen und in eine große Schüssel geben.
7. In einer kleinen Schüssel Tamari, Erdnussbutter, Limettensaft, Salz und Pfeffer vermischen.
8. Zusammen mit dem gekochten Gemüse und den Shrimps zu den Nudeln geben.
9. Mit frischen Frühlingszwiebeln servieren.





## THUNFISCH-NUDELSALAT

### ZUTATEN

(2 Portionen)

112 g Nudeln aus braunem Reis

2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt

1/2 englische Salatgurke, gewürfelt

1 kleine rote Zwiebel, gewürfelt

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

2 Dosen Thunfisch

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 14 g

Kohlenhydrate: 53 g

Eiweiß: 32 g

Kalorien gesamt: 463 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Einen Topf mit 6 Tassen Wasser auf die Herdplatte stellen und zum Kochen bringen.
2. Sobald das Wasser kocht, die braunen Reisnudeln hinzugeben.
3. Während die Nudeln kochen, die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
4. Sobald die Nudeln fertig sind, abgießen und abspülen.
5. Die Nudeln zu den restlichen Zutaten geben und gut vermischen.



## MEXIKANISCHER QUINOA-SALAT

### ZUTATEN

(2 Portionen)

240 g Hühnerbrust

1/2 Tasse trockene Quinoa

1 Tasse schwarze Bohnen

1/2 Tasse Mais

1 rote Paprika, gewürfelt

1/2 Avocado, gewürfelt

1 Esslöffel Olivenöl

Saft von 1/2 Limette

Salz und Pfeffer

1/4 Tasse frischer Koriander,  
gehackt

### ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust 25 Minuten im Ofen backen, bis sie gar ist.
3. Als Nächstes bereiten Sie die Quinoa nach den Anweisungen auf der Verpackung auf dem Herd zu.
4. Während die Quinoa kocht, die restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen.
5. Sobald das Huhn und die Quinoa gar sind, geben Sie sie in die Schüssel.
6. Kalt servieren und mit frischem Koriander bestreuen.

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 57 g, Eiweiß: 15 g, Kalorien gesamt: 428 Kalorien





## HÄHNCHEN-BEEREN-SALAT

### ZUTATEN

(2 Portionen)

240 g Hähnchenbrust

6 Tassen Spinat

2 Tassen Erdbeeren, geviertelt

1 Avocado, gewürfelt

1/2 Tasse Ziegenkäse

2 Esslöffel Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 28 g

Eiweiß: 34 g

Kalorien gesamt: 425 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust 25 Minuten im Ofen backen, bis sie gar ist.
3. In der Zwischenzeit in einer großen Servierschüssel den Spinat am Boden verteilen, dann die Erdbeeren, die Avocado und den Ziegenkäse hinzufügen.
4. Sobald das Hähnchen fertig ist, entweder mit zwei Gabeln zerkleinern oder in Würfel schneiden und in die Schüssel geben.
5. Mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



## GRÜNKOHL-HÜHNCHEN-CEASAR-SALAT

### ZUTATEN

(2 Portionen)

240 g Hähnchenbrust

6 Tassen Grünkohl

1 Dose Kichererbsen

2 Esslöffel Avocadoöl-Mayo

2 Teelöffel Dijon-Senf

Saft von 1/2 Zitrone

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 48 g

Eiweiß: 42 g

Kalorien gesamt: 478 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

2. Die Hähnchenbrust 25 Minuten im Ofen backen, bis sie gar ist.

3. In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und grob zerkleinern.

4. In einer kleinen Schüssel Avocadoöl, Dijon-Senf, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

5. Sobald das Hähnchen fertig ist, herausnehmen und die Kichererbsen auf einem mit Pergamentpapier ausgelegten Backblech 15-20 Minuten oder bis sie knusprig sind backen.

6. Sobald die Kichererbsen gar sind, alles in einer Schüssel vermengen.





## GEBRATENER REIS MIT SHRIMPS

### ZUTATEN

(2 Portionen)

3/4 Tasse Reis

1 Tasse Brokkoli, kleingeschnitten

1 Tasse gefrorene Erbsen und  
Karotten

224 g Krabben

2 Esslöffel Kokosnuss-Aminos

1 Esslöffel Sesamöl

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 70 g

Eiweiß: 25 g

Kalorien gesamt: 477 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne mit Sesamöl bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Die gefrorenen Erbsen, Karotten und Brokkoli in die Pfanne geben und zugedeckt weich dünsten.
3. Das Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Die Garnelen in die Pfanne geben und kochen, bis sie rosa werden.
5. In der Zwischenzeit den Reis zubereiten: 3/4 Tasse Trockenreis und 1 1/2 Tasse Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt 12 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.
6. Sobald die Garnelen fertig sind, das Gemüse, den Reis, die Kokosnuss-Aminosäure, Salz und Pfeffer hinzugeben.
7. Weitere 3-5 Minuten braten.



## CHICKEN TERIYAKI BOWL

### ZUTATEN

(2 Portionen)

1 Teelöffel Kokosnussöl  
240 g Hühnerbrust, in Scheiben  
geschnitten  
1/2 Tasse trockener Basmati-Reis  
2 Tassen Brokkoliröschen  
2 Karotten, in Scheiben geschnitten  
1 Tasse Zuckerschoten  
2 Esslöffel Sesamöl  
2 Esslöffel Tamari-Sauce  
2 Teelöffel Honig  
Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 12 g, Kohlenhydrate: 62 g,  
Eiweiß: 32 g, Kalorien gesamt: 489 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Kokosnussöl hineingeben.
2. Die Hähnchenbrustscheiben hinzugeben und braten, bis sie gar sind.
3. Den Reis mit einer Tasse Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten köcheln lassen.
4. Sobald das Hähnchen gar ist, den Reis zugeben, abdecken und weich werden lassen.
5. In einer kleinen Schüssel die Teriyaki-Sauce aus Sesamöl, Tamari-Sauce, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.
6. Die Sauce in die Pfanne geben, gut vermischen und weitere drei Minuten anbraten.
7. Den Reis und die Teriyaki-Mischung zusammen auf einen Teller geben.





## CHILI-LIMETTEN-SPIESSE

### ZUTATEN

(2 Portionen)

- 1 Tasse trockener Basmati-Reis
- 240 g Hühnerbrust, gewürfelt
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprika,
- 1 rote Zwiebel,
- 2 Champignons
- 3 Esslöffel Limettensaft
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1/2 Teelöffel Salz

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 3 g, Kohlenhydrate: 91 g,
- Eiweiß: 34 g
- Kalorien gesamt: 534 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Wenn Sie Holzspieße haben, weichen Sie diese 30 Minuten lang in Wasser ein.
2. Heizen Sie den Ofen auf 400F°/200C° vor.
3. Bereiten Sie das Hähnchen und das Gemüse vor, indem Sie alles in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Sobald die Holzspieße fertig sind, die Spieße abwechselnd mit den einzelnen Zutaten zusammensetzen.
5. In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Honig, Paprika, Chilipulver und Salz vermischen.
6. Die Spieße mit dem Chili-Limetten-Gewürz bestreichen.
7. Die Spieße auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 25 Minuten lang backen, wobei sie nach der Hälfte der Zeit gewendet werden.
8. In der Zwischenzeit den Reis zubereiten. Dazu den Reis und zwei Tassen Wasser in einen Topf geben.
9. Den Topf zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und 12 Minuten zugedeckt kochen lassen.
10. Den Reis und die Spieße zusammen auf einen Teller geben.



## HÜHNERPESTO-NUDELN

### ZUTATEN

(2 Portionen)

240 g Hühnerbrust

112 g Nudeln aus braunem Reis

1 Tasse Kirschtomaten, halbiert

1/2 Tasse Pesto

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 46 g

Eiweiß: 38 g

Kalorien gesamt: 654 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust 25 Minuten lang backen.
3. In der Zwischenzeit 6 Tassen Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
4. Sobald das Wasser kocht, die Nudeln hineingeben.
5. Sobald die Nudeln gar sind, abgießen und in eine große Schüssel geben.
6. Die Pestosauce und die halbierten Kirschtomaten dazugeben.
7. Sobald das Hähnchenfleisch gar ist, entweder mit einer Gabel zerkleinern oder in Würfel schneiden und zu den Nudeln geben.
8. Nach Belieben mit frischem Basilikum servieren.





## GEFÜLLTE PAPRIKA

### ZUTATEN

(2 Portionen)

2 Paprikaschoten

1 gelbe Zwiebel, gewürfelt

224 g Rinderhackfleisch

1 Teelöffel italienisches Gewürz

1 Tasse gewürfelte Tomaten

1/4 Tasse Trockenreis

1/2 Tasse Mozzarella-Käse

1 Teelöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 31 g

Kohlenhydrate: 28 g

Eiweiß: 34 g

Kalorien gesamt: 521 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und 15 Minuten lang backen.
3. Eine Pfanne mit Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen.
4. Die Zwiebeln und das Rinderhackfleisch hinzugeben und durchbraten.
5. Für den Reis 1/4 Tasse Trockenreis und 1/2 Tasse Wasser in einen Topf geben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 12 Minuten garen.
6. Sobald das Rindfleisch gar ist, die italienischen Gewürze, die gewürfelten Tomaten und 1/4 Tasse Mozzarella-Käse hinzugeben.
7. Sobald der Reis fertig ist, geben Sie ihn zu der Hackfleischmischung.
8. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, mit der Mischung füllen, den restlichen Käse darüber streuen und weitere 15 Minuten backen.



## CHILI GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL

### ZUTATEN

(2 Portionen)

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 224 g Rinderhackfleisch
- 1 Stange Staudensellerie, gewürfelt
- 1 Karotte, in Scheiben geschnitten
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- 2 Esslöffel Chili-Gewürz

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 7 g
- Kohlenhydrate: 50 g
- Eiweiß: 28 g
- Kalorien gesamt: 376 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Mit einer Gabel zahlreiche Löcher in die Süßkartoffeln stechen.
3. Die Süßkartoffeln auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 45 Minuten lang backen.
4. Einen Topf auf dem Herd auf mittlere Hitze stellen und das Kokosnussöl hinzufügen.
5. Sobald das Öl geschmolzen ist, die Zwiebeln und das Rinderhackfleisch hinzufügen und durchbraten.
6. Sobald das Rindfleisch gar ist, Sellerie, Karotten und Zucchini hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen.
7. Dann die gewürfelten Tomaten und die Chiliwürze hinzugeben.
8. Das Chili zum Kochen bringen und dann auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.
9. Sobald die Kartoffeln gar sind, halbieren Sie sie und füllen Sie sie mit dem Chili.





## ASIATISCHE RINDFLEISCH-SALAT-WRAPS

### ZUTATEN

(2 Portionen)

1 Esslöffel Sesamöl  
340 g Rinderhackfleisch  
2 Esslöffel Tamari-Sauce  
1 Kopf Eisbergsalat  
1 Karotte, geraspelt  
2 Esslöffel Sesamkörner  
Salz und Pfeffer

### ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Sesamöl hinzufügen.
2. Das Rinderhackfleisch anbraten, bis es gut durch ist.
3. Sobald das Rindfleisch gar ist, die Tamari-Sauce, Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Aus Eisbergblättern Taco-Schalen formen und das Rindfleisch hineinlegen.
5. Mit geraspelten Möhren und Sesam bestreuen.

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 38 g

Kalorien gesamt: 443 Kalorien



# FISCHKÜCHLEIN

## ZUTATEN

(2 Portionen)

- 2 Teelöffel Olivenöl
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 224 g Schellfisch
- 2 mittelgroße weiße Kartoffeln
- 1 Ei, verquirlt
- 1/4 Tasse frische Petersilie
- 4 Tassen gemischtes Grünzeug
- 1/4 Tasse Sprossen
- 2 Teelöffel Avocadoöl
- Salz und Pfeffer

## NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 13 g, Kohlenhydrate: 51 g,  
Eiweiß: 33 g, Kalorien gesamt: 450 Kalorien

## ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und einen Teelöffel Olivenöl hinzufügen.
2. Dann die gelbe Zwiebel und den Schellfisch hinzugeben und kochen, bis sie gar sind.
3. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln, dann auf dem Herd kochen, bis sie weich sind.
4. In einer großen Schüssel die Zwiebeln, den gekochten Schellfisch, die gekochten Kartoffeln, das Ei und die Petersilie vermischen.
5. Je nach Größe 4-6 Fischfrikadellen formen.
6. Geben Sie einen weiteren Teelöffel Olivenöl in die Pfanne und braten Sie die Fischfrikadellen von beiden Seiten 2-3 Minuten.
7. In der Zwischenzeit einen Beilagensalat aus Grünzeug, Sprossen, Salz und Pfeffer zubereiten.
8. Sobald die Fischfrikadellen fertig sind, mit dem Beilagensalat servieren.





## BAGEL-LACHS

### ZUTATEN

(2 Portionen)

2 Tassen Mini-Kartoffeln

1 Esslöffel + 1 Teelöffel Avocadoöl

1 Esslöffel Oregano

Salz und Pfeffer

224 g Lachsfilet

1 Teelöffel Mohnsamen

1 Teelöffel Sesamsaat

1/2 Teelöffel getrockneter, gehackter

Knoblauch

1/2 Teelöffel getrocknete

Zwiebelflocken

2 Tassen grüne Bohnen

### NÄHRWERTE

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 39 g

Eiweiß: 39 g

Kalorien gesamt: 474 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Minikartoffeln waschen und in Scheiben schneiden.
3. In einer großen Schüssel die Minikartoffeln mit 1 EL Avocadoöl, Oregano, Salz und Pfeffer bestreichen.
4. Die Kartoffeln auf einem Backblech mit Backpapier ausbreiten und 30 Minuten lang backen.
5. In der Zwischenzeit in einer kleinen Schüssel Mohn, Sesam, Knoblauch und Zwiebel vermischen.
6. Den Lachs auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und mit dem "Bagel"-Gewürz bestreichen.
7. Die grünen Bohnen mit 1 Teelöffel Avocadoöl, Salz und Pfeffer bestreichen und neben den Lachs legen.
8. Sobald die Kartoffeln gar sind, den Lachs und die grünen Bohnen 12 Minuten lang backen.
9. Alles zusammen auf einem Teller anrichten



# ERDNUSSBUTTER-ENERGIE-BÄLLCHEN

## ZUTATEN

(12 Kugeln)

1 1/2 Tasse Haferflocken

1/2 Tasse cremige Erdnussbutter

1/2 Tasse halbsüße

Schokoladenstückchen

1/4 Tasse Honig

1/4 Teelöffel Salz

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen.
2. 12 golfgroße Kugeln formen und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## NÄHRWERTE

(2 Kugeln)

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 9 g

Kalorien gesamt: 347 Kalorien





## GRIECHISCHER JOGHURT ECKEN

### ZUTATEN

(3 Portionen)

1 1/2 Tasse Kokosnussjoghurt

1 Esslöffel Honig

1 Tasse gemischte Beeren

1/2 Tasse glutenfreies Müsli

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 6 g

Kohlenhydrate: 23 g

Eiweiß: 2 g

Kalorien gesamt: 151 Kalorien

### ANLEITUNG

1. In einer kleinen Schüssel den Kokosjoghurt und den Honig vermischen.
2. Die Mischung auf ein Backblech mit Pergamentpapier streichen.
3. Die Beeren und das Müsli gleichmäßig darauf verteilen.
4. 30 Minuten lang einfrieren.
5. In einem luftdichten Behälter im Gefrierfach aufbewahren.



## APFEL-GRANOLA-HÄPPCHEN

### ZUTATEN

(1 Portion)

- 1 Apfel
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1/4 Tasse glutenfreies Müsli

### ANLEITUNG

1. Schneiden Sie den Apfel in Scheiben
2. Die Erdnussbutter auf die Hälfte jeder Apfelscheibe streichen
3. Etwas Granola über die Erdnussbutter streuen

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 11 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Eiweiß: 5 g
- Kalorien gesamt: 265 Kalorien





## SCHOKO-BANANEN-HÄPPCHEN

### ZUTATEN

(1 Portion)

1 Banane

1 Esslöffel Erdnussbutter

2 Esslöffel geschmolzene  
Schokoladenstückchen

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 50 g

Eiweiß: 7 g

Kalorien gesamt: 335 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Eine Banane in Scheiben schneiden.
2. Eine kleine Menge Erdnussbutter auf die Hälfte der Scheiben streichen.
3. Die andere Hälfte darauf legen und 30 Minuten lang einfrieren.
4. Die Schokoladenchips schmelzen.
5. Sobald die Erdnussbutter-Bananen-Sandwiches fest sind, tauchen Sie sie in die Schokolade und legen Sie sie 15 Minuten lang ausgebreitet in den Gefrierschrank.
6. In einem luftdichten Behälter im Kühl- oder Gefrierschrank aufbewahren.



## **GUACAMOLE & PAPRIKA**

### **ZUTATEN**

(1 Portion)

1/2 Avocado

1/2 rote Zwiebel, gewürfelt

1 Tomate, gewürfelt

Saft einer halben Limette

1/4 Teelöffel Salz

1 rote Paprikaschote

### **ANLEITUNG**

1. In einer mittelgroßen Schüssel eine halbe Avocado aushöhlen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Die rote Zwiebel, die Tomate, den Limettensaft und das Salz hinzufügen und gut vermischen.
3. Die rote Paprika in Quadrate schneiden und in die Guacamole tunken.

### **NÄHRWERTE**

(pro Portion)

Fett: 12 g

Kohlenhydrate: 27 g

Eiweiß: 5 g

Kalorien gesamt: 217 Kalorien





## KEKSTEIG SNACK

### ZUTATEN

(4 Portionen)

- 1 Tasse Kichererbsen
- 1/4 Tasse Cashewbutter
- 1/4 Tasse Schokoladenchips
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- 4 Äpfel, in Scheiben geschnitten

### ANLEITUNG

1. Alle Zutaten, außer den Schokoladenstückchen, in eine Küchenmaschine geben.
2. Mixen, bis die Konsistenz glatt ist.
3. Die Schokoladensplitter hinzufügen und mit einigen Apfelspalten servieren.

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 14 g
- Kohlenhydrate: 63 g
- Eiweiß: 9 g
- Kalorien gesamt: 391 Kalorien



## BRUSCHETTA-HÄPPCHEN

### ZUTATEN

(1 Portion)

1/3 englische Salatgurke

1 kleine Tomate, gewürfelt

2 Esslöffel frisches Basilikum, fein gehackt

1 Teelöffel Balsamico

1 Teelöffel Olivenöl

1/4 Teelöffel Salz

### NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 2 g

Kalorien gesamt: 78 Kalorien

### ANLEITUNG

1. Die Salatgurke in Scheiben schneiden.
2. Alle übrigen Zutaten in einer mittelgroßen Schüssel vermengen.
3. Die Gurke mit der Bruschetta-Mischung belegen.





## AVOCADO-SCHOKO-KEKSE

### ZUTATEN

(8 Kekse)

1 Avocado

2 Esslöffel Mandelmehl

1/4 Tasse Kakaopulver

1/4 Tasse

Kokosblütenzucker

1 Ei

1/4 Teelöffel Backpulver

1/4 Tasse

Schokoladenchips

1/4 Teelöffel Salz

### ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.

2. Alle Zutaten bis auf die Schokoladenstückchen in eine Küchenmaschine geben und gut vermischen.

3. Die Schokoladenstückchen zum Teig geben.

4. Die Masse auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech schaufeln.

5. Es sollten 8 Kekse sein.

6. 10 Minuten backen und dann weitere 10 Minuten abkühlen lassen.

7. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

### NÄHRWERTE

(pro 2 Kekse)

Fett: 14 g, Kohlenhydrate: 29 g, Eiweiß: 5 g, Kalorien gesamt: 236 Kalorien





# DER CLEAN EATING ERNÄHRUNGSPLAN



# WOCHE 1

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Gebratener-Frühstücks-Reis	Erdnussbutter Smoothie	Gebratener-Frühstücks-Reis	Erdnussbutter Smoothie	Gebratener-Frühstücks-Reis	Erdnussbutter Smoothie	Gebratener-Frühstücks-Reis
<b>MITTAG</b>	Chicken Teriyaki Bowl	Thai Pasta Salat	Chili-Limetten-Spieße	Gefüllte Paprika	Fisch-küchlein	Kohl-Hähnchen-Ceasar-Salat	Hühner-pesto Nudeln
<b>ABEND</b>	Thai Pasta Salat	Chili-Limetten-Spieße	Gefüllte Paprika	Fisch-küchlein	Kohl-Hähnchen-Ceasar-Salat	Hühner-pesto Nudeln	Thunfisch Nudelsalat
<b>SNACK</b>	Griechischer Jogurt Ecken	Schoko-Bananen-Häppchen	Griechischer Jogurt Ecken	Schoko-Bananen-Häppchen	Griechischer Jogurt Ecken	Schoko-Bananen-Häppchen	Griechischer Jogurt Ecken

# WOCHE 2

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Avocado-Lachs-Toast	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Avocado-Lachs-Toast	Erdbeer-Bananen-Smoothie	Avocado-Lachs-Toast	Erdbeer-Bananen-Smoothie
<b>MITTAG</b>	Thunfisch Nudelsalat	Chili gefüllte Süßkartoffel	Gebratener Reis mit Shrimps	Hähnchen-Beeren-Salat	Asiatische Rindfleisch-Salatblätter	Mexikanischer Quinoa Salat	Bagel Lachs
<b>ABEND</b>	Chili gefüllte Süßkartoffel	Gebratener Reis mit Shrimps	Hähnchen-Beeren-Salat	Asiatische Rindfleisch-Salatblätter	Mexikanischer Quinoa Salat	Bagel Lachs	Chicken Teriyaki Bowl
<b>SNACK</b>	Keksteig Snack	Apfel Granola Häppchen	Keksteig Snack	Apfel Granola Häppchen	Keksteig Snack	Apfel Granola Häppchen	Keksteig Snack

# WOCHE 3

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Blaubeer-Hafer-Muffins	Gemüse Rührei	Blaubeer-Hafer-Muffins	Gemüse Rührei	Blaubeer-Hafer-Muffins	Gemüse Rührei	Blaubeer-Hafer-Muffins
<b>MITTAG</b>	Chicken Teriyaki Bowl	Thai Pasta Salat	Chili-Limetten-Spieße	Gefüllte Paprika	Fisch-küchlein	Kohl-Hähnchen-Cesar-Salat	Hühner-pesto Nudeln
<b>ABEND</b>	Thai Pasta Salat	Chili-Limetten-Spieße	Gefüllte Paprika	Fisch-küchlein	Kohl-Hähnchen-Cesar-Salat	Hühner-pesto Nudeln	Thunfisch Nudelsalat
<b>SNACK</b>	Avocado-Schoko-Kekse	Bruschetta Häppchen	Avocado-Schoko-Kekse	Bruschetta Häppchen	Avocado-Schoko-Kekse	Bruschetta Häppchen	Avocado-Schoko-Kekse

# WOCHE 4

<b>FRÜHSTÜCK</b>	Tropischer Grüner Smoothie	Frühstücks Burrito	Tropischer Grüner Smoothie	Frühstücks Burrito	Tropischer Grüner Smoothie	Frühstücks Burrito	Tropischer Grüner Smoothie
<b>MITTAG</b>	Thunfisch Nudelsalat	Chili gefüllte Süßkartoffel	Gebratener Reis mit Shrimps	Hähnchen-Beeren-Salat	Asiatische Rindfleisch-Salatblätter	Mexikanischer Quinoa Salat	Bagel Lachs
<b>ABEND</b>	Chili gefüllte Süßkartoffel	Gebratener Reis mit Shrimps	Hähnchen-Beeren-Salat	Asiatische Rindfleisch-Salatblätter	Mexikanischer Quinoa Salat	Bagel Lachs	Chicken Teriyaki Bowl
<b>SNACK</b>	Erdnussbutter Energie Bällchen	Guacamole & Paprika	Erdnussbutter Energie Bällchen	Guacamole & Paprika	Erdnussbutter Energie Bällchen	Guacamole & Paprika	Erdnussbutter Energie Bällchen





# **DIE CLEAN EATING EINKAUFLISTEN**



# WOCHE 1

## Obst und Gemüse

- 4 Bananen
- 1 Tasse gemischte Beeren
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 6 Tassen Grünkohl
- 4 Tassen gemischtes Grünzeug
- 1/4 Tasse Sprossen
- 1/4 Tasse frische Petersilie
- 2 mittelgroße weiße Kartoffeln
- 3 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Tasse Brokkoliröschen
- 1/2 englische Salatgurke
- 2 Mohrrüben
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1/2 Tasse Zuckerschoten
- 1 Zucchini
- 1 Tasse Kirschtomaten
- 2 Champignons
- 1/4 Tasse grüne Zwiebeln
- 2 rote Zwiebeln
- 3 gelbe Zwiebeln
- 1 Tasse gemischte gefrorene Erbsen und Karotten

## Eier, Fleisch und Meeresfrüchte

- 9 Eier
- 840 g Hühnerbrust
- 224 g Rinderhackfleisch
- 200 g Schinkensteak
- 224 g Garnelen
- 224 g Schellfisch
- 2 Dosen Thunfisch

## Körner und Hülsenfrüchte

- 1/2 Tasse glutenfreies Müsli
- 2 1/2 Tassen trockener Basmati-Reis
- 336 g Nudeln aus braunem Reis
- 1 Dose Kichererbsen

## Molkerei

- 1/2 Tasse Mozzarella-Käse

## Backen

- 1/4 Tasse Erdnussbutter
- 1 Esslöffel + 2 Teelöffel Honig
- 2 Esslöffel geschmolzene Schokoladenstückchen

## Gewürze

- 1 Flasche Olivenöl
- 1 Flasche Avocadoöl
- 1 Flasche Sesamöl
- 1 Behälter Kokosnussöl
- 3 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse Pesto
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- 1/2 Tasse + 1 Esslöffel Tamari
- 1/4 Tasse Avocadoöl-Mayo
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Teelöffel Dijon-Senf

## Kräuter und Gewürze

- Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz

## Extras

- 1 1/2 Tasse Kokosnussjoghurt
- 3 Messlöffel Schokoladenproteinpulver



# WOCHE 2

## Obst und Gemüse

- 4 Bananen
- 7 Äpfel
- 4 Tassen gefrorene Erdbeeren
- 2 Tassen Erdbeeren
- 3 Avocado
- 1 Limette
- 6 Tassen Spinat
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1/4 Tasse frischer Koriander
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Tassen geröstete Kartoffeln
- 1 rote Paprika
- 3 Tassen Brokkoli
- 2 Tassen grüne Bohnen
- 1 Tasse Zuckerschoten
- 4 Mohrrüben
- 1 Zucchini
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine gelbe Zwiebel
- 1 Tasse gefrorene Erbsen und Karotten

## Eier, Fleisch und Meeresfrüchte

- 480 g Hühnerbrust
- 564 g Rinderhackfleisch
- 224 g Lachsfilet
- 224 g Garnelen
- 150 g geräucherter Lachs

## Körner und Hülsenfrüchte

- 3/4 Tasse glutenfreies Müsli
- 6 Stück Brot aus braunem Reis
- 1/2 Tasse trockener Quinoa
- 1 1/4 Tasse Trockenreis
- 1 Tasse schwarze Bohnen
- 1 Tasse Kichererbsen
- 1/2 Tasse Mais

## Molkerei

- 1/2 Tasse Ziegenkäse

## Nüsse und Saaten

- 2 Esslöffel Sesamsamen

## Backen

- 1/4 Tasse Cashewbutter
- 1/4 Tasse Schokoladenchips
- 3 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 2 Teelöffel Honig

## Gewürze

- 4 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- 2 Esslöffel Kokosnuss-Aminos
- 1/4 Tasse + 2 Esslöffel Tamari-Sauce
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig

## Kräuter und Gewürze

- 2 Esslöffel Chiligewürz

## Extras

- 4 Messlöffel Vanille-Proteinpulver



# WOCHE 3

## Obst und Gemüse

- 1 Avocado
- 1/4 Tasse Heidelbeeren
- 1 Limette
- 1 Zitrone
- 6 Tassen Grünkohl
- 4 Tassen gemischtes Grünzeug
- 1/4 Tasse Sprossen
- 1/4 Tasse frische Petersilie
- 2 Esslöffel frisches Basilikum
- 2 mittelgroße weiße Kartoffeln
- 3 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 1/2 englische Salatgurken
- 1 Karotte
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 kleine Tomate
- 1 Tasse Kirschtomaten
- 8 Champignons
- 1/4 Tasse grüne Zwiebeln
- 3 rote Zwiebeln
- 2 gelbe Zwiebeln

## Eier, Fleisch und Meeresfrüchte

- 13 Eier
- 720 g Hühnerbrust
- 224 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schinkensteak
- 224 g Garnelen
- 224 g Schellfisch
- 2 Dosen Thunfisch

## Körner

- 3 Tassen glutenfreie Haferflocken
- 1 1/4 Tasse trockener Basmati-Reis
- 336 g Nudeln aus braunem Reis
- 1 Dose Kichererbsen

## Molkerei

- 1/2 Tasse Mozzarella-Käse

## Backen

- 1/4 Tasse Ahornsirup
- 1/4 Tasse Kakaopulver
- 1/4 Tasse Kokosnusszucker
- 1/4 Tasse Schokoladenchips
- 2 Esslöffel Mandelmehl
- 2 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel Honig
- 1/4 Teelöffel Backpulver

## Gewürze

- 1 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Tasse Pesto
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- 1/4 Tasse Tamari-Sauce
- 1/4 Tasse Avocadoöl-Mayo
- 2 Esslöffel Erdnussbutter
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- 1 Teelöffel Balsamico-Essig

## Kräuter und Gewürze

- 1 Teelöffel geräucherter Paprika
- 1/2 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel italienisches Gewürz



# WOCHE 4

## Obst und Gemüse

- 4 Bananen
- 2 Tassen Erdbeeren
- 4 Tassen gefrorene Ananas
- 2 Avocados
- 1 Limette
- 10 Tassen Spinat
- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1/4 Tasse frischer Koriander
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 2 Tassen Babykartoffeln
- 3 rote Paprikaschoten
- 3 Tassen Brokkoli
- 2 Tassen grüne Bohnen
- 1 Tasse Zuckerschoten
- 4 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 1 Staudensellerie-stange
- 2 rote Zwiebeln
- 1 kleine gelbe Zwiebel
- 1 Tasse gefrorene Erbsen und Karotten

## Eier, Fleisch und Meeresfrüchte

- 6 Eier
- 480 g Hühnerbrust
- 789 g Rinderhackfleisch
- 224 g Lachsfilet
- 224 g Krabben

## Körner und Hülsenfrüchte

- 3 Tortillas aus braunem Reis
- 1 1/2 Tasse glutenfreie Haferflocken
- 1/2 Tasse trockener Quinoa
- 1 1/4 Tasse Trockenreis
- 1 Tasse schwarze Bohnen
- 1/2 Tasse Mais

## Molkerei

- 1/2 Tasse Ziegenkäse
- 1/4 Tasse + 2 Esslöffel geriebener Cheddar-Käse

## Nüsse und Saaten

- 2 Esslöffel Sesamsamen

## Backen

- 1/2 Tasse cremige Erdnussbutter
- 1/2 Tasse halbsüße Schokoladenstückchen
- 1/4 Tasse + 2 Teelöffel Honig

## Gewürze

- 4 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten
- 1/4 Tasse + 2 Esslöffel Tamari-Sauce
- 1/4 Tasse Sesamöl
- 3 Esslöffel Salsa
- 2 Esslöffel Kokosnuss-Aminos
- 2 Esslöffel Balsamico-Essig

## Kräuter und Gewürze

- 2 Esslöffel Chiligewürz

## Extras

- 4 Messlöffel Vanille-Proteinpulver