

30 TAGE

FETTVERBRENNUNGSPLAN

WOCHE 1.-4.



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

The background of the page features a soft-focus, top-down view of several white ceramic bowls and plates. One central bowl is filled with oatmeal, topped with fresh raspberries, blueberries, and strawberries. To its left, another bowl contains a mix of raspberries and blueberries. Above the central bowl, a plate holds several slices of kiwi fruit. In the bottom left corner, another bowl of oatmeal with fruit is visible. The overall aesthetic is clean, bright, and health-oriented.

Der Gesunde-Ernährungs-Ratgeber
Seiten 3-7

Die Rezepte
Seiten 8-40

Der Essensplan
Seiten 41-43

Die Lebensmittellisten
Seiten 44-49



DER GESUNDE ERNÄHRUNGS RATGEBER

WAS IST GESUNDE ERNÄHRUNG?

Das Grundprinzip von gesunder Ernährung 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 geringeren Nährwerten 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 gesunde 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 körperlich 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 energiereichen, gesunden 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 über die Nahrung und nicht in Pillenform eingenommen werden.

GRUNDNAHRUNGSMITTEL

GEMÜSE

Spargel
Brokkoli
Karotten
Blumenkohl
Sellerie
Gurke
Knoblauch
Grüne Zwiebeln
Jalapeño
Grünkohl
Pilze
Gemischtes
Frühlingsgrün Rote
Paprikaschoten
Rotkohl
Rote Zwiebeln
Spaghettikürbis
Spinat
Süßkartoffeln
Tomaten
Weiße Zwiebeln
Zucchini

GETREIDE

Brauner Reis
Nudeln aus braunem Reis
braun Reis Tortilla-Wraps
Glutenfreie Haferflocken

BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Schwarze Bohnen
Weiße Bohnen
Kichererbsen Linsen

OBST

Äpfel
Avocado
Bananen
Brombeeren
Blaubeeren
Datteln
Grapefruit
Weintrauben
Kiwi
Zitrone
Limette
Mango
Melone
Orange
Pfirsich
Birne
Ananas
Granatapfel
Erdbeeren
Himbeeren
Wassermelone

NÜSSE & SAMEN

Mandeln
Walnüsse
Chia-Samen
Leinsamen
Kürbiskerne

ÖLE

Kokosnussöl
Natives Olivenöl
Avocado-Öl
Sesamsamen-Öl

TIERISCHE PRODUKTE

Huhn
Truthahn
Eier Rind
Bison
Lamm
Schwein
efleisch
Lamm

FISCH

Shrimps
Wild gefangener Lachs
Thunfischsteak
Thunfisch in Dosen
Sardinen in Dosen

EXTRAS

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

"CLEAN 15 & DIRTY DOZEN"

Je mehr Bioprodukte Sie in Ihren Speiseplan aufnehmen können, desto besser, aber natürlich hat nicht jeder das nötige Budget dafür. Essen Sie so viel Bio wie möglich, aber verzichten Sie nie auf den Kauf von Obst oder Gemüse, nur weil Sie sich die Bio-Version nicht leisten können.

Die "Environmental Working Group" veröffentlicht jedes Jahr eine "Clean 15"- und eine "Dirty Dozen"-Liste, aus der hervorgeht, welche Obst- und Gemüsesorten mit den meisten und welche mit den wenigsten Pestiziden belastet sind. Ich empfehle, diese Liste beim Einkaufen zu berücksichtigen, um die Belastung mit Giftstoffen zu minimieren und Kosten zu sparen.

CLEAN 15

Avocado
Mais
Ananas
Kraut
Gefrorene Erbsen
Zwiebeln
Spargel
Mangos
Papayas
Kiwi
Aubergine
Honig-Drew-Melone
Grapefruit
Cantaloupe
Blumenkohl

DIRTY DOZEN

Erdbeeren
Äpfel
Nektarinen
Pfirsiche
Sellerie
Weintrauben
Kirschen
Spinat
Tomaten
Paprikaschoten
Kirschtomaten
Salatgurken
Scharfe Paprika
Grünkohl und Kohlrabi

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 all 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



DIE GESUNDEN REZEPTE



GRÜNER PROTEIN SMOOTHIE

ZUTATEN

1/2 gefrorene Banane
1 Tasse Spinat
1/2 Avocado
1 Portion Vanille-Proteinpulver
1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
1 Esslöffel Chiasamen

NÄHRWERTE

Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 28 g
Eiweiß: 42 g
Kalorien gesamt: 430 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 Avocado, den Spinat, die Chiasamen und das Proteinpulver hinzugeben.
3. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit niedriger Geschwindigkeit und erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach Bedarf.
4. Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, in eine Tasse füllen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.



HIMBEER-KOKOSNUSS-SMOOTHIE

ZUTATEN

1 Tasse Himbeeren
1/2 gefrorene Banane
1 Esslöffel Chiasamen
1 Tasse Kokosnussmilch
1 Portion Vanille-
Proteinpulver

NÄHRWERTE

Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 41 g
Kalorien gesamt: 448 Kalorien

ANLEITUNG

1. Gießen Sie zunächst die Kokosmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers kleben bleiben.
2. Dann die Banane, die Himbeeren, die Chiasamen 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.



BLAUBEER SMOOTHIE

INGREDIENTS

1 cup of blueberries
1 banana
1 cup of coconut milk
1 serving of vanilla protein powder Handful of ice

NÄHRWERTE

Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 53 g
Eiweiß: 20 g
Kalorien gesamt: 436 Kalorien

ANLEITUNG

1. Gießen Sie zunächst die Kokosmilch in den Mixer, damit die Zutaten nicht am Boden des Mixers festkleben.
2. Dann die Blaubeeren, die Banane, das Kollagenpulver und das Eis hinzugeben. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
3. Sobald die Flüssigkeit glatt aussieht, in eine Tasse füllen und sofort genießen, um so viele Nährstoffe wie möglich zu bewahren.



SCHOKOLADEN BANANEN SMOOTHIE

ZUTATEN

1 gefrorene Banane
1/2 Avocado
1 Tasse ungesüßte
Mandelmilch
2 Esslöffel rohes Kakaopulver
1 Portion
Schokoladenproteinpulver

NÄHRWERTE

Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 54 g
Eiweiß: 41 g
Kalorien gesamt: 448 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 Avocado, das Kakaopulver und das Proteinpulver hinzugeben. Schalten Sie den Mixer ein, beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit und erhöhen Sie diese nach Bedarf.
3. Sobald die Flüssigkeit glatt ist, in eine Tasse füllen und sofort genießen, damit möglichst viele Nährstoffe erhalten bleiben.



SUPERFOOD OATMEAL

ZUTATEN

1/2 Tasse glutenfreie
Haferflocken
1 Tasse ungesüßte
Mandelmilch
1/4 Tasse Mandeln
1/2 Tasse Beeren
1 Teelöffel gemahlener Zimt

NÄHRWERTE

Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 40 g
Eiweiß: 12 g
Kalorien gesamt: 401 Kalorien

ANLEITUNG

1. Haferflocken, Zimt und Mandelmilch in einen Topf geben und die Hitze auf hohe Stufe stellen, bis der Inhalt zu kochen beginnt.
2. Sobald die Haferflocken kochen, die Hitze auf niedrig stellen und umrühren, bis die Mandelmilch vollständig aufgesogen ist.
3. Sobald die Haferflocken fertig sind, in eine Schüssel geben und die Nüsse und frischen Beeren hinzufügen.



SCHOKOLADEN OVERNIGHT OATS

ZUTATEN

1/2 Tasse glutenfreie Haferflocken
1 Tasse ungesüßte Mandelmilch
1 Portion
Schokoladenproteinpulver 1
Esslöffel Chiasamen
1 Esslöffel rohes Kakaopulver
1 Esslöffel Ahornsirup
Optional: rohe Kakaonibs

NÄHRWERTE

Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 60 g
Eiweiß: 46 g
Kalorien gesamt: 550 Kalorien

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in ein Einmachglas oder einen verschlossenen Behälter geben, gut umrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Morgens nach Belieben rohe Kakaonibs darüber streuen, um die Knusprigkeit zu erhöhen.
3. Kalt oder aufgewärmt genießen.



GEMÜSE-RÜHREI

ZUTATEN

2 Eier
1 Tasse Spinat
2 Champignons
1/4 rote Paprika
1/4 Tasse rote
Zwiebeln 1/2
Avocado
1 Teelöffel
Kokosnussöl

ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Kokosnussöl hineingeben.
2. Sobald das Kokosöl geschmolzen ist, alle Gemüsesorten außer dem Spinat hinzufügen und 3 Minuten lang kochen.
3. Dann die Eier und den Spinat hinzugeben.
4. Sobald die Eier fertig sind, die in Scheiben geschnittene Avocado darüber geben.
5. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

NÄHRWERTE

Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 16 g
Eiweiß: 16 g
Kalorien gesamt: 460 Kalorien



MINI OMELETS

ZUTATEN

3 Eier
1/2 Tasse Spinat
1 kleine Tomate
1 Esslöffel frisches
Basilikum
1 Esslöffel
Kokosnussöl

NÄHRWERTE

Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 5 g
Eiweiß: 20 g
Kalorien gesamt: 360 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Backofen auf 175°C vor.
2. Ein Muffinblech mit Kokosöl austreichen, um ein Festkleben zu vermeiden.
3. Die 3 Eier miteinander verquirlen.
4. Den Spinat, das Basilikum und die Tomaten hacken.
5. Die Eimischung in 3 verschiedene Muffinförmchen geben. Dann etwas von der Gemüsemischung in jedes Förmchen geben, so dass oben etwa 1 cm frei bleibt.
6. Im Ofen 18 Minuten lang backen.



BANANEN PANCAKES

ZUTATEN

1 Banane
2 Eier
1 Tasse gemischte
Beeren
1 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel gemahlener
Zimt 1 Teelöffel
Kokosnussöl

NÄHRWERTE

Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 58 g
Eiweiß: 15 g
Kalorien gesamt: 492 Kalorien

ANLEITUNG

1. In einer Schüssel die Banane, zwei Eier und den Zimt vermischen. Verwenden Sie einen Stabmixer oder eine Gabel, um alles zu vermengen. Die Konsistenz sollte ähnlich der eines Pfannkuchenteigs sein.
2. Stellen Sie eine Pfanne auf mittlere Hitze und schmelzen Sie das Kokosnussöl. Geben Sie den Teig langsam in die Pfanne und formen Sie Pfannkuchen. Legen Sie den Deckel auf und backen Sie die Pfannkuchen ein paar Minuten auf jeder Seite.
3. Wiederholen Sie den Vorgang, bis Sie alle Pfannkuchen gebacken haben.
4. Mit Beeren und Ahornsirup garnieren.



KNACKIGER GRÜNKOHL SALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

4 Tassen Grünkohl

1 Karotte, geraspelt

1 Avocado

1 Tasse Kichererbsen

Dressing:

2 Esslöffel Tahini

1 Esslöffel Zitronensaft

NÄHRWERTE

Fett: 22 g

Kohlenhydrate: 40 g

Eiweiß: 16 g

Kalorien gesamt: 431 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Die Kichererbsen abgießen und abspülen. Mit einem Papiertuch abtrocknen und gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. 45 Minuten lang backen.
3. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: den Grünkohl waschen und zerkleinern, die Karotten schälen und raspeln und die Avocado in kleine Würfel schneiden. Stellen Sie das Gemüse beiseite.
4. Alle Zutaten für das Dressing in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren, bis eine glatte Konsistenz entsteht.
5. Das gesamte Gemüse mit den gebackenen Kichererbsen in eine Schüssel geben und das Dressing darüber träufeln.



HÄNCHEN SALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

4 Tassen Spinat
226 g Hühnerbrust
2 hartgekochte Eier
4 Scheiben Speck
1 Tasse gehackte Gurke
1 Avocado
2 Esslöffel natives
Olivenöl extra Eine Prise
Meersalz und Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 39 g
Kohlenhydrate: 10 g
Eiweiß: 39 g
Kalorien gesamt: 524 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust 25 Minuten im Ofen backen, bis sie gar ist.
3. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und den Speck hinzufügen.
4. Bereiten Sie in der Zwischenzeit die restlichen Zutaten vor und geben Sie sie in eine Schüssel.
5. Sobald das Hähnchen und der Speck gar sind, würfeln Sie sie und geben sie in die Schüssel.
6. Zum Schluss das Olivenöl darüber träufeln und nach Belieben Meersalz und Pfeffer hinzufügen.



HÄHNCHEN-QUINOA-AVOCADO-SALAT

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hühnerbrust

1/2 Tasse Quinoa

1 Tomate

1 Tasse gewürfelte

Gurke

1 Avocado

1 Esslöffel natives

Olivenöl extra

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 40 g

Eiweiß: 30 g

Kalorien gesamt: 553 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 175°C vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust in eine Auflaufform mit Olivenöl legen und ca. 30 Minuten zugedeckt im Ofen garen.
3. 1/4 Tasse Quinoa abmessen und mit 1/2 Tasse Wasser in einen Topf geben. Die Hitze auf hohe Stufe stellen, bis das Wasser kocht, dann die Hitze reduzieren, bis das gesamte Wasser aufgesogen und die Quinoa weich ist.
4. Während das Huhn und die Quinoa kochen, die Gurke, die Tomaten und die Avocado in kleine Würfel schneiden.
5. Mischen Sie das gesamte Gemüse in einer großen Schüssel.
6. Sobald das Hähnchen gekocht ist, lassen Sie es abkühlen und hacken es dann in kleine Stücke. Das Hähnchen und die Quinoa zum Gemüse geben.
7. Mischen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.



POWER BOWL

ZUTATEN

(2 Portionen)

4 Tassen Grünkohl

226 g Hühnerbrust

1 Süßkartoffel

1 Avocado

1 rote Paprika

1 Teelöffel kaltgepresstes
Olivenöl

Dressing pro Portion:

1 Esslöffel Tahini

1 Esslöffel Zitronensaft

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 30 g

Kohlenhydrate: 45 g

Eiweiß: 36 g

Kalorien gesamt: 574 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 175C° vorheizen.
2. Die Hähnchenbrust und die würfelgroßen Süßkartoffeln auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech legen und 30 Minuten lang backen.
3. In der Zwischenzeit den Grünkohl putzen und hacken. Sobald der Grünkohl fertig ist, mischen Sie ihn mit dem Olivenöl und massieren Sie es in den Grünkohl ein.
4. Die rote Paprika und die Avocado in Stücke schneiden.
5. Das Dressing aus Tahini und frischem Zitronensaft zubereiten.
6. Sobald das Hähnchen und die Süßkartoffeln gar sind, den massierten Grünkohl auf den Boden eines Tellers geben, alle anderen Zutaten darauf verteilen und mit dem Dressing abschließen.



THUNFISCH WRAP

ZUTATEN

1 Dose Thunfisch
1/2 Avocado
2 Stängel
Staudensellerie
1/4 Tasse rote
Zwiebeln Eine Prise
Salz und Pfeffer 2
Tortillas aus braunem
Reis

NÄHRWERTE

Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 43 g
Eiweiß: 38 g
Kalorien gesamt: 453 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Thunfisch aus der Dose abtropfen lassen und in eine Rührschüssel geben.
2. Eine halbe Avocado aushöhlen und unter den Thunfisch mischen.
3. Den Sellerie und die rote Zwiebel fein hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Mischung auf die Tortilla-Wraps aus braunem Reis geben und aufrollen.



SÜSSKARTOFFEL-LACHS-KÜCHLEIN

ZUTATEN

(2 Portionen)
1 mittelgroße
Süßkartoffel 226 g
Lachsfilet
1 Ei
1/2 Tasse Mandelmehl
1/4 Tasse grüne
Zwiebeln 1 Teelöffel
Meersalz
1/4 Teelöffel
schwarzer Pfeffer

NÄHRWERTE

(pro Portion)
Fett: 25 g
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 30 g
Kalorien gesamt: 434 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Die Süßkartoffel waschen, schälen und dämpfen, bis sie weich ist.
3. Den Lachs etwa 15-20 Minuten lang backen.
4. Sobald die Süßkartoffel weich und der Lachs gar ist, pürieren Sie sie in einer Schüssel.
5. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben.
6. 8 Patties formen und auf dem Backblech verteilen.
7. Die Süßkartoffel-Lachs-Küchlein 30 Minuten lang backen und nach etwa 15 Minuten wenden.
8. Alleine oder mit einem grünen Salat servieren.



HÜHNER-MANDELBUTTER-PFANNE

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hühnerbrust

2 Tassen Brokkoli

1 rote Paprika

4 Champignons

1/2 Tasse rote

Zwiebeln

1/4 Tasse Kokosnuss-

Aminos 2 Esslöffel

Mandelbutter

1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 35 g

Kohlenhydrate: 53 g

Eiweiß: 32 g

Kalorien gesamt: 534 Kalorien

ANLEITUNG

1. Das gesamte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Kokosnussöl schmelzen.
3. Das Hähnchen in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben.
4. In der Zwischenzeit Kokosnussaminos und Mandelbutter mit dem Schneebesen zu einer dicken Soße verrühren. Sobald das Huhn gar ist, das Gemüse und die Mandelbuttersoße hinzufügen.
5. Weitere 7-10 Minuten zugedeckt kochen lassen.
6. Den Herd ausschalten, den Deckel abnehmen und die Soße vor dem Servieren einige Minuten eindicken lassen.



CHICKEN KOKOSNUSS CURRY

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Hähnchenschenkel

2 Tassen Brokkoli

1 Karotte, in Scheiben
geschnitten

1/2 Tasse gelbe Zwiebeln,
gehackt

1 Dose Kokosnussmilch

2 Tassen Blumenkohlreis

1 Esslöffel gemahlener Kurkuma

1 Esslöffel gemahlener
Kreuzkümmel

1 Esslöffel gemahlener Ingwer

NÄHRWERTE

(1 Portion)

Fett: 50 g

Kohlenhydrate: 35 g

Eiweiß: 35 g

Kalorien gesamt: 720 Kalorien

ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und 1 Teelöffel Kokosöl schmelzen.
2. Das Hähnchen in die Pfanne geben und braten, bis es gut durch ist.
3. Das Huhn aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.
4. Geben Sie einen weiteren Teelöffel Kokosnussöl sowie das gesamte Gemüse und die Gewürze in die Pfanne. Das Gemüse 5 Minuten lang anbraten, dann die Kokosmilch hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen.
5. Zum Schluss das Hühnerfleisch wieder dazugeben und gut durchmischen.
6. Auf dem Blumenkohlreis servieren.



SPAGHETTİKÜRBIS MIT TOMATEN UND KNOBLAUCH

ZUTATEN

(2 Portionen)

1 kleiner Spaghettikürbis
226 g Hühnerbrust
1 Dose gewürfelte
Tomaten
2 Knoblauchzehen
1/4 Tasse gelbe Zwiebeln
2 Esslöffel kaltgepresstes
Olivenöl

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 33 g
Eiweiß: 27 g
Kalorien gesamt: 557 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie zunächst den Ofen auf 200°C vor.
2. Schneiden Sie den Spaghettikürbis in zwei Hälften und entfernen Sie die Kerne mit einem Löffel. Backen Sie den Kürbis mit der Schale auf dem Boden eines Backblechs für 45 Minuten.
3. Während der Kürbis gart, können Sie die Soße zubereiten, indem Sie eine Pfanne auf niedrige bis mittlere Hitze stellen und das Olivenöl hinzufügen.
4. Dann den Knoblauch, die Zwiebel und die gewürfelten Tomaten hinzugeben. Schneiden Sie die Hühnerbrüste in Scheiben und geben Sie sie in die Pfanne. Alle paar Minuten umrühren, damit das Huhn gleichmäßig gart.
5. Sobald die Knoblauch- und Tomatensauce fertig ist, können Sie sie bei niedriger Hitze beiseite stellen und warten, bis der Kürbis gar ist. Nach 45 Minuten den Kürbis herausnehmen und mit einer Gabel in spaghettiähnliche Fäden schaben.
6. Mit der Hühner-Knoblauch-Tomaten-Sauce übergießen.



TRUTHAHN-SALAT-BURGER

ZUTATEN

(2 Portionen)

450 g Putenhackfleisch

1 Tasse Spinat

1/4 Tasse Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 25 g

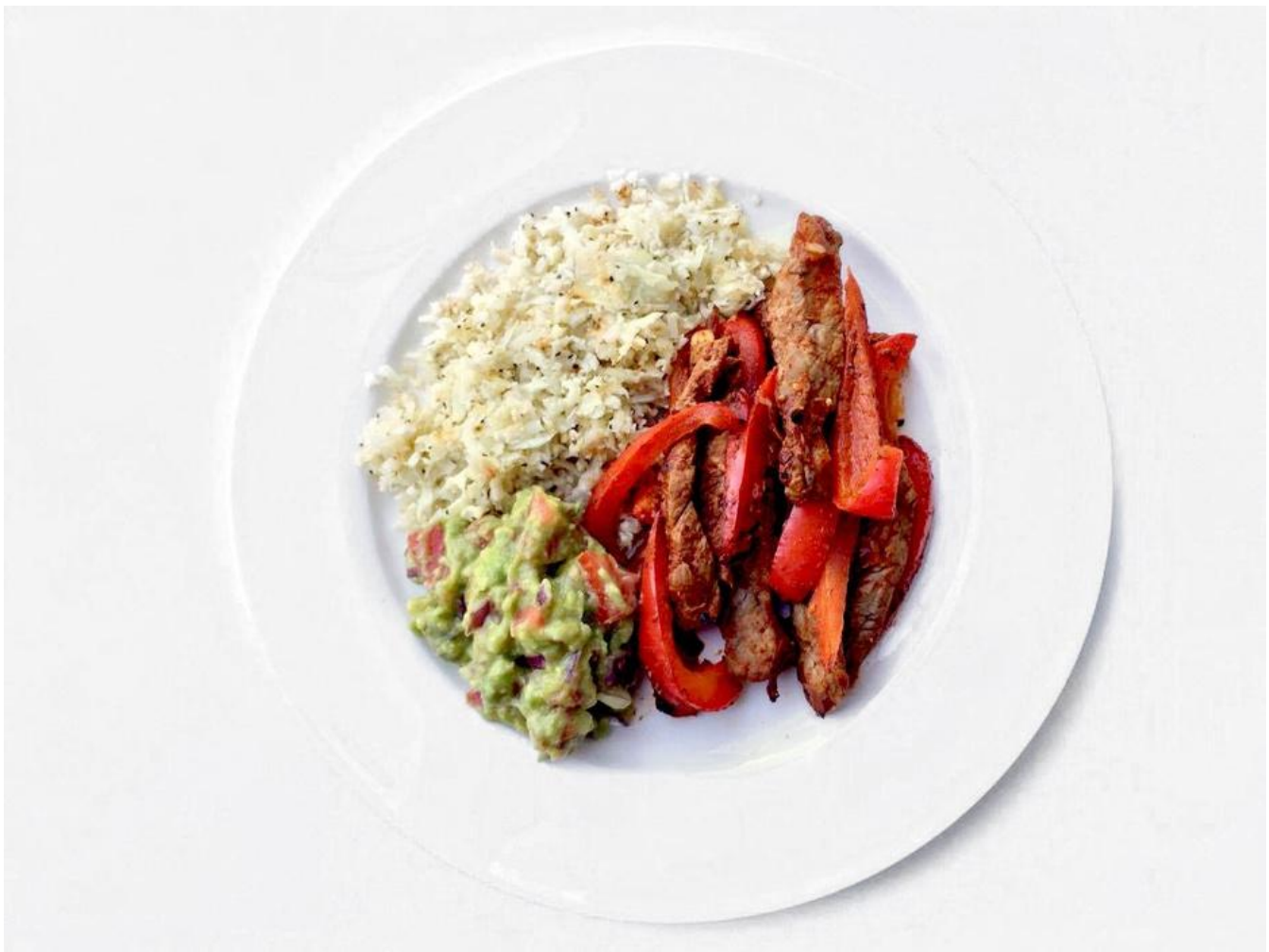
Kohlenhydrate: 3 g

Eiweiß: 40 g

Kalorien gesamt: 405 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Spinat, die Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in einer Schüssel mit dem Putenhackfleisch, Salz und Pfeffer vermischen.
2. Das Kokosöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen.
3. 6 Patties formen und 3-5 Minuten auf jeder Seite braten.
4. Sobald die Burger fertig sind, die Patties mit Ihren Lieblingsbelägen belegen und genießen.



TORTILLALOSE BEEF-FAJITA

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g Rinderlendenstreifen

1 rote Paprika

1/2 Tasse gelbe Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1/2 Tasse brauner Reis

1 Avocado

1 Esslöffel Kokosnussöl

Fajita-Gewürz:

1 Esslöffel Paprika

1 Teelöffel Knoblauchpulver

1 Teelöffel Zwiebelpulver

1/2 Teelöffel Cayennepfeffer

ANLEITUNG

1. Den Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung zubereiten.
2. Eine Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Kokosnussöl hinzufügen. Sobald das Öl geschmolzen ist, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute lang anbraten.
3. Die Rindfleischstreifen zugeben und 3-5 Minuten braten.
4. In der Zwischenzeit die rote Paprika in Streifen schneiden. Sobald das Rindfleisch fertig ist, die Paprikastreifen und alle Fajita-Gewürze hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.
5. In einer Schüssel die Rindfleischmischung, den braunen Reis und die zerdrückte Avocado vermischen.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 41, Eiweiß: 27 g, Kalorien gesamt: 330

Kalorien



RINDFLEISCH UND BROKKOLI

ZUTATEN

(2 Portionen)

226 g

Rinderlendenstreifen

2 Tassen Brokkoli

1/2 Tasse brauner Reis

1/4 Tasse Kokosnuss-

Aminos 1/2 Tasse gelbe

Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

Fett: 23 g

Kohlenhydrate: 52 g

Eiweiß: 28 g

Kalorien gesamt: 454 Kalorien

ANLEITUNG

1. Zunächst 1 Tasse Wasser mit dem Reis zum Kochen bringen.
2. Sobald das Wasser kocht, reduzieren Sie es auf ein Köcheln.
3. Dann die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Eine große Pfanne auf mittlere Hitze stellen und das Kokosöl hineingeben; sobald das Öl geschmolzen ist, die Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen.
4. Sobald die Zwiebeln glasig sind, die Rindfleischstreifen in die Pfanne geben und 3-5 Minuten braten.
5. Zum Schluss den Brokkoli in kleine Röschen schneiden und zusammen mit dem Kokosnuss-Amino in die Pfanne geben.
6. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Minuten garen. Sobald das Rindfleisch und der Brokkoli gar sind, servieren Sie sie auf dem braunen Reis.



ZUCCHINI-NUDELN UND BOLOGNESE

ZUTATEN

(2 Portionen)

2 Zucchini

450 g Rinderhackfleisch

1/2 Tasse Kokosnussmilch

1/4 Tasse Tomatenmark

1 Tasse Spinat

1 Karotte

6 Champignons

1/2 Tasse gelbe Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 25 g

Kohlenhydrate: 10 g

Eiweiß: 28 g

Kalorien gesamt: 374

Kalorien

ANLEITUNG

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Pilze hacken.
2. In einer Pfanne das Kokosöl schmelzen und die Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben. Sobald die Zwiebeln glasig werden, das Hackfleisch hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sobald das Hackfleisch durchgebraten ist, die gehackten Pilze und den Spinat hinzugeben.
4. In einer kleinen Schüssel die Kokosmilch und das Tomatenmark verrühren, bis eine dicke Soße entsteht. Die Kokosmilch-Tomatenmark-Mischung in die Pfanne geben, die Hitze auf niedrige Stufe stellen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.
5. Während die Bolognese kocht, 1 Zucchini waschen und zu Nudeln spiralisieren.
6. Die Bolognese auf den spiralisierten Zucchini servieren.



GEBACKENER LACHS

ZUTATEN

113 g Lachsfilet 1/4
Tasse brauner Reis
10 Stangen Spargel
1 Esslöffel Olivenöl

NÄHRWERTE

Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 29 g
Eiweiß: 28 g
Kalorien gesamt: 419 Kalorien

ANLEITUNG

1. Zunächst den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Die Enden des Spargels abschneiden und den Spargel waschen. Den Lachs und den Spargel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen, den Lachs und den Spargel darauf legen und 20 Minuten lang backen.
3. In der Zwischenzeit bereiten Sie den Reis zu, indem Sie 1/2 Tasse Wasser und den Reis in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und dann die Hitze auf ein Köcheln reduzieren, bis das gesamte Wasser aufgesogen ist.
4. Den Lachs, den Spargel und den braunen Reis zusammen auf einem Teller anrichten und genießen.



SHRIMP PAD THAI

ZUTATEN

(2 Portionen)

200 g braune Reismudeln

226 g Shrimps

2 Tassen

Bohnensprossen

2 Knoblauchzehen

1/2 Tasse grüne Zwiebeln

1/4 Tasse Kokosnuss-

Aminos

2 Esslöffel Mandelbutter

1 Esslöffel Kokosnussöl

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 26 g

Kohlenhydrate: 67 g

Eiweiß: 24 g

Kalorien gesamt: 581 Kalorien

ANLEITUNG

1. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und das Kokosnussöl hinzufügen. Den Knoblauch fein hacken und mit den Garnelen in die Pfanne geben.
2. In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser füllen und dieses zum Kochen bringen.
3. Sobald das Wasser kocht, die braunen Reismudeln hinzugeben.
4. Sobald die Garnelen fertig sind, die Sojasprossen hinzugeben. Kokosnuss-Amino und Mandelbutter zu einer dicken Soße verrühren und in der Pfanne schwenken, während die Hitze reduziert wird.
5. Die Nudeln und die Garnelenmischung zusammengeben und genießen.



HUMMUS UND GURKE

ZUTATEN

(4 Portionen)

- 1 Dose Kichererbsen
- 1/4 Tasse Tahini
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 englische Salatgurke

NÄHRWERTE

(pro Portion)

- Fett: 16 g
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 8 g
- Kalorien gesamt: 251 Kalorien

ANLEITUNG

1. Bereiten Sie zunächst die Kichererbsen zu. Wenn Sie trockene Kichererbsen zubereiten, befolgen Sie die Anweisungen auf der Verpackung. Wenn Sie Kichererbsen aus der Dose verwenden, achten Sie darauf, die Kichererbsen abzutropfen und gut abzuspülen.
2. Sobald die Kichererbsen fertig sind, geben Sie alle Zutaten in eine Küchenmaschine und verarbeiten sie, bis eine glatte und cremige Konsistenz entsteht.
3. Bewahren Sie den Hummus in einem luftdichten Behälter auf oder portionieren Sie ihn sofort in 4 Portionen.



KAROTTEN UND MANDELBUTTER

ZUTATEN

2 Mohrrüben
1 Esslöffel Mandelbutter

ANLEITUNG

1. Die Möhren in Stifte schneiden und die Mandelbutter als Dip verwenden.

NÄHRWERTE

Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 13 g
Eiweiß: 5 g
Kalorien gesamt: 229 Kalorien



KÖRNERCRACKER UND GUACAMOLE

ZUTATEN

(Ergibt 4 Portionen)

1/4 Tasse Chiasamen

1/4 Tasse Sesamsamen

1/4 Tasse Sonnenblumenkerne

1/2 Esslöffel Gewürzmischung

1/2 Teelöffel Salz

1 Tasse Wasser

Guacamole:

1/2 zerdrückte Avocado

Saft einer halben Limette

Eine Prise Salz

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 24 g

Kohlenhydrate: 14 g

Eiweiß: 8 g

Kalorien gesamt: 280 Kalorien

ANLEITUNG

1. Den Backofen auf 175°C vorheizen.
2. Alle Samen mit Wasser und Gewürzen vermischen. Die Mischung 5 Minuten lang ruhen lassen.
3. Ein Backblech mit Pergamentpapier auslegen und die Samenmischung gleichmäßig verteilen, bis sie flach ist.
4. 30 Minuten lang backen, dann aus dem Ofen nehmen, in Quadrate schneiden, umdrehen und weitere 15 Minuten backen.
5. In der Zwischenzeit die Zutaten für die Guacamole in einer Schüssel vermengen und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



KAKAO-KOKOSNUSS-BÄLLCHEN

ZUTATEN

(Ergibt 10 Kugeln)

1 Tasse Mandeln

1/2 Tasse Kokosnusshaspeln

8 Medjool-Datteln

2 Esslöffel rohes Kakaopulver

ANLEITUNG

1. Die Datteln entkernen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig verarbeiten.
2. Aus der Masse 10 Kugeln formen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie frisch zu halten.

NÄHRWERTE

(2 Kugeln)

Fett: 18 g

Kohlenhydrate: 36 g

Eiweiß: 6 g

Kalorien gesamt: 324 Kalorien



APFELKUCHEN-BÄLLCHEN

ZUTATEN

(10 Kugeln)

8 Medjool-Datteln

1 Tasse getrocknete Äpfel

1 Tasse Walnüsse

1 Teelöffel gemahlener Zimt

ANLEITUNG

1. Die Datteln entkernen. Alle Zutaten in einer Küchenmaschine vermengen und zu einem Teig verarbeiten.
2. Aus der Masse 10 Kugeln formen und im Kühlschrank aufbewahren, um sie frisch zu halten.

NÄHRWERTE

(2 Kugeln)

Fett: 16 g

Kohlenhydrate: 44 g

Eiweiß: 5 g

Kalorien gesamt: 314 Kalorien



STUDENTENFUTTER

ZUTATEN

(3 Portionen)

1/2 Tasse Kokosnuss-Chips

1/4 Tasse Mandeln

1/4 Tasse Kürbiskerne

ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in ein luftdichtes Glas geben und kühl lagern oder die Mischung sofort in 3 Portionen aufteilen.

NÄHRWERTE

(pro Portion)

Fett: 20 g

Kohlenhydrate: 9 g

Eiweiß: 10 g

Kalorien gesamt: 256 Kalorien



ERDNUSSBUTTERCUP

ZUTATEN

1 Esslöffel
Mandelbutter 1/2
Esslöffel Kokosnussöl
1/4 Esslöffel
Kakaopulver 1 Tropfen
Vanilleextrakt

NÄHRWERTE

Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 5 g
Netto-Kohlenhydrate: 2 g
Eiweiß: 4 g
Kalorien gesamt: 175 Kalorien

ANLEITUNG

1. 1/2 Esslöffel Mandelbutter, 1/4 Esslöffel Kokosöl und 1/4 Esslöffel Kakaopulver in einer kleinen Schüssel verrühren, bis alles gut vermischt ist.
2. Die Mischung in eine Silikonmuffinform geben und für 15 Minuten in den Gefrierschrank stellen.
3. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen und glatt rühren.
4. Sobald die Schokoladenmischung gefroren ist, die Mandelbuttermischung darüber geben und weitere 15 Minuten einfrieren.



HAFERKEKSE

ZUTATEN

(8 Kekse)

1 Tasse glutenfreie
Haferflocken

1 reife Banane

1 Teelöffel gemahlener Zimt

Optional: Fügen Sie Nüsse,
Trockenfrüchte oder
Schokoladenchips hinzu, um
die Kekse nach Ihrem
Geschmack zu gestalten.

NÄHRWERTE

(pro Keks)

Fett: 1 g

Kohlenhydrate: 19 g

Eiweiß: 3 g

Kalorien gesamt: 99 Kalorien

ANLEITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor.
2. In einer Schüssel die Banane zerdrücken und die Haferflocken, den Zimt und ggf. weitere Zutaten hinzufügen.
3. Vermengen Sie alles, bis eine klebrige und gleichmäßige Masse entsteht. Die Mischung in 8 gleich große Kekse aufteilen und auf ein Backblech legen. 8 Minuten lang backen.



DER 28-TAGE- MAHLZEITENPLAN

WOCHE 1

FRÜH STÜCK	Grüner Protein Smoothie	Superfood Oatmeal	Grüner Protein Smoothie	Superfood Oatmeal	Grüner Protein Smoothie	Superfood Oatmeal	Bananen Pancakes
MITTAG	Thunfisch Wraps	Power Bowl	Süßkartoffel-Lachs-Küchlein	Tortillalose Rindfleisch Fajita	Chicken Salat	Gebackener Lachs	Chicken Curry
ABEND	Power Bowl	Süßkartoffel-Lachs-Küchlein	Tortillalose Rindfleisch Fajita	Chicken Salat	Gebackener Lachs	Chicken Curry	Spaghettikürbis mit Tomaten & Knoblauch
SNACK	Hummus & Gurken Sticks	Kakao-Kokosnuss-Bällchen	Hummus & Gurken Sticks	Kakao-Kokosnuss-Bällchen	Hummus & Gurken Sticks	Kakao-Kokosnuss-Bällchen	Hummus & Gurken Sticks

WOCHE 2

FRÜH STÜCK	Himbeer-Kokosnuss-Smoothie	Schoko-Overnight-Oats	Himbeer-Kokosnuss-Smoothie	Schoko-Overnight-Oats	Himbeer-Kokosnuss-Smoothie	Schoko-Overnight-Oats	Bananen Pancakes
MITTAG	Spaghettikürbis mit Tomaten & Knoblauch	Hähnchen-Quinoa-Avocado-Salat	Zucchini Nudeln & Bolognese	Hähnchen-Mandel-Butter-Pfanne	Truthahn-Salat-Burger	Knuspriger Grünkohl-salat	Shrimp Pad Thai
ABEND	Hähnchen-Quinoa-Avocado-Salat	Zucchini Nudeln & Bolognese	Hähnchen-Mandel-Butter-Pfanne	Truthahn-Salat-Burger	Knuspriger Grünkohl-salat	Shrimp Pad Thai	Rindfleisch und Brokkoli
SNACK	Körner-cracker & Guacamole	Karotten & Mandelbutter	Körner-cracker & Guacamole	Karotten & Mandelbutter	Körner-cracker & Guacamole	Karotten & Mandelbutter	Körner-cracker & Guacamole

WOCHE 3

FRÜHSTÜCK	Schokoladen Bananen Smoothie	Gemüse-Rührei & Avocado	Schokoladen Bananen Smoothie	Gemüse-Rührei & Avocado	Schokoladen Bananen Smoothie	Gemüse-Rührei & Avocado	Bananen Pancakes
MITTAG	Thunfisch Wraps	Power Bowl	Süßkartoffel-Lachs-Küchlein	Tortillalose Rindfleisch Fajita	Chicken Salat	Gebackener Lachs	Chicken Curry
ABEND	Power Bowl	Süßkartoffel-Lachs-Küchlein	Tortillalose Rindfleisch Fajita	Chicken Salat	Gebackener Lachs	Chicken Curry	Spaghettikürbis mit Tomaten & Knoblauch
SNACK	Apfelkuchen-Bällchen	Erdnussbutter Cups	Apfelkuchen-Bällchen	Erdnussbutter Cups	Apfelkuchen-Bällchen	Erdnussbutter Cups	Apfelkuchen-Bällchen

WOCHE 4

FRÜHSTÜCK	Blaubeer Smoothie	Mini Omeletts	Blaubeer Smoothie	Mini Omeletts	Blaubeer Smoothie	Mini Omeletts	Bananen Pancakes
MITTAG	Spaghettikürbis mit Tomaten & Knoblauch	Hähnchen-Quinoa-Avocado-Salat	Zucchini Nudeln & Bolognese	Hähnchen-Mandel-Butter-Pfanne	Truthahn-Salat-Burger	Knuspriger Grünkohl-salat	Shrimp Pad Thai
ABEND	Hähnchen-Quinoa-Avocado-Salat	Zucchini Nudeln & Bolognese	Hähnchen-Mandel-Butter-Pfanne	Truthahn-Salat-Burger	Knuspriger Grünkohl-salat	Shrimp Pad Thai	Rindfleisch und Brokkoli
SNACK	Haferkekse	Studentenfutter	Haferkekse	Studentenfutter	Haferkekse	Studentenfutter	Haferkekse



DIE "CLEAN EATING" LEBENSMITTELLISTE

TIPPS ZUM LEBENSMITTELEINKAUF

1. Zutaten wie Kokosnussöl und Olivenöl stehen nur in der ersten Woche auf der Einkaufsliste, da sie täglich verwendet werden. Seien Sie sich also bewusst, dass Sie sie nachkaufen müssen, wenn sie ausgehen.
2. Zutaten wie Mandelbutter, Kokosnuss-Aminos, Tahini, Mandelmehl, Chia-Samen, Hafer, Quinoa und Backzutaten sind in den Einkaufslisten normalerweise als ein paar Esslöffel aufgeführt, aber es wird empfohlen, diese in großen Mengen zu kaufen.
3. Das Gemüse wird manchmal abgerundet, wenn Sie zum Beispiel zwei Tassen Brokkoli für ein Rezept benötigen, können Sie nur einen ganzen Kopf kaufen. In diesem Fall empfehle ich Ihnen, das überschüssige Gemüse für andere Mahlzeiten zu verwenden oder es als Dipp-Gemüse zu verwenden, wenn Sie Hummus als Snack für die Woche geplant haben.
4. Es gibt auch Rezepte mit Proteinpulver als Zutat. Eiweißpulver kann man pro Portion oder in einem großen Behälter kaufen. Ich empfehle, sich für den Behälter zu entscheiden, wenn Sie vorhaben, das Pulver über den 28-Tage-Plan hinaus zu verwenden. Wenn nicht, sind Einzelportionen vielleicht das Beste.
5. Bananen! Bananen werden jede Woche in Smoothies gebraucht. Wenn Sie also zu viele kaufen oder sie gerade im Angebot sind, sollten Sie sich eindecken und sie einfrieren.
6. Für viele dieser Rezepte werden frische Kräuter wie Petersilie und Basilikum benötigt. Um Geld zu sparen, empfiehlt es sich, diese beiden Kräuter als kleine Pflanzen zu kaufen. Sie sind sehr pflegeleicht und sehr preiswert.
7. Verwenden Sie überschüssiges Gemüse als Snack, wenn Sie unter der Woche Hunger haben.
8. Überprüfen Sie immer den Kühlschrank und die Vorratskammer, bevor Sie mit Ihrer Liste in den Supermarkt gehen, um sicherzustellen, dass keine Reste übrig sind.

WOCHE 1

Obst und Gemüse

3 Bananen
2 1/2 Tassen Beeren
5 Avocados
1 Zitrone
4 Tassen Grünkohl
7 Tassen Spinat
2 Süßkartoffeln
1 kleiner Spaghettikürbis
2 rote Paprikaschoten
1 kleiner Kopf Brokkoli
1 kleiner Blumenkohlkopf
1 Karotte
10 Stangen Spargel
1 Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie
1/4 Tasse grüne Zwiebeln
1 rote Zwiebel
3 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

907 g Hühnerbrust
5 Eier
4 Scheiben Speck
226 g Rinderlendestreifen
340 g Lachsfilet
1 Dose Thunfisch

Körner, Bohnen und Hülsenfrüchte

1 1/2 Tasse glutenfreie Haferflocken
2 Tortilla-Wraps aus braunem Reis
3/4 Tasse brauner Reis
1 Dose Kichererbsen

Nüsse und Saaten

1 3/4 Tassen Mandeln
3 Esslöffel Chia-Samen

Backzutaten

1/2 Tasse Mandelmehl
1/2 Tasse Kokosnus raspeln
8 Medjool-Datteln
2 Esslöffel rohes Kakaopulver
1 Esslöffel Ahornsirup

Gewürze

Bio-Kokosnussöl
Natives Olivenöl extra
6 Tassen Mandelmilch
1 Dose Kokosnussmilch
1 Dose gewürfelte Tomaten
1/4 Tasse + 1 Esslöffel Tahini

Kräuter und Gewürze

Meersalz
Gemahlener schwarzer Pfeffer
Gemahlener Zimt
Gemahlener Paprika
Knoblauchpulver
Zwiebelpulver
Cayenne-Pulver
Kurkuma gemahlen
Kreuzkümmel gemahlen
Gemahlener Ingwer

Extras

3 Portionen Vanille-Protein-Pulver

WOCHE 2

Obst und Gemüse

2 Bananen
3 Tassen Himbeeren
1 Tasse Beeren
4 Avocados
2 Limetten
1 Zitrone
2 Tassen Grünkohl
2 Tassen Spinat
4 Tassen Brokkoli
2 Zucchini
1 rote Paprikaschote
8 Möhren
1 Salatgurke
1 Tomate
10 Champignons
2 Tassen Bohnensprossen
1/2 Tasse grüne Zwiebeln
1 rote Zwiebel
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

454 g Hühnerbrust
454 g Putenhackfleisch
226 g Rinderfiletstreifen (Sirloin)
454 g gemahlene Rindfleisch
226 g Shrimps

Körner, Bohnen und Hülsenfrüchte

1 1/2 Tasse glutenfreier Hafer
12 oz Brown Rice Nudeln
1/2 Tasse brauner Reis
1/2 Tasse Quinoa
1/2 Tasse Kichererbsen

Nüsse und Samen

1/2 Tasse + 2 Esslöffel Chia-Samen
1/4 Tasse Sesamkörner
1/4 Tasse Sonnenblumenkerne

Backzutaten

3 Esslöffel rohes Kakaopulver
1/4 Tasse Ahornsirup

Gewürze

3 1/2 Tassen Kokosnussmilch
3 Tassen Mandelmilch
1/4 Tasse Tomatenmark
3/4 Tasse Kokosnuss-Aminos
1/4 Tasse + 3 Esslöffel Mandelbutter
1 Esslöffel Tahini

Kräuter und Gewürze

Kräutermischung Gewürz

Extras

3 Portionen Vanille-Protein-Pulver
3 Portionen Schokoladen-Protein-Pulver

WOCHE 3

Obst und Gemüse

3 Bananen
1 Tasse Beeren
7 Avocados
1 Zitrone
4 Tassen Grünkohl
7 Tassen Spinat
2 Süßkartoffeln
1 kleiner Spaghettikürbis
3 rote Paprikaschoten
1 kleiner Kopf Brokkoli
1 kleiner Kopf Blumenkohl Reis
1 Karotte
10 Stangen Spargel
1 Salatgurke
2 Stangen Staudensellerie
6 Champignons
1/4 Tasse grüne Zwiebeln
2 rote Zwiebeln
3 gelbe Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

907 g Hühnerbrust
9 Eier
4 Scheiben Speck
226 g Rinderlendestreifen
340 g Lachsfilet
1 Dose Thunfisch

Körner, Bohnen und Hülsenfrüchte

2 Tortilla-Wraps aus braunem Reis
3/4 Tasse brauner Reis

Nüsse und Saaten

1 Tasse Walnüsse

Backzutaten

1 Tasse getrocknete Äpfel
1/2 Tasse Mandelmehl
1/2 Tasse + 2 Esslöffel rohes Kakaopulver
8 Medjool-Datteln
1 Tropfen Vanilleextrakt
1 Eßlöffel Ahornsirup

Gewürze

1 Dose Kokosnussmilch
3 Tassen Mandelmilch
1 Dose gewürfelte Tomaten
1 Eßlöffel Tahini
1 Esslöffel Mandelbutter

Extras

3 Portionen Schokoladen-Protein-Pulver

WOCHE 4

Obst und Gemüse

4 Bananen
3 Tassen Heidelbeeren
1 Tasse Beeren
2 Avocados
1 Zitrone
2 Tassen Grünkohl
3 1/2 Tassen Spinat
3 Esslöffel frisches Basilikum
1 Kopf Brokkoli
2 Zucchini
1 rote Paprikaschote
2 Mohrrüben
1 Salatgurke
4 Tomaten
10 Champignons
2 Tassen Bohnensprossen
1/2 Tasse grüne Zwiebeln
1 rote Zwiebel
3 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen

Fleisch, Eier und Meeresfrüchte

283 g Hühnerbrust
9 Eier
450 g Putenhackfleisch
226 g Rinderfiletstreifen (Sirloin)
450 g gemahlene Rindfleisch
226 g Shrimps

Körner, Bohnen und Hülsenfrüchte

1 Tasse glutenfreier Hafer
12 Unzen braune Reisnudeln
1/2 Tasse brauner Reis
1/2 Tasse Quinoa
1/2 Tasse Kichererbsen

Nüsse und Saaten

1/4 Tasse Mandeln
1/4 Tasse Kürbiskerne

Backzutaten

1/2 Tasse Kokosnuss-Chips
1 Esslöffel Ahornsirup

Gewürze

3 Tassen + 1/2 Tasse Kokosnussmilch
1/4 Tasse Tomatenmark
3/4 Tasse Kokosnuss-Aminos
1/4 Tasse Mandelbutter
1 Esslöffel Tahini

Extras

3 Portionen Vanille-Protein-Pulver