

Folgende Zutaten benötigen Sie für den Ernährungsplan der 1. Woche.

Was Sie bereits zuhause oder in Ihrem Einkaufswagen haben, können Sie einfach abhaken. Hinweis: Einige Lebensmittel werden in den kommenden Wochen wiederverwendet und können in größeren Mengen eingekauft werden. Nehmen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten ggf. Änderungen vor.

Fleisch, Fisch und Eier

- 300 g Hähnchen-/Putenbrust
- 175 g Putenhack
- 150 g Rinder-Steak
- 50 g Serranoschinken
- 400 g TK-Garnelen
- 150 g TK-Kabeljau
- 60 g Räucherlachs
- 12 Eier

Fett und Öl

- 75 g Butter
- 50 ml Olivenöl
- 170 g Kokosöl

Obst

- 110 g Blaubeeren
- 100 g TK-Himbeeren
- 3 mittelgroße Bananen
- 1 St. Kiwi
- 3 St. reife Avocados
- 3 St. Bio-Limetten
- 3 St. Bio-Zitronen

Gemüse

- 350 g Cherrytomaten
- 3 St. Tomaten
- 260 g Zucchini
- 3 St. Paprika
- 300 g Salatgurke
- 4 St. Gemüsezwiebeln

Milch und Milchprodukte (Vollfett, wenn nicht anders angegeben)

- 275 g Naturjoghurt oder Skyr
- 50 g Speisequark (20% Fett)
- 125 g Magerquark
- 70 g Frischkäse
- 80 g Mozzarella
- 30 g Feta
- 25 g geriebener Parmesan
- 60 g geriebener Käse
- 610 ml ungesüßte Mandel- oder Kuhmilch
- 75 ml Sahne

Getreide, Nüsse, Samen

- 190 g Quinoa
- 30 g zarte Haferflocken
- 40 g Vollkornreis
- 270 g Dinkelmehl Typ 1050
- 140 g Dinkelmehl Typ 630
- 15 g gepuffter Amaranth
- 30 g Walnüsse
- 10 g Kokosraspeln
- 50 g Kokosmehl
- 20 g gemahlene Mandeln
- 30 g Cashewkerne
- 70 g Sesam
- 15 g Mohn
- 20 g ungesüßtes Mandelmus
- 170 g gemahlene Leinsamen/Leinsamenmehl
- 50 g Chiasamen
- 25 g gemahlene Flohsamenschalen

Einkaufsliste Woche 1

- 5 St. Knoblauchzehen
- 100 g Butternut-Kürbis
- 1 St. grüner Salat
- 330 g Karotten
- 40 g Sellerieknolle
- 250 g Brokkoli
- 100 g grüner Spargel
- 50 g frischer Blattspinat
- 60 g TK-Spinat
- 100 g TK-Erbesen

Kräuter und Gewürze

- Salz
- Pfeffer
- Chilipulver (optional)
- Knoblauch
- Paprika
- Koriander
- Oregano
- Kurkuma
- Curry
- Kräuter der Provence
- Vanillemark
- Zimt
- Petersilie (frisch/TK)
- Basilikum (frisch/TK)
- Schnittlauch (frisch/TK)
- Dill (optional)

Sonstiges

- 500 g Birken- oder Kokosblütenzucker
- 130 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 120 g weiße Bohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 50 g Kichererbsennudeln
- 50 ml Balsamico-Essig
- 20 g Senf
- 150 ml passierte Tomaten
- 150 ml Kokosmilch
- 100 g Gemüsebrühe-Granulat
- 10 ml Worcestersoße
- 5 g gelbe oder grüne Currypaste
- 10 g Bitterschokolade
- 15 g Backpulver
- 5 g Natron
- 5 g Kapern (optional)
- 20 g schwarze Oliven ohne Stein (optional)
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße (optional)

Folgende Zutaten benötigen Sie für den Ernährungsplan der 2. Woche.

Was Sie bereits zuhause oder in Ihrem Einkaufswagen haben, können Sie einfach abhaken. Hinweis: Einige Lebensmittel haben Sie eventuell bereits zuvor in größeren Mengen eingekauft. Nehmen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten ggf. Änderungen vor.

Fleisch, Fisch und Eier

- 250 g Hähnchenbrust
- 100 g Rinderhack
- 50 g Serrano-Schinken
- 100 g Roastbeef-Aufschnitt
- 50 g Räucherlachs
- 100 g Thunfisch in Olivenöl
- 125 g TK-Garnelen
- 150 g TK-Kabeljau
- 14 Eier

Fett und Öl

- 170 g Butter oder Kokosöl
- 20 ml Olivenöl

Obst

- 2 Äpfel
- 200 g Beeren
- 2 Bananen
- 1 Birne
- 1 Kiwi
- 1 St. Zitronen
- 1 St. Limetten
- 2 St. reife Avocado

Gemüse

- 1 St. grüner Salat
- 4 St. Tomaten
- 100 g Cherrytomaten
- 3 St. rote Paprika
- 2 Riesen-Champignons

Milch und Milchprodukte (Vollfett, wenn nicht anders angegeben)

- 300 g Naturjoghurt oder Skyr
- 150 g Magerquark
- 300 g Speisequark (20 % Fett)
- 90 g griechischer Joghurt
- 130 g Frischkäse
- 175 g körniger Frischkäse
- 40 g Schmand
- 40 g Saure Sahne
- 20 ml Sahne
- 60 ml Buttermilch
- 85 g Feta
- 25 g geriebener Mozzarella
- 455 g geriebener Käse
- 40 g geriebener Parmesan
- 250 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kuhmilch

Getreide, Nüsse, Samen

- 130 g zarte Haferflocken
- 70 g Dinkelmehl Typ 630
- 20 g Kürbiskerne
- 40 g Mandeln
- 10 g Kokosraspeln
- 10 g Pinienkerne
- 10 g Mandelmehl
- 10 g Sesam

Sonstiges

- 80 g Kichererbsennudeln
- 50 g Schwarze Oliven ohne Stein (optional)

Einkaufsliste Woche 2

- 300 g Champignons
- 100 g Babyspinat
- 200 g Brokkoli
- 100 g frischer Rotkohl
- 2 St. Gemüsezwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 4 St. Lauchzwiebel
- 100 g Salatgurke
- 75 g TK-Prinzessbohnen
- 125 g TK-Erbesen
- 100 g TK-Brokkoli

Kräuter und Gewürze

- Vanillemark
- Schnittlauch (TK/frisch)
- Petersilie (TK/frisch)
- Basilikum (TK/frisch)

- 40 ml Kokosmilch
- 40 g Kichererbsen aus der Dose
- 50 g Kidneybohnen aus der Dose
- 10 g Rosinen (optional)
- 30 g Tomaten in Öl (optional)
- 5 g Backpulver
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße (optional)
- 15 g Backkakao
- 5 g Senf
- 250 g stückige Tomaten
- 20 ml Worcestersoße

Folgende Zutaten benötigen Sie für den Ernährungsplan der 3. Woche.

Was Sie bereits zuhause oder in Ihrem Einkaufswagen haben, können Sie einfach abhaken. Hinweis: Einige Lebensmittel haben Sie eventuell bereits zuvor in größeren Mengen eingekauft. Nehmen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten ggf. Änderungen vor.

Fleisch, Fisch und Eier

- 40 g Hähnchenbrust-Aufschnitt
- 125 g Hähnchenbrust
- 100 g Rinderhack
- 225 g Rinder-Steak
- 225 g TK-Lachs
- 100 g TK-Garnelen
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht)
- 50 g Räucherlachs
- 12 Eier

Fett und Öl

- 140 g Butter oder Kokosöl
- 20 ml Olivenöl

Obst

- 4 Bananen
- 100 g Erdbeeren
- 2 reife Avocados
- 50 g Blaubeeren
- 1 Pflaume
- 1 Limette

Gemüse

- 4 St. Tomaten
- 300 g Cherrytomaten
- 6 Knoblauchzehen
- 2 St. Lauchzwiebeln
- 2 St. Gemüsezwiebeln

Milch und Milchprodukte (Vollfett, wenn nicht anders angegeben)

- 200 g Magerquark
- 400 g Skyr oder griechischer Joghurt
- 150 g Frischkäse
- 40 g Saure Sahne
- 90 g Schmand
- 40 g Mozzarella
- 110 g geriebener Mozzarella
- 30 g geriebener Käse
- 50 g geriebener Parmesan
- 70 g Feta
- 160 ml ungesüßte Mandel oder Kuhmilch

Getreide, Nüsse, Samen

- 175 g Dinkelmehl Typ 630
- 130 g zarte Haferflocken
- 50 g Quinoa (Trockengewicht)
- 40 g Vollkornreis
- 10 g Chiasamen
- 15 g Walnüsse
- 15 g Cashewkerne
- 30 g Mandelmus ohne Zucker
- 10 g Mandelmehl
- 10 g Sesam
- 15 g Leinsamenmehl
- 15 g Kokosmehl

Sonstiges

- 10 g Backpulver
- 160 ml passierte Tomaten

Einkaufsliste Woche 3

- 230 g Salatgurke
- 175 g Blumenkohl
- 550 g Zucchini
- 2 St. Karotten
- 150 g Babyspinat
- 1 St. grüner Blattsalat
- 4 St. Paprika
- 120 g Champignons
- 100 g TK-Brokkoli
- 350 g Süßkartoffeln

Kräuter und Gewürze

- Basilikum (TK/frisch)
- Dill (TK/frisch)
- Petersilie (TK/frisch)
- Schnittlauch (TK/frisch)
- Ingwerpulver

- 250 g stückige Tomaten
- 25 g Soft-Tomaten in Öl
- 140 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 70 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 40 ml Kokosmilch
- 10 g Senf
- 20 ml Worcestersoße
- 50 g Kichererbsennudeln
- 35 ml Balsamico-Essig
- 25 g Backkakao
- 20 g Bitterschokolade

Folgende Zutaten benötigen Sie für den Ernährungsplan der 4. und 5. Woche.

Was Sie bereits zuhause oder in Ihrem Einkaufswagen haben, können Sie einfach abhaken. Hinweis: Einige Lebensmittel haben Sie eventuell bereits zuvor in größeren Mengen eingekauft. Nehmen Sie bei Allergien oder Unverträglichkeiten ggf. Änderungen vor.

Fleisch, Fisch und Eier

- 375 g Putenbrust
- 125 g Putenhack
- 200 g Geflügelwiener mit Joghurt
- 125 g Rinderhack
- 60 g Schwarzwälder Schinken-Aufschnitt
- 100 g Thunfisch im eigenen Saft (Abtropfgewicht)
- 100 g Thunfisch in Olivenöl
- 100 g Räucherlachs
- 150 g TK-Schollenfilet
- 150 g TK-Garnelen natur
- 16 Eier

Milch und Milchprodukte (Vollfett, wenn nicht anders angegeben)

- 600 ml ungesüßte Mandel- oder Kuhmilch
- 100 g Speisequark
- 120 g körniger Frischkäse
- 100 g Schmand
- 40 g Saure Sahne
- 110 g Frischkäse
- 260 g Skyr oder griechischer Joghurt natur
- 80 g geriebener Käse
- 60 g geriebener Parmesan
- 40 g Mozzarella
- 230 g Feta

Fett und Öl

- 190 g Butter oder Kokosöl
- 45 ml Olivenöl

Obst

- 4 St. Bananen
- 100 g Erdbeeren
- 50 g Beeren
- 75 g kernlose Weintrauben
- 2 St. Birnen
- 2 St. Bio-Zitronen
- 1 St. Limette
- 2 St. reife Avocados

Getreide, Nüsse, Samen

- 220 g zarte Haferflocken
- 80 g Quinoa (Trockengewicht)
- 65 g Dinkelmehl Typ 630
- 90 g ungesüßtes Mandelmus
- 10 g Mandeln
- 35 g Cashewkerne
- 20 g Sesam
- 10 g Kokosraspeln
- 25 g Mandelmehl
- 45 g gemahlene Leinsamen
- 30 g Kokosmehl
- 20 g Chiasamen
- 20 g gemahlene Flohsamenschalen

Einkaufsliste Woche 4 + 5

Gemüse

- 4 St. Gemüsezwiebeln
- 5 St. Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 220 g Cherrytomaten
- 7 St. Tomaten
- 2 grüne Blattsalate
- 5 St. Karotten
- 5 St. Paprika
- 270 g Babyspinat
- 150 g Brokkoli
- 50 g Salatgurke
- 150 g Zucchini
- 370 g Blumenkohl
- 100 g Rosenkohl
- 150 g Champignons
- 250 g Butternut-Kürbis
- 150 g Kartoffeln
- 50 g TK-Erbesen

Sonstiges

- 200 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 50 g Kidneybohnen aus der Dose (Abtropfgewicht)
- 50 g Linsen (Trockengewicht)
- 50 g Mais aus der Dose
- 20 g Backpulver
- 20 g Rosinen (optional)
- 140 ml passierte Tomaten
- 10 g Senf
- 20 g schwarze Oliven ohne 4tein (optional)
- 20 ml Balsamico-Essig
- 30 g Vanille-Proteinpulver mit natürlicher Süße (optional)
- 10 g Backkakao
- 5 g Vanillemark
- 60 g Apfelmark

Kräuter und Gewürze

- Schnittlauch (TK/frisch)
- Basilikum (TK/frisch)
- Petersilie (TK/frisch)
- Dill (TK/frisch)