

**K**atrin-fit

**Rezeptbuch**  
für Abnehmer



## **Ernährungsplan für Abnehmerinnen für 11 Wochen**

### **EINLEITUNG:**

**Hier findet Ihr für die kommenden 11 Wochen für jede Woche übersichtlich dargestellt Rezeptvorschläge. Samstag und Sonntag ist immer: Ihr wählt Eurer Lieblingsgerichte oder kreiert eigene Gerichte inkl. eines Fotos des Essens in der Gruppe! Alle Angaben sind für 2 Personen.**

**Für Samstag und Sonntag haltet Ihr Euch an die Angaben im Buch oder auf der Homepage.**

**Bei den Gerichten mit Fleisch/Fisch könnt Ihr das immer durch eine vegane/vegetarische Alternative ersetzen.**

**Z.B. durch:**

- Räuchertofu
- Tofu
- Tempeh
- Sojahack
- Sojaschnetzel
- Kichererbsen
- „Fleisch“ aus Erbsenprotein, gibt es in einigen Supermärkten mittlerweile. Oder auch online. Z.b. hier: <https://shop.eatplanted.de>
- Eier

**Anstatt Skyr/Joghurt könnt Ihr auch immer die vegane Alternative wählen.**

**Ich verwende Salz sehr sparsam, aber Ihr könnt alle Gerichte mit Gemüsebrühe/Salz und Pfeffer abschmecken. Oder nach Belieben auch andere Gewürze verwenden!**

**Wenn Euch bei den Rezepten etwas auffällt, gerne direkt in der Gruppe bei Eurer Trainerin melden!**

# EINKAUFSLISTE

## Woche 01

### GEMÜSE & OBST:

**200g Champignons**  
**Cocktailtomaten**  
**2 Zucchini**  
**1 Aubergine**  
**Rote Zwiebeln**  
**Eisbergsalat**  
**Basilikum**  
**1 Melone**  
**3 Zitronen**  
**1 Birne**  
**1 Nektarine**  
**3 Bund Staudensellerie**  
**Radieschen mit Blättern**  
**500g Rucola**  
**2 Gurken**  
**1kg grüne od. gelbe Paprika**  
**1kg Tomaten**  
**Zwiebeln und Schalotten**  
**Kartoffeln festkochend**  
**Spinat**  
**Obst (Blaubeeren, Erdbeeren**  
**Obst der YES Liste)**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Proteinpulver**  
**Haferflocken**  
**Chia-Samen**  
**Haferkleie**  
**Couscous**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**1 Dose pass. Tomaten**  
**Tofu od. SojaSchnitzel**  
**2 Dosen Kichererbsen**  
**1 Dose Kidneybohnen**  
**(ohne Zucker)**  
**Reis**  
**Bulgur**  
**Pekannüsse**  
**Pinienkerne**  
**Fischfonds**  
**Gemüsefonds**  
**Kokosöl**  
**Olivenöl**

### GEWÜRZE & KRÄUTER:

**Petersilie**  
**Minze**  
**Cayenne-Pfeffer**  
**Pfeffer**  
**Rosmarin**  
**Oregano**  
**Thymian**  
**Olivenöl**  
**Senf (ohne Zucker)**  
**Apelessig**  
**Kokosöl**  
**Schnittlauch**  
**Kresse**  
**Knoblauchpulver**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**750g Schafskäse light**  
**250g Kabeljau**  
**1kg Skyr**  
**12 Eier**  
**1000ml Hafermilch ohne Zucker**  
**400g Hüttenkäse**  
**200g Tatar**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 01

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Bunter Couscous Salat</i>	<i>Hackfleisch-Kartoffel Eintopf</i>	<i>Chili-Sin-Carne</i>	<i>Bulgur mit Pilzen und Rucola</i>	<i>Fisch mit Kartoffeln an Gemüse</i>
ABENDESSEN	<i>Wolkenbrot mit Rohkost</i>	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Spiegelei mit warmen Tomaten</i>	<i>Salat mit Kichererbsen</i>	<i>Zucchini-Auberginen Pfanne mit Skyr</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 1

### Montag

#### Frühstück

##### PROTEIN-PANCAKES

**250g Skyr**  
**30g Proteinpulver**  
**50g zarte Haferflocken**  
**1 Ei**  
**2 Eiklar**  
**Wasser**  
**Kokosöl**

1. die Eiklar zusammen mit Wasser in eine Rührschüssel geben
2. die Gesamtmenge von Wasser & Eiklar sollte etwa 200ml ergeben
3. danach die restlichen Zutaten in die Rührschüssel geben und solange rühren bis der Teig eine cremige Konsistenz hat
4. eine kleine, beschichtete Pfanne vorbereiten und in ihr einen halben Teelöffel Kokosöl auf der höchsten Stufe erwärmen
5. sobald das Öl flüssig ist, die Hitze um die Hälfte verringern
6. für einen Pancake 2-3 EL Teig in die Pfanne geben und gut verteilen
7. sobald der Pancake, nach dem ersten Wenden, in der Mitte ein wenig nach oben kommt, ist er fertig
8. anschließend nach Bedarf, bis zu einer Messerspitze Kokosöl in die Pfanne geben für jeden weiteren Pancake

### Mittagessen

#### BUNTER COUSCOUS SALAT

**120g Couscous**  
**1 TL Gemüsebrühe**  
**50g Rucola**  
**1/2 Salatgurke (in Würfeln)**  
**1 gelbe Paprika (in Würfeln)**  
**150g Tomaten (geviertelt)**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**1 Zitrone (frisch gepresst)**  
**6 Stängel Petersilie (frisch)**  
**4 Stängel Minze (frisch)**  
**Pfeffer (nach Belieben)**

1. Couscous nach Packungsanleitung zubereiten
2. Alle restlichen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen, Couscous unterheben & mit Zitronensaft und Olivenöl übergießen
3. Nach Belieben würzen

### Abendessen

#### WOLKENBROT MIT ROHKOST

**3 Eier**  
**3 EL Hüttenkäse**  
**¼ TL Backpulver**  
**1 EL Honig**  
**1 Prise Rosmarin**

1. den Ofen auf 150 Grad vorheizen
2. das Eiweiß vom Eigelb trennen
3. das Eigelb mit dem Hüttenkäse verrühren & das Backpulver hinzugeben
4. das Eiweiß steif schlagen
5. beides vorsichtig mit einem Kochlöffel zusammenrühren, bis eine homogene Masse entsteht
6. danach den Honig dazu geben (außer es wird zu süß)
7. die Teigmasse in runde Fladen auf einem Backblech verteilen
8. 15 Minuten im Ofen lassen



## WOCHE 1

### Dienstag

#### Frühstück

BEERENSKYR

**140-200g Skyr**  
**160g Obst der Yes Liste**

#### Mittagessen

HACKFLEISCH -KARTOFFEL  
EINTOPF

**80g Zwiebeln, klein geschnitten**  
**10g Öl**  
**200g Tatar**  
**80g Staudensellerie, klein geschnitten**  
**200g Kartoffeln, festkochend, in Würfeln (1-2 cm)**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**1 TL Rosmarin, getrocknet, gehackt**  
**¼ TL Pfeffer**  
**¼ TL Cayenne-Pfeffer**  
**300g Paprika, in Stücken (2 cm)**



1. Zwiebeln in Olivenöl andünsten
2. Tatar und Staudensellerie zugeben
3. Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Rosmarin, Pfeffer, Cayenne-Pfeffer zugeben und 15Min. mitköcheln
4. Eintopf abschmecken

### Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE  
MIT PINIENKERNEN

**400g Staudensellerie (klein geschnitten)**  
**400g Schafskäse light**  
**40g Pekannüsse (klein gehackt)**  
**Olivenöl**  
**Senf (ohne Zucker)**  
**Apfelessig**

1. Staudensellerie in Olivenöl anbraten
2. Feta würfeln und in eine Schüssel geben
3. Nüsse ohne Öl in einer kleinen Pfanne rösten
4. Für das Dressing einen EL Senf, 2 EL Olivenöl, 1 EL Joghurt und 2 EL Apfelessig mischen, Salz Pfeffer nach Belieben
5. Sellerie zum Feta geben
6. Dressing zugeben, mischen und zum Schluss die Nüsse darüber geben



## WOCHE 1

### Mittwoch

#### Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT  
SMOOTHIE

**60g Skyr**  
**1 EL Hüttenkäse**  
**Mark einer viertel**  
**Vanilleschote**  
**Saft & Abrieb einer**  
**halben Zitrone**  
**60g Blaubeeren**  
**1 TL Haferkleie**  
**1 TL Kokosöl**  
**2 EL Wasser**

1. Joghurt mit dem Hüttenkäse & der Vanille glatt rühren
2. nach Bedarf süßen & in ein Glas füllen
3. die Kleie kurz im Wasser & Zitronensaft quellen lassen
4. mit dem Abrieb & den Blaubeeren in den Mixer geben
5. nach Bedarf süßen
6. die fruchtige Komponente über den Joghurt ins Glas schichten

#### Mittagessen

CHILI-SIN-CARNE

**1 Zwiebel (fein gewürfelt)**  
**150g Tofu od. Soja Schnitzel**  
**1 Dose Kidneybohnen (ohne Zucker)**  
**1 gelbe Paprika (gewürfelt)**  
**1 grüne Paprika (gewürfelt)**  
**1 Dose passierte Tomaten (á 400g) Pfeffer, Oregano, Chilipulver**  
**2 EL Öl zum Anbraten**  
**150g Reis**

1. Tofu mit einem Küchentuch gut ausdrücken
2. Dann mit den Fingern zerbröseln und in einer großen Pfanne mit 2 EL Öl goldbraun anbraten
3. Zwiebel hinzugeben, weiter anbraten
4. Nach 5 Min. mit passierten Tomaten ablöschen und 10 Min. köcheln lassen
5. Paprika und Kidneybohnen dazugeben & so lange köcheln lassen, bis das Gemüse fertig ist
6. Reis nach Packungsanleitung zubereiten

#### Abendessen

SPIEGELEI MIT WARMEN  
TOMATEN

**300g Tomaten (gewürfelt)**  
**4 Eier**  
**Schnittlauch**  
**Kresse**  
**Olivenöl**

Tomaten kurz andünsten



## WOCHE 1

### Donnerstag

#### Frühstück

##### OVERNIGHT OATS

**50g Haferflocken**  
**120ml Hafermilch ohne Zucker**  
**1 EL Chiasamen**  
**150g Skyr oder Sojajoghurt (ohne Zucker)**  
**Topping: Blaubeeren und Mandelmus**

1. Alle Zutaten in ein Glas geben, vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen
2. Topping am nächsten Morgen darauf geben



#### Mittagessen

##### BULGUR MIT PILZEN UND RUCOLA

**150g Bulgur**  
**100g Rucola**  
**200g Champignons (in Scheiben)**  
**150g Schafskäse light (gewürfelt)**  
**80g Cocktailtomaten (geviertelt)**  
**Gemüsebrühe**  
**Olivenöl**

1. Bulgur nach Packungsanweisung mit der Gemüsebrühe kochen
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten
3. Champignons dazugeben und mitbraten bis sie leicht braun sind
4. Wenn der Bulgur fertig ist diesen in die Pfanne geben
5. Schafskäse, Tomaten und Rucola unterheben und kurz miterwärmen

#### Abendessen

##### SALAT MIT KICHERERBSEN

**400g Kichererbsen**  
**Einen Eisbergsalat**  
**4 Tomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**Basilikum**  
**Olivenöl**  
**Pinienkerne**

1. Kichererbsen mit etwas Öl in einer Pfanne rösten bis sie anfangen zu springen
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebel und den Staudensellerie klein schneiden
3. Basilikum mit Olivenöl und Pinienkernen und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und Salat abschmecken





## WOCHE 1

### Freitag

#### Frühstück

##### GRÜNER CHIA SMOOTHIE

**1 EL Chia-Samen**  
**1 weiche Birne**  
**½ Zitrone**  
**¼ Melone**  
**1 Nektarine**  
**½ Stange Staudensellerie mit Blättern**  
**Blätter von ½ Bund Radieschen**  
**1 kleine Handvoll Spinat**  
**175ml Wasser**

1. Chia-Samen über Nacht in 50ml Wasser einweichen lassen
2. Nektarine, Zitrone & Melone schälen und in kleine Stücke schneiden
3. Birne vierteln und die Früchte mit den Chia-Samen samt Einweichwasser in einen Mixer füllen
4. Sellerie, Radieschenblätter und Spinat waschen und klein schneiden
5. in den Mixer geben, auf kleine Stufe stellen und danach auf die höchste Stufe stellen, bis die Masse cremig püriert ist

#### Mittagessen

##### FISCH MIT KARTOFFELN AN GEMÜSE

**250g Kabeljau**  
**½ Zucchini (in Scheiben)**  
**2 kleine Kartoffeln (gewürfelt)**  
**7 Cocktailtomaten (geviertelt)**  
**½ rote Zwiebel (in kl. Spalten)**  
**1 Schalotte (in kl. Spalten)**  
**Oregano**  
**Olivenöl**  
**50ml Fischfonds**  
**50ml Gemüsefonds**

1. Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, in Stücke schneiden und mit Zitronensaft beträufeln
2. Olivenöl in eine Auflaufform geben
3. Zucchini, Kartoffeln, Zwiebel und Schalotten in die Form schichten
4. Kabeljau, Cocktailtomaten, darauflegen
4. Mit Salz und Pfeffer würzen
5. Oregano darüber streuen, mit Fonds aufgießen
6. Die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft: 160 °C) geben und ca. 30–40 Minuten garen

#### Abendessen

##### ZUCCHINI-AUBERGINEN-PFANNE MIT SKYR

**2 Zucchini**  
**2 Auberginen**  
**Knoblauchpulver**  
**Thymian**  
**Olivenöl**  
**6 EL Skyr**

1. Zucchini und Aubergine klein schneiden und in Olivenöl anbraten
2. Mit Knoblauchpulver würzen
3. Mit Skyr dazu anrichten





„ KÜMMERE DICH UM DEINEN  
KÖRPER. ES IST DER EINZIGE ORT,  
DEN DU ZUM LEBEN HAST. “

# EINKAUFLISTE

## Woche 02

### GEMÜSE & OBST:

**Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)**

**1 Melone**

**1 Zitrone**

**1 Birne**

**1 Nektarine**

**1 kg Tomaten**

**2 Staudensellerie**

**Radieschen mit Blätter**

**Spinat**

**300 g Süßkartoffel**

**Zwiebeln**

**200 g Pak Choi oder Mangold**

**rote Zwiebeln**

**Frühlingszwiebeln**

**9 Zucchini**

**550 g Champions**

**1300 g Tomaten**

**2 Gurken**

**Basilikum**

**Rucola**

**1 grüne Paprika**

**250 g Rosenkohl**

**Eisbergsalat**

**Kresse**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Haferflocken**

**Chia-Samen**

**Vollkornbrot**

**Soja Cirspies**

**500 ml SojaCuisine (light)**

**Olivenöl**

**Oregano**

**Mienudeln**

**Sesamöl**

**Chiliflocken**

**Limettensaft**

**Tamari**

**Weißweinessig**

**Vollkorn Reismudeln**

**Sojasauce**

**Currypulver**

**1 Dose gestückelte Tomaten**

**Rote Linsen**

**Gemüsebrühe**

**Pinienkerne**

**Essig**

**Senf ohne Zucker**

**Thymian**

**Passierte Tomaten**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**12 Eier**

**1000 ml Hafermilch ohne Zucker**

**600 g Hüttenkäse**

**400 g Sojahack**

**450 g Feta light**

**850 G Tofu**

**300 g Hähnchenfilet**

**50 g Sojagranulat**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 02

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Haferflocken mit Skyr und Beeren</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Vollkornbrot mit Speielei, Hüttenkäse und Kresse</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Süßkartoffel Auflauf</i>	<i>Chinesische Nudeln</i>	<i>Pad Thai</i>	<i>Scharfe Mie Nudeln mit Hähnchen</i>	<i>Linsenbolognese</i>
ABENDESSEN	<i>Hüttenkäse, Tomaten, Gurken, Frühlingszwiebeln</i>	<i>Champignon Rucola Salat</i>	<i>Rosenkohl Tofu Pfanne</i>	<i>Gefüllte Zucchini</i>	<i>Salat mit Ei</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 2

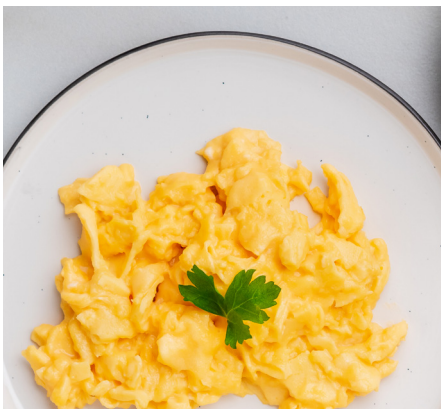
### Montag

#### Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT  
UND TOMATEN

- 4 Eier**
- 2 Scheibe Vollkornbrot**
- 2 EL Hüttenkäse**
- 4 große Tomaten (geviertelt)**

1. Eier verquirlen und unter ständigem Rühren in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen
3. Ei drauf geben und die Tomaten verteilen



#### Mittagessen

SÜßKARTOFFEL AUFLAUF

- 300g Süßkartoffel (in Scheiben)**
- 400g Sojahack**
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)**
- 200ml SojaCuisine (light)**
- 300g Feta light**
- 2 EL Öl zum Anbraten**
- 2 EL Oregano**
- Salz, Pfeffer nach Belieben**

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Süßkartoffeln in Salzwasser bissfest garen
3. Sojahack mit Zwiebeln in 2 EL ÖL anbraten
4. Oregano hinzu & mit Salz & Pfeffer würzen
5. Süßkartoffelscheiben in eine Auflaufform geben & darüber die Hälfte vom Sojahack & dem Feta geben
6. Den Vorgang wiederholen & zum Abschluss mit SojaCuisine übergießen
7. Die Auflaufform für 20-30 Min. in den Backofen geben

#### Abendessen

HÜTTENKÄSE, TOMATEN, GURKEN,  
FRÜHLINGSZWIEBELN

- 400g Hüttenkäse**
- 400g Tomaten**
- 200g Gurken**
- 2 Frühlingszwiebel**
- 12 Blätter frischer Basilikum**
- 1 EL Olivenöl**

1. Tomaten und Gurken in Würfel schneiden
2. Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten



## WOCHE 2

### Dienstag

#### Frühstück

HAFERFLOCKEN MIT SKYR  
UND BEEREN

**40-60g Haferflocken**  
**200g Skyr**  
**200g Beeren**  
**Soja Crispies**  
**Chiasamen**

1. Haferflocken mit heißem Wasser kurz bedecken
2. Skyr zugeben, umrühren und mit den Beeren bedecken
3. Mit Soja Crispies und Chiasamen garnieren



#### Mittagessen

CHINESISCHE NUDELN

**200g Pak Choi oder Mangold (klein geschnitten)**  
**1 rote Zwiebel (gewürfelt)**  
**1 Frühlingszwiebel (in Ringe)**  
**300g Tofu (zerbrösel)**  
**200g Mie-Nudeln**  
**2 EL Sesamöl**  
**¼ TL Chiliflocken**  
**Sauce:**  
**Limettensaft**  
**4 EL Tamari**  
**2 EL Wasser**  
**2 EL Weißweinessig**

1. Alle Zutaten für die Soße vermengen
2. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen
3. Das Sesamöl erhitzen, Zwiebeln und Tofu darin anbraten.
4. Dann Pak Choi dazu geben und mitbraten, bis er zusammenfällt
5. Mit der Sauce ablöschen und Mie-Nudeln unterheben
6. Mit den Frühlingszwiebeln garnieren

#### Abendessen

CHAMPIGNON RUCOLA SALAT

**1 Zwiebel (klein gewürfelt)**  
**Olivenöl**  
**200g Champignons (geviertelt)**  
**20g Pinienkerne**  
**5g Essig**  
**1 TL Senf (ohne Zucker)**  
**¼ TL Pfeffer**  
**150g Rucola, grob zerzupft**  
**200g Tomaten, in Würfeln (1-2 cm)**  
**1 grüne Paprika (in Würfeln)**  
**150g Feta, light (in Würfeln)**

1. Zwiebel in Öl andünsten
2. Champignons und Pinienkerne zugeben und weiter anbraten
3. Essig, Senf und Pfeffer in eine große Schüssel geben und verrühren
4. Pfanneninhalt zugeben und Rucola, Tomaten, Paprika und Feta zugeben, alles vermischen, abschmecken und servieren



## WOCHE 2

### Mittwoch

#### Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT  
SMOOTHIE

*siehe Woche 1 - Mittwoch*



### Mittagessen

PAD THAI

**200g Vollkorn Reismudeln**  
**1 Zucchini (in Streifen geschält)**  
**200g Champions (in Scheiben)**  
**1 EL Sesamöl**  
**1 Frühlinszwiebel (in Ringen)**  
**300g Tofu (zerbröseln)**  
**Für die Sauce:**  
**3 EL Tamari**  
**Saft von einer halben Limette**  
**1 EL Wasser**

1. Die Reismudeln nach Packungsanweisung kochen
2. Die Zutaten für die Sauce vermischen
3. Tofu in Sesamöl anbraten, das Gemüse hinzu geben und mitbraten
4. Mit der Sauce ablöschen und zum Schluss die Nudeln unterheben

### Abendessen

ROSENKOHL TOFU PFANNE

**250g Rosenkohl (TK oder frisch)**  
**250g Räuchertofu (in Würfeln)**  
**1 Zwiebel (klein gehackt)**  
**120g braune Champignons (geviertelt)**  
**2 große Tomaten (in Stücken)**  
**1 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer nach Geschmack**

1. Rosenkohl in Wasser (TK) garen
2. Wenn frischer Rosenkohl verwendet wird, in der Pfanne anbraten
3. Rosenkohl zur Seite stellen
4. In der Zwischenzeit Tofu in einer großen Pfanne goldbraun anbraten, Zwiebel & Champignons hinzu & alles kurz weiter anbraten
5. Rosenkohl hinzugeben & alles unter leichter Hitze weiter andünsten
6. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzugeben
7. Mit Salz & Pfeffer würzen



## WOCHE 2

### Donnerstag

#### Frühstück

VOLLKORNBROT MIT SPIEGELEI,  
HÜTTENKÄSE UND KRESSE

**4 Eier**  
**2 Scheibe Vollkornbrot**  
**2 EL Hüttenkäse**  
**4 große Tomaten (geviertelt)**  
**Kresse**

1. Eier als Spiegelei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen, Eier darauf geben und die Tomaten verteilen
3. Mit Kresse bestreuen



#### Mittagessen

SCHARFE MIE-NUDELN MIT  
HÄHNCHEN

**300g Hähnchenfilet**  
**150g Mie Nudeln**  
**200ml SojaCuisine (light)**  
**1 EL Currypulver**  
**3 EL Sojasauce**  
**1 EL Sesamöl**  
**Pfeffer**

1. Die Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen
2. Hähnchenbrustfilet klein schneiden und im heißen Öl anbraten
3. Mit Currypulver würzen. ¼ l Wasser und SojaCuisine einrühren
4. Zugedeckt ca. 5 Min. köcheln
5. Nudeln dazu mischen und dann servieren

#### Abendessen

GEFÜLLTE ZUCCHINI

**2 große Zucchini**  
**50g Sojagranulat**  
**1 Zwiebel (klein gewürfelt)**  
**80g Staudensellerie**  
**100g Tomaten, frisch (geviertelt)**  
**Olivenöl**  
**1 TL Thymian**  
**1 TL Oregano**  
**1 EL Sojasoße**  
**100-150ml passierte Tomaten**  
**Salz & Pfeffer, nach Belieben**

1. Die Zucchini waschen, halbieren & mit einem Teelöffel aushöhlen
2. Das Innere der Zucchini in ein feines Sieb geben & die Flüssigkeit mit einem Esslöffel auspressen
3. Grob hacken & bei Seite stellen
4. Das Sojagranulat in Gemüsebrühe einlegen & nach Packungsanleitung ziehen lassen
5. Anschließend das Wasser wieder gut ausdrücken & bei Seite stellen
6. 2 EL Öl in einer großen, hohen Pfanne (oder einem Topf) erhitzen, Zwiebel & den Knoblauch darin anschwitzen
7. Nach 2 Min. Thymian & Oregano hinzugeben
8. Nach 2-3 Min. das Sojagranulat, das Innere der Zucchini, die Tomaten & den Staudensellerie hinzugeben & für ca. 10 Min. leicht bräunen lassen
9. Mit Sojasauce abschmecken





## WOCHE 2

### Freitag

#### Frühstück

### GRÜNER CHIA SMOOTHIE

siehe Woche 1 - Freitag



### Mittagessen

#### LINSENBLOGNESE

**6 Zucchini**  
**1 Zwiebel (klein gehackt)**  
**300 g Staudensellerie (gewürfelt)**  
**150g rote Linsen**  
**200ml Gemüsebrühe**  
**1 Dose gestückelte Tomaten (400g)**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer nach Belieben**

1. Zwiebeln in Öl glasig dünsten
2. Sellerie hinzugeben & 2 Min. anbraten
3. Linsen hinzugeben (ungekocht)
4. Mit Brühe & Tomaten ablöschen & ca. 10 Min. köcheln lassen
5. Mit Salz & Pfeffer abschmecken
6. Zucchini waschen & dann mit einem Schäler oder Spiralschneider in lange Streifen schneiden
7. Dann in einer Pfanne ohne Öl bei hoher Hitze anbraten
8. Wenn die Nudeln fertig sind, Wasser abgießen & mit Linsensauce servieren

### Abendessen

#### SALAT MIT EI

**4 hart gekochte Eier**  
**einen halben Eisbergsalat**  
**3 Tomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**½ Gurke**  
**Basilikum**  
**Olivenöl**  
**Pinienkerne**

1. Eier hart kochen
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebel und die Gurke klein schneiden
3. Basilikum mit Olivenöl und Pinienkernen und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und den Salat abschmecken



„ DAS LEBEN IST ZU KURZ  
FÜR IRGENDWANN. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 03

### GEMÜSE & OBST:

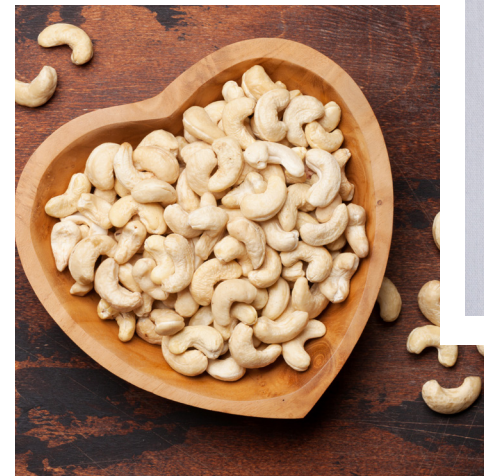
**Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)**  
**TK Beeren**  
**1 Apfel**  
**250g Mangold**  
**Zwiebeln**  
**Brokkoli**  
**300g Pak Choi**  
**Frühlingszwiebeln**  
**2 grüne Paprika**  
**2 gelbe Paprika**  
**2 Stangen Lauch**  
**2 Zucchini**  
**2 Auberginen**  
**1,5kg Tomaten**  
**Basilikum**  
**Feldsalat**  
**1 Gurke**  
**1 Staudensellerie**  
**Zitrone**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Haferflocken**  
**Vollkornbrot**  
**Cashewmus**  
**Pekannüsse**  
**Chiasamen**  
**Leinsamen**  
**Weißer Bohnen (ohne Zucker)**  
**Sesamöl**  
**Chiliflocken**  
**Sojasauce**  
**Weißweinessig**  
**3 Dosen passierte/ gehackte Tomaten**  
**Knoblauchpulver**  
**Oregano**  
**Thymian**  
**Bambussprossen**  
**Olivenöl**  
**Thunfisch in eigenem Saft**  
**2 Dosen Kichererbsen**  
**Apfelessig**  
**Tahin**  
**Kreuzkümmel**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**12 Eier**  
**1000ml Hafermilch ohne Zucker**  
**800g Hüttenkäse**  
**1kg Skyr**  
**500g Sojajoghurt ohne Zucker**  
**400g Räuchertofu**  
**350g Soja Schnitzel od. Soja Hack**  
**400g Garnelen od. Hähnchen**  
**300g Skyrella**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 03

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Beerenskyr</i>	<i>Brote auf die Hand</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Mangold mit weißen Bohnen</i>	<i>Chinesische Pfanne</i>	<i>Chili</i>	<i>Bunte Gemüsepfanne</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>
ABENDESSEN	<i>Zucchini-Auberginen Pfanne mit Skyr</i>	<i>Tomaten-Hüttenkäse-Teller</i>	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomatensuppe mit Skyrella</i>	<i>Rohkost mit Hummus</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 3

### Montag

#### Frühstück

BEERENSKYR

| *siehe Woche 1 - Dienstag*



### Mittagessen

MANGOLD MIT WEIßEN BOHNEN

**250g Mangold**  
**1 kl. Zwiebel**  
**Halber Brokkoli**  
**200g weiße Bohnen aus dem Glas (ohne Zucker!)**

1. Zwiebeln in Olivenöl anbraten, Brokkoli dazugeben und mitbraten für 3 Minuten
2. Dann den Mangold dazu geben, bis er eingefallen ist
3. Zum Schluss abgegossene weiße Bohnen dazu und mit Salz und Pfeffer und etwas Zitronensaft würzen

### Abendessen

ZUCCHINI-AUBERGINEN PFANNE MIT SKYR

| *siehe Woche 1 - Freitag*



## WOCHE 3

### Dienstag

#### Frühstück

##### BROTE AUF DIE HAND

- 2 Scheiben Vollkornbrot**
- Himbeeren**
- 2 EL Cashewmus oder Skyr**

Brote mit dem Mus oder Skyr bestreichen und mit den Himbeeren garnieren



#### Mittagessen

##### CHINESISCHE PFANNE

- 300g Pak Choi**
- 1 Zwiebel**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 400g Räucher Tofu**
- Sesamöl**
- Chiliflocken**
- Für die Sauce:**
- 4 EL Sojasauce**
- 2 EL Wasser**
- 2 EL Weißweinessig**

1. Zwiebel in Sesamöl anbraten
2. Tofu mit den Händen gut zerbröseln und zu den Zwiebeln geben
3. Kross anbraten
4. Zum Schluss Pak Choi dazu und mitbraten bis er zerfallen ist
5. Dann mit der Sauce (alle Zutaten vorab zusammengerührt) ablöschen
6. Mit Frühlingszwiebeln garnieren

#### Abendessen

##### TOMATEN-HÜTTENKÄSE-TELLER

- 400g Hüttenkäse**
- 400g Tomaten**
- 2 Frühlingszwiebel**
- 12 Blätter frischer Basilikum**
- 2 EL Olivenöl**

1. Tomaten in Würfel schneiden
2. Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten



## WOCHE 3

### Mittwoch

#### Frühstück

#### BEERENSMOOTHIE

**200g Sojajoghurt**  
(ohne Zucker)  
**200g TK Beeren**  
**50g Haferflocken**  
**20ml Hafermilch**  
(ohne Zucker)  
**½ Apfel**

Alle Zutaten in einen Mixer und 30 Sekunden mixen



#### Mittagessen

#### CHILI

**1 Zwiebel**  
**Knoblauchpulver**  
**350g Soja Schnitzel od. Soja-Hack od. Tatar**  
**1,5 Dosen passierte/ gehackte Tomaten**  
**80g Staudensellerie**  
**1 grüne Paprika**  
**1 gelbe Paprika**  
**1 EL Olivenöl**  
**Oregano**  
**Chilipulver**

1. Soja Schnitzel nach Anleitung einweichen
2. Zwiebel in Olivenöl anbraten
3. Soja Schnitzel/Hack/Tatar dazu und 5 Minuten mit braten
4. Dann klein geschnittenes Gemüse dazu und weitere 5 Minuten durchbraten
5. Zum Schluss mit den Tomaten ablöschen und würzen
6. Für weitere 10 Minuten köcheln lassen

#### Abendessen

#### SALAT MIT THUNFISCH/EI/ KICHERERBSEN

**200g Feldsalat**  
**2 Tomaten**  
**300g Thunfisch aus der Dose od. 4 Eier od. 200 g Kichererbsen**  
**Dressing:**  
**2 EL Olivenöl**  
**12 Blätter Basilikum**  
**2 EL Apfelessig**

1. Kichererbsen vorab in der Pfanne rösten (falls gewünscht)
2. Feldsalat gut waschen
3. Tomaten klein schneiden
4. Die Zutaten für das Dressing pürieren
5. Dann alle restlichen Zutaten gut vermischen



## WOCHE 3

### Donnerstag

#### Frühstück

#### SOMMERMÜSLI

**40g Pekannüsse**  
**2 EL Chiasamen**  
**2 EL Leinsamen**  
**60g Haferflocken**  
**200ml Hafermilch**  
**(zuckerfrei)**  
**60g TK Himbeeren**  
**2 EL Soja Joghurt**  
**(ohne Zucker)**

1. Nüsse grob hacken
2. Dann alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen



#### Mittagessen

#### BUNTE GEMÜSEPFANNE

**1 Zwiebel**  
**1 grüne Paprika**  
**1 gelbe Paprika**  
**2 Stangen Lauch**  
**Halbes Glas Bambussprossen**  
**Knoblauchpulver**  
**Gewürze**  
**400g Garnelen oder**  
**Hähnchenfleisch**  
**1 EL Sesamöl**  
**2 EL Sojasauce**  
**Pfeffer**

1. Garnelen oder klein geschnittenes Hähnchenfleisch zusammen mit der Sojasauce und dem Knoblauchpulver in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen
2. Währenddessen Gemüse klein schneiden
3. Dann das Fleisch in der Pfanne mit dem Öl anbraten
4. Gemüse dazu geben und 5 Minuten mitbraten
5. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken

#### Abendessen

#### TOMATENSUPPE MIT SKYRELLA

**1 Zwiebel**  
**Knoblauchpulver**  
**10g Olivenöl**  
**600g Tomaten in Stücken**  
**Salz, Pfeffer**  
**Basilikum getrocknet**  
**2 TL Oregano**  
**300g Wasser**  
**300g Skyrella**

1. Zwiebeln und Tomaten klein schneiden
2. Zwiebeln in Olivenöl und Knoblauchpulver anbraten
3. Tomaten, Gewürze und Wasser dazu und 15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen
4. Dann alles pürieren
5. Zum Schluss Skyrella klein zupfen und in die Suppe geben





## WOCHE 3

### Freitag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



#### Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

**2 EL Olivenöl**  
**420g Auberginen**  
**400g Tomaten passiert**  
**Thymian und Oregano**  
**400g Hüttenkäse**

1. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen
2. Eine Auflaufform mit etwas Olivenöl einpinseln
3. Auberginen in dünne Scheiben schneiden
4. Passierte Tomaten mit Olivenöl und den Kräutern mischen
5. Dann abwechselnd Soße, Auberginenscheiben und Hüttenkäse in die Form schichten
6. Zuletzt noch eine Schicht mit Tomatensoße bedecken
7. Wer mag kann Harzer Käse oder Skyrella drauf geben
8. Im Backofen für ca. 20-30 Minuten backen

#### Abendessen

ROHKOST MIT HUMMUS

**Für den Hummus:**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**2-3 Esslöffel vom Saft**  
**Knoblauchpulver**  
**Halbe Zitrone auspressen**  
**2-3 Esslöffel Tahin**  
**2 Esslöffel Wasser**  
**(je nachdem wie cremig ihr es wollt)**  
**Kreuzkümmel**

**Rohkost:**  
**100g Gurke**  
**100g Paprika**  
**200g Stangensellerie**

1. Alle Zutaten für den Hummus mixen
2. Das Gemüse in Stangen schneiden





„ GIB DAS WAS DIR WICHTIG  
IST, NIEMALS AUF, NUR WEIL  
ES NICHT EINFACH IST. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 04

### GEMÜSE & OBST:

**Obst (Blaubeeren, Erdbeeren, Obst der YES Liste)**  
1,5kg Tomaten  
Kresse  
TK Beeren  
Apfel  
Frische Beeren  
Zwiebeln  
2 Auberginen  
Schalotten  
400g Gemüse (Paprika, Zwiebeln, Pilze, Brokkoli, Auberginen, Zucchini)  
Schnittlauch  
Frühlingszwiebeln  
1 großer Kohlrabi  
1 Blumenkohl  
1 Salat  
Zitrone  
300g Feldsalat  
Basilikum  
300g Chamignons  
3 gelbe Paprika  
Weißkohl  
Limetten

### NAHRUNGSMITTEL:

**Haferflocken**  
Vollkornbrot  
Soja Crispies  
Chiasamen  
Olivenöl  
2 Dosen stückige Tomaten  
Knoblauchpulver  
Weiße Bohnen ohne Zucker  
Pfeffer  
Marjoran  
Paprikapulver  
Bohnenkraut  
Fleischbrühe  
Oregano  
Gemüsebrühe  
Hefeflocken  
Kichererbsen  
Thunfisch im eigenen Saft  
Apfelessig  
Pinienkerne  
Weißweinessig  
200ml Soja Cuisine  
Curry Pulver

### FRISCHETHEKE & CO.:

12 Eier  
1000ml Hafermilch ohne Zucker  
200g Hüttenkäse  
1000g Skyr  
500g Sojajoghurt ohne Zucker  
500g Tatar  
300g Magerquark  
400g Schweinemedallions  
2 Putenbrüste  
400g Skyrella



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 04

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Vollkornbrot, Hüttenkäse, Kresse und Tomaten</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Skyr mit Haferflocken und Obst</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Bohnen Tomaten Topf</i>	<i>Auberginen Hack Pfanne</i>	<i>Ofengemüse mit Magerquark</i>	<i>Schweinemedallions mit Kohlrabi und Blumenkohlsoße</i>	<i>Putenbrust aus dem Ofen mit Salat und Zitronendressing</i>
ABENDESSEN	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomaten-Skyrella Salat mit Basilikum</i>	<i>Omelett mit Zwiebeln und Pilzen</i>	<i>Suppe mit Kichererbsen</i>	<i>Kohl aus dem Ofen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 4

### Montag

#### Frühstück

VOLLKORNBROT,  
HÜTTENKÄSE, KRESSE UND  
TOMATEN

**2 Scheiben Vollkornbrot**  
**200g Hüttenkäse**  
**4 große Tomaten (geviertelt)**  
**Kresse**

1. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen
2. Tomaten darauf verteilen und mit Kresse bestreuen

### Mittagessen

BOHNEN TOMATEN TOPF

**1 kl. Zwiebel**  
**Olivenöl**  
**200g Paprika**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**Knoblauchpulver**  
**100g Wasser**  
**1 Dose weiße Bohnen**  
**(ohne Zucker)**  
**Pfeffer**  
**Majoran**  
**Paprikapulver**  
**Bohnenkraut**

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten
2. Klein geschnittene Paprika zugeben
3. Restliche Zutaten bis auf die Bohnen zugeben und 15 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss die Bohnen zugeben und 5 Min. erwärmen

### Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH/EI/  
KICHERERBSEN

| **siehe Woche 3 - Mittwoch**



## WOCHE 4

### Dienstag

#### Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT  
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



#### Mittagessen

AUBERGINEN HACK PFANNE

**2 Auberginen (gewürfelt)**  
**2 Schalotten (gewürfelt)**  
**5 Fleischtomaten (gewürfelt)**  
**3 EL Olivenöl**  
**500g Tatar**  
**500ml Fleischbrühe**  
**1 EL Oregano**  
**1 EL Paprikapulver**  
**Salz & Pfeffer**

1. Auberginen mit 1 TL Salz vermischen & 30 Min. ziehen lassen
2. Tatar mit den Schalotten in Olivenöl anbraten
3. Abgeschüttete Auberginen, Tomaten, Oregano, Fleischbrühe, Paprikapulver dazugeben und 20-25 Min. köcheln lassen

#### Abendessen

TOMATEN-SKYRELLA SALAT MIT  
BASILIKUM

**400g Tomaten (gewürfelt)**  
**400g Skyrella (gewürfelt)**  
**40g Pinienkerne**  
**Olivenöl**  
**Weißweinessig**

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe anrösten
2. Öl und Essig mischen, Tomaten und Skyrella dazu, vermischen und mit Pinienkernen bestreuen



## WOCHE 4

### Mittwoch

#### Frühstück

BEERENSMOOTHIE

| siehe Woche 3 - Mittwoch



### Mittagessen

OFENGEMÜSE MIT  
MAGERQUARK

**400g Gemüse Eurer Wahl  
(Paprika, Zwiebeln, Pilze,  
Brokkoli, Auberginen,  
Zucchini..) (gewürfelt oder in  
Streifen)**  
**Parikapulver**  
**Schnittlauch (Röllchen)**  
**Frühlingszwiebeln (Röllchen)**  
**Knoblauchpulver**  
**Salz & Pfeffer**  
**300g Magerquark**  
**Olivenöl**

1. Gemüse mit Olivenöl vermischen und auf einem Backblech bei 230 Grad im vorgeheizten Backofen für ca. 15 Minuten backen
2. Währenddessen Magerquark mit Frühlingszwiebeln, Schnittlauch und Knoblauchpulver cremig rühren

### Abendessen

OMELETT MIT ZWIEBELN UND  
PILZEN

**4 Eier**  
**1 Zwiebel (fein gehackt)**  
**350g Pilze (in Würfeln)**  
**Petersilie**

1. Die Zwiebeln in einer Pfanne mit Öl andünsten und die Pilze zugeben und beides anbraten
2. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Petersilie versprudeln und die Masse über die Pilze verteilen
3. Solange braten, bis die Masse komplett gestockt ist
4. Dann kurz wenden und von der anderen Seite fertig braten
5. Das Omelette zusammenschlagen und sofort servieren



## WOCHE 4

### Donnerstag

#### Frühstück

SKYR MIT HAFERFLOCKEN  
UND OBST

**40-60g Haferflocken**  
**200g Skyr**  
**200g Beeren**  
**Soja Crispies**  
**Chiasamen**

1. Haferflocken kurz mit heißem Wasser bedecken
2. Skyr zugeben, umrühren und mit den Beeren bedecken
3. Mit Soja Crispies und Chiasamen garnieren



#### Mittagessen

SCHWEINEMEDAILLONS MIT  
KOHLRABI UND  
BLUMENKOHLSOÛSE

**400g Schweinemedallions**  
**1 großer Kohlrabi**  
**Gemüsebrühpulver**

**Für die Sauce:**  
**gekochter Blumenkohl**  
**Wasser**  
**Salz & Pfeffer**  
**Knoblauchpulver**  
**Hefeflocken**

1. Die Kohlrabi schälen, evtl. von holzigen Stellen befreien
2. Erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden
3. Mit Wasser knapp bedecken, mit 1 Prise Salz und der Gemüsebrühe aufkochen lassen und in ca. 15 Minuten gar kochen
4. Währenddessen die Zutaten für die Sauce in einem Mixer mixen
5. Die Schweinemedallions von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf anbraten
6. Sauce kurz erwärmen

#### Abendessen

SUPPE MIT KICHERERBSEN

**2 gelbe Paprika (in kleinen Stücken)**  
**1 Frühlingszwiebel (in Röllchen)**  
**Knoblauchpulver**  
**200g Kichererbsen**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**200ml Soja Cuisine (light)**  
**Curry Pulver**  
**Limette**  
**Öl**

1. Paprika, Frühlingszwiebeln und Knoblauchpulver in Öl andünsten
2. Dann stückige Tomaten und Currypulver zugeben und 10 Min. köcheln
3. Soja Cuisine, Salz & Pfeffer, Limettensaft und Kichererbsen zur Suppe geben
4. nach Bedarf pürieren, dann 2/3 der Kichererbsen nach dem Pürieren zugeben





## WOCHE 4

### Freitag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



#### Mittagessen

PUTENBRUST AUS DEM OFEN  
MIT SALAT UND  
ZITRONENDRESSING

**2 Putenbrüste**  
**400g Salat Eurer Wahl**  
**Olivenöl**  
**Knoblauchpulver**  
**1 Zitrone**

1. Die Putenbrüste mit Olivenöl bestreichen und mit Knoblauchpulver würzen
2. 2 Zitronen Scheiben oben auf legen
3. Für 15 Minuten bei 230 Grad in den Backofen
4. Währenddessen den Salat putzen und klein zupfen
5. Aus Olivenöl und dem Saft einer halben Zitrone ein Dressing machen
6. Salat unterheben

#### Abendessen

KOHL AUS DEM OFEN

**1 großen Weißkohl**  
**Olivenöl**  
**150g Skyr/Magerquark**

1. Weißkohl in Scheiben schneiden und in Olivenöl tranken
2. Mit Knoblauchpulver bestreuen und bei 180 Grad für ca. 60 Min. in den Ofen, bis er weich ist
3. Sobald der Kohl leicht braun wird, abdecken
4. Dazu Skyr oder Magerquark



” SEI STÄRKER ALS DEINE  
STÄRKSTE AUSREDE! “



# EINKAUFLISTE

## Woche 05

### GEMÜSE & OBST:

**Äpfel**  
**Limetten**  
**2 Zitronen**  
**Blaubeeren**  
**Birne**  
**Melone**  
**Nektarine**  
**1 Staudensellerie**  
**Radieschen**  
**1,2kg Spinat**  
**Kirschtomaten**  
**Chilischoten**  
**1 Lauchstange**  
**Zwiebeln**  
**4 Zucchini**  
**1 Brokkoli**  
**1kg Tomaten**  
**Petersilie**  
**Hokkaido Kürbis**  
**350g Fenchel**  
**1 gelbe Paprika**  
**150g Zuckerschoten**  
**450g Champignons**

**Sojabohnenkeimlinge**  
**Blumenkohl**  
**Knollensellerie**  
**Basilikum**  
**Petersilie**



### NAHRUNGSMITTEL:

**Proteinpulver**  
**Haferflocken**  
**Mandelmehl**  
**Xylit**  
**Kokosöl**  
**Haferkleie**  
**Chiasamen**  
**Olivenöl**  
**Kreuzkümmel**  
**Schw. Pfeffer**  
**Paprikapulver**  
**Salz**  
**2 Dosen stückige Tomaten**  
**Knoblauchpulver**  
**Kokosmilch light**  
**Gemüsebrühe**  
**2 Dosen Thunfisch**  
**Kapern**  
**Pekannüsse**  
**Muskat**  
**Oregano**  
**Johannisbrotkernmehl**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**1,5kg Skyr**  
**12 Eier**  
**500g Soja Joghurt (ohne Zucker)**  
**1000ml Hafermilch ohne Zucker**  
**400g Hüttenkäse**  
**350g Sojahack**  
**1,5kg Rinderhack**  
**250g Garnelen**  
**1 Skyrella**

# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 05

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Apfel-Küchle</i>	<i>Blaubeer-Jogurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Spinatpfanne</i>	<i>Soja Bolognese mit Zucchini Nudeln</i>	<i>Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne</i>	<i>Bauerneintopf mit Kürbis</i>	<i>Gemüsenudeln mit Thunfischsauce</i>
ABENDESSEN	<i>Fenchel Salat</i>	<i>Garnelen-Gemüse-Wok</i>	<i>Königsberger Klopse mit Blumenkohl</i>	<i>Zucchini Lasagne</i>	<i>Omelett mit Pilzen und Zwiebeln</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 5

### Montag

#### Frühstück

#### PROTEIN-PANCAKES

| *siehe Woche 1 - Montag*

1. Backofen auf 180°C vorheizen & Spinat grob hacken
2. Kirschtomaten halbieren, Chilischoten & Lauch fein hacken
3. 1 EL Olivenöl in einer backofengeeigneten Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel einrühren und kurz anbraten. Lauch hinzufügen mit Salz abschmecken & 2 Minuten garen
4. Tomaten & Chili untermengen
5. Herd ausschalten & Pfanne mit Deckel abdecken. Wasser in einem Topf aufkochen & Spinat kurz blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken
6. Spinat zum Gemüse geben & mit Salz, Pfeffer & Paprika würzen & 3 Minuten ziehen lassen
7. Eier über der Pfanne aufschlagen & auf den Spinat gleiten lassen
8. im heißen Ofen ca. 10-12 Minuten backen

### Mittagessen

#### SPINATPFANNE

**1kg frischer Spinat**  
**50g Kirschtomaten**  
**4 Eier**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 Chilischoten**  
**1 Lauchstange**  
**½ Teelöffel Kreuzkümmel**  
**½ Teelöffel schwarzer Pfeffer**  
**½ Teelöffel Paprikapulver**  
**Salz**

### Abendessen

#### FENCHEL SALAT

**3 Stängel Petersilie, abgezupft (klein gehackt)**  
**350g Fenchel (klein gewürfelt)**  
**2 Äpfel, rotschalig, (klein gewürfelt)**  
**2 TL Zitronensaft**  
**1 EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**¼ TL Pfeffer**  
**2 EL Pekannüsse**

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermischen. Zum Schluss mit Petersilie und Pekannüssen bestreuen und servieren



## WOCHE 5

### Dienstag

#### Frühstück

##### APFEL-KÜCHLE

- 2 Äpfel**
- 2 Eier**
- 100ml Mandelmilch**
- 4 EL Mandelmehl**
- 3 EL Xylit**
- 1 Prise Zimt**
- 2 EL Kokosöl**
- 50 Gramm Skyr**
- 3 Tropfen Bittermandel-Aroma**
- Abrieb einer Limette**

#### Mittagessen

##### SOJA BOLOGNESE MIT ZUCCHINI NUDELN

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und Sojaschnetzel zugeben und 6 Min. andünsten
2. Tomaten, 1/2 TL Salz und Chili zugeben und 15 Min. köcheln
3. Währenddessen die Zoodles in einer Pfanne heiß braten
4. Bolognese abschmecken

1. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien & in 12 Scheiben schneiden
2. Eier trennen & das Eiweiß zu einem steifen Schnee schlagen
3. Eigelb zusammen mit der Mandelmilch & 3 EL Mandelmehl verquirlen & mit Xylit & Zimt glatt rühren
4. Eischnee unterheben & die Äpfel im restlichen Mandelmehl wälzen durch den Backteig ziehen
5. Kokosöl in der Pfanne erhitzen, die Äpfel in dem Kokosöl von beiden Seiten für etwa zwei Minuten backen
5. nach etwa einer Minute die Äpfel um drehen
6. den Quark mit dem Abrieb der Limette, dem Bittermandelaroma & dem Xylit verrühren & zusammen mit den Küchle servieren

- 1 Zwiebeln, (klein gewürfelt)**
- Knoblauchpulver**
- 100g Staudensellerie (klein geschnitten)**
- 10g Olivenöl**
- 350g Sojahack, fein**
- 1 Dose stückige Tomaten**
- ¼ TL Chili, gemahlen**
- 500g Zucchini, in dünnen Streifen (mit Spiralschneider oder Schäler)**

### Abendessen

##### GARNELEN-GEMÜSE-WOK

- 250g Garnelen**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 150g Zuckerschoten**
- 100g frische Champignons**
- 70g Sojabohnenkeimlinge**
- 1 EL reines Olivenöl**
- 250ml Wasser**
- 2 EL Pekannüsse**

1. Paprika in Streifen schneiden
2. Zuckerschoten waschen & die Enden abschneiden & je nach Größe halbieren
3. Champignons in Scheiben schneiden
4. Sojabohnenkeimlinge waschen & abtropfen lassen
5. in einer Pfanne reines Olivenöl heiß werden lassen und Garnelen darin anbraten
6. Paprika, Zuckerschoten & Champignons dazugeben & ca. 4 Minuten mitbraten
7. Wasser dazu gießen
8. Sojabohnenkeimlinge dazu geben & alles bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 5 Minuten garen



## WOCHE 5

### Mittwoch

#### Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT  
SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Mittwoch*



#### Mittagessen

BROKKOLI-HACKFLEISCH-  
PFANNE

**1 Brokkoli 500g**  
**500g Rinderhackfleisch**  
**1 EL Öl**  
**1 Zwiebel**  
**6 Tomaten**  
**Petersilie**  
**Salz, Pfeffer, Chili**

1. den Brokkoli in kleine Röschen teilen & in gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten garen
2. die Zwiebel grob hacken, die Tomaten in kleine Würfel schneiden
3. Öl in einer Pfanne erhitzen & das Hackfleisch zusammen mit den Zwiebeln anbraten
4. mit Salz, Pfeffer & Chili würzen
5. Tomatenwürfel zu dem Hackfleisch geben & 5 Minuten köcheln lassen
6. nun die Brokkoliröschen unterheben
7. die Brokkoli-Hackfleisch-Pfanne mit frischer Petersilie bestreut servieren

#### Abendessen

KÖNIGSBERGER KLOPSE  
MIT BLUMENKOHL

**1 Zitrone, unbehandelt, 1 EL geriebene Zitronenschale**  
**1 Zwiebel (klein gehackt)**  
**350g Rinderhackfleisch**  
**10g Kapern, eingelegt, abgetropft**  
**1 Ei**  
**1 TL Salz**  
**¼ TL Pfeffer**  
**200g Blumenkohlröschen**  
**100g Knollensellerie, geschält, in Stücken**  
**¼ TL Salz**  
**2 Prisen Pfeffer**  
**2 Prisen Muskat**

1. Zitronenschale, Zwiebeln, Hackfleisch, Kapern, Ei, Salz und Pfeffer gut durchkneten und vermischen
2. Mit angefeuchteten Händen 6 Klößchen formen
3. In 2 großen Töpfen Wasser erhitzen
4. In dem einen Topf den Blumenkohl und den Sellerie ca. 20 Min. lang weich kochen
5. Nach 10 Minuten im 2. Topf mit geringer Hitze die Klopse hinzugeben und ziehen lassen
6. Zum Schluss den Blumenkohl und den Sellerie abgießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat pürieren
7. Blumenkohlpuée verteilen und mit Königsberger Klopsen heiß servieren



## WOCHE 5

### Donnerstag

#### Frühstück

#### OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



#### Mittagessen

#### BAUERNEINTOPF MIT KÜRBIS

**einen halben Hokkaido  
Kürbis  
400g Hackfleisch  
100ml Gemüsebrühe  
8 gehackte Tomaten  
Zwiebel  
1 Spritzer Kokosmilch  
Schneide gerne dein Lieblingsgemüse hinein  
Salz, Pfeffer &  
Lieblingskräuter**

1. den Kürbis würfeln
2. Hackfleisch & Zwiebeln anbraten
3. mit der Gemüsebrühe ablöschen
4. den Kürbis und deine Gemüsereste hinzugeben & bei kleiner Stufe 10 Minuten köcheln lassen
5. wenn das Wasser verdampft ist, gibst du die gehackten Tomaten hinzu
6. mit Salz & Pfeffer & Lieblingskräutern würzen

#### Abendessen

#### ZUCCHINI LASAGNE

**2 Zucchini (in Scheiben geschnitten)  
½ Kugel Skyrella (klein geschnitten)  
2 Stangen Staudensellerie (klein geschnitten)  
1 Zwiebel (klein gehackt)  
125g Rinderhackfleisch  
5g Öl  
1 Dose stückige Tomaten (400g)  
½ TL Basilikum, getrocknet  
½ TL Oregano, getrocknet  
¼ TL Cayenne-Pfeffer  
2 TL Johannisbrotkernmehl  
200g körniger Frischkäse, light, mit Kräutern**

1. Zucchini von allen Seiten salzen und zum Abtropfen auf Küchenrolle geben
2. Zwiebeln, Staudensellerie und Hackfleisch in heißem Öl anbraten
3. In der Zwischenzeit Backofen auf 200°C vorheizen
4. Tomaten, Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer und Johannisbrotkernmehl in die Pfanne zugeben und 5 Min. mit köcheln
5. In dieser Zeit Zucchini-scheiben abtupfen und eine Auflaufform oder Kastenform bereitstellen
6. Zuerst etwas Hackfleischsauce dünn in die Auflaufform geben. Eine Lage Zucchini-scheiben darauflegen, ein paar Kleckse Frischkäse und Hackfleischsauce darübergeben und mit einer weiteren Lage Zucchini-scheiben bedecken. Diese Schichten wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die letzte Lage sollten Zucchini-scheiben sein.
7. Lasagne mit zerkleinertem Skyrella bestreuen, 18-20 Minuten (200°C) backen und servieren



## WOCHE 5

### Freitag

#### Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Freitag*



#### Mittagessen

GEMÜSENUDELN MIT  
THUNFISCHSAUCE

**500g Zucchini (in Streifen)**  
**Salz zum Würzen**  
**2 Dosen Thunfisch, in Lake,  
abgetropft**  
**1 TL Kapern, eingelegt, ab-  
getropft**  
**150g Skyr**  
**¾ TL Salz**  
**2 Prisen Pfeffer**

1. Die Zucchini in einer Pfanne heiß anbraten
2. Währenddessen Thunfisch, Kapern, Skyr, Salz und Pfeffer in ein Behälter geben, 5 Sek./ Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben
3. Saure Sahne, Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Mixer mixen
4. Thunfischsauce abschmecken, umfüllen und zu den Gemüsenudeln servieren

#### Abendessen

OMELETT MIT PILZEN UND  
ZWIEBELN

| *siehe Woche 4 - Mittwoch*





” DEIN KÖRPER IST WIE EIN  
GARTEN UND DU ALLEIN  
BIST DER GÄRTNER. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 06

### GEMÜSE & OBST:

**1kg Tomaten**  
**Obst der Yes Liste**  
**TK Beeren**  
**Zitrone**  
**Blaubeeren**  
**1 Spitzkohl**  
**Zwiebeln**  
**300g Suppengemüse**  
**Blumenkohl**  
**Blattspinat TK**  
**Frühlingszwiebeln**  
**Gelbe Paprika**  
**1 Staudensellerie**  
**Porree**  
**1kg Hokkaido Kürbis**  
**Rosmarin**  
**250g Rosenkohl**  
**600g Champignons**  
**2 Auberginen**  
**Schalotten**  
**2 grüne Spitzpaprika**  
**Minze**  
**1 Brokkoli**  
**Äpfel**  
**1 grüne Paprika**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Vollkornbrot**  
**Pekannüsse**  
**Haferflocken**  
**Hafermilch**  
**Leinsamen**  
**Chiasamen**  
**Haferkleie**  
**Kokosöl**  
**Salz & Pfeffer**  
**Olivenöl**  
**Curry**  
**Cayenne Pfeffer**  
**Soja Cuisine**  
**Oregano**  
**Paprika**  
**Harissa**  
**Gemüsebrühe**  
**Fleischbrühe**  
**Saure Gurken (ohne Zucker)**  
**Zuckerfreier Senf**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**Pinienkerne**  
**Apfelessig**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**1kg Skyr**  
**12 Eier**  
**200g Hüttenkäse**  
**Soja Joghurt (ohne Zucker)**  
**750g Rinderhack**  
**400g Hähnchen-brustfilets**  
**300g Wildlachs**  
**350g Räuchertofu**  
**500g Tatar**  
**250g Feta light**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 06

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Blaubeer-Joghurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Kohlrouladen</i>	<i>Blumenkohl Hähnchen Curry</i>	<i>Selleriesuppe mit Lachs</i>	<i>Kürbispfanne</i>	<i>Rosenkohl Pfanne mit Tofu</i>
ABENDESSEN	<i>Auberginen Hack Pfanne</i>	<i>Spitzpaprika mit Joghurt Spinat</i>	<i>Eiersalat</i>	<i>Brokkoli Salat</i>	<i>Omelett mit Pilzen und Zwiebeln</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 6

### Montag

#### Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT  
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



### Mittagessen

KOHLROULADEN

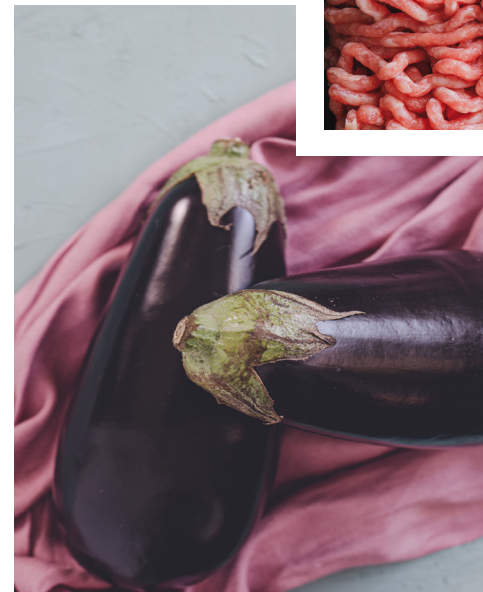
**1 Kopf Spitzkohl**  
**400g Rinderhackfleisch**  
**1 Zwiebel**  
**Kräuter nach Bedarf**  
**300g Suppengemüse**  
**Salz**  
**Pfeffer**

1. Kohlblätter in Salzwasser reinigen (max. fünf Minuten)
2. Zwiebel fein schneiden, Zwiebel & Gewürze zum Hackfleisch dazu geben
3. Hackfleisch in 8 Teile teilen & in Röllchen formen, in die Kohlblätter einwickeln & mit Küchengarn oder Zahnstochern verschließen
4. Rollen anbraten
5. Suppengemüse grob schneiden & den Rest vom Kohlkopf auch grob schneiden
6. Suppengemüse & Kohl in einem großen Topf anbraten & leicht würzen
7. Rollen zum Gemüse geben, 30 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt garen

### Abendessen

AUBERGINEN HACK PFANNE

| *siehe Woche 4 - Dienstag*



## WOCHE 6

### Dienstag

#### Frühstück

BEERENSKYR

| siehe Woche 1 - Dienstag



#### Mittagessen

BLUMENKOHL HÄHNCHEN  
CURRY

**Olivenöl**  
**2 TL Curry**  
**¼ TL Cayenne-Pfeffer**  
**100ml Wasser**  
**Soja Cuisine light (150ml)**  
**200g Blumen-kohlröschen**  
**50g Blattspinat, TK, auf-**  
**getaut, ausgedrückt, grob**  
**geschnitten**  
**2 Hähnchenbrustfilets,**  
**ohne Haut in Stücken**  
**2 Frühlingszwiebeln, in**  
**feinen Ringen**  
**1/2 gelbe Paprika,**  
**in Stücken**

1. Curry und Cayenne-Pfeffer im Olivenöl leicht warm machen
2. Wasser und Soja Cuisine zugeben und 5 Min. aufkochen
3. Blumenkohl und Spinat zugeben und 12 Min. bei mittlerer Hitze köcheln
4. Hähnchen, Frühlingszwiebeln und Paprika zugeben und 10 Min. weiter köcheln
5. Curry abschmecken

#### Abendessen

SPITZPAPRIKA MIT JOGHURT SPINAT

**70g Feta light (in kleinen**  
**Stücken)**  
**1 Zwiebel (klein gehackt)**  
**300g Rinderhackfleisch**  
**1 TL Paprikagewürz**  
**¼ TL Pfeffer**  
**2 grüne od. gelbe**  
**Spitzpaprika längs**  
**halbiert, entkernt**  
**Knoblauchpulver**  
**3 Stängel Minze**  
**(klein gehackt)**  
**20g Öl**  
**300g TK Blattspinat,**  
**(aufgetaut, ausgedrückt)**  
**150g Soja Joghurt**  
**(ohne Zucker)**  
**1 TL Salz**

1. In einer Pfanne das Hackfleisch mit den Zwiebeln, Paprikagewürz und Pfeffer scharf anbraten für ca. 5 Min.
2. Danach die Masse in die Paprikas füllen und mit dem Feta bestreuen
3. Dann im Ofen für 15-20 Min. bei 200 Grad backen
4. In der Zwischenzeit in einer Pfanne den Spinat mit der Minze und dem Knoblauchpulver andünsten
5. Und zum Schluss mit Soja Joghurt ablöschen
6. Paprika und Spinat anrichten und servieren



## WOCHE 6

### Mittwoch

#### Frühstück

SOMMERMÜSLI

| siehe Woche 3 - Donnerstag



### Mittagessen

SELLERIESUPPE MIT LACHS

**100g Porree, in Ringen**  
**150g Staudensellerie, in Stücken (2 cm)**  
**Olivenöl**  
**20g Mandelmehl**  
**250g Wasser**  
**1 geh. TL Oregano**  
**1 TL Paprika**  
**2 TL Harissa Gewürz**  
**50g Soja Cuisine light**  
**300g Wildlachsfilet, frisch, ohne Haut, in Würfeln (2 cm)**

1. Porree und Sellerie zerkleinern und mit Olivenöl 2 Minuten andünsten
2. Mandelmehl, Wasser, und Gewürze zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln
3. Zum Schluss Soja Cuisine unterheben
4. Lachs zugeben und so lange garen bis der Lachs nicht mehr rosa ist

### Abendessen

EIERSALAT

**4 Eier**  
**½ Becher fettarmer Frischkäse od. Hüttenkäse**  
**2 saure Gurken (ohne Zucker)**  
**½ TL zuckerfreier Senf**  
**etwas Gurkenflüssigkeit**  
**Salz & Pfeffer**

1. Eier hart kochen und abschrecken
2. Dann den Frischkäse, Senf und Gurkenwasser in einer Schüssel mischen
3. Gurken würfeln und in die Schüssel geben
4. Eier pellen und klein schneiden und in die Schüssel geben
5. Vermischen und abschmecken



## WOCHE 6

### Donnerstag

#### Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT  
SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Mittwoch*



#### Mittagessen

KÜRBISPFANNE

**1kg Hokkaido-Kürbis**  
**3 mittelgroße Zwiebeln**  
**2 buschige Zweige**  
**Rosmarin**  
**120ml Gemüsebrühe**  
**Salz & Pfeffer**  
**Skyr**

1. den Kürbis in daumendicke Spalten schneiden
2. den Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
3. die Zwiebeln schälen & vierteln, den Rosmarin in Stücke schneiden
4. den Kürbis kreisförmig in einer Auflaufform anrichten & mit den Zwiebeln bestücken
5. den Skyr & den Rosmarin gleichmäßig darüber verteilen
6. mit der Gemüsebrühe angießen
7. 30-40 Minuten im Ofen garen lassen, bis der Kürbis sich leicht einstechen lässt

#### Abendessen

BROKKOLI SALAT

**150g Brokkoli, in Röschen**  
**1 gelbe Paprika, in Stücken**  
**1/2 Apfel, groß, in Stücken**  
**100g Kichererbsen**  
**15g Pinienkerne**  
**10g Olivenöl**  
**15g Apfelessig**  
**1 ½ TL Senf (ohne Zucker)**  
**½ TL Pfeffer**

Brokkoli, Paprika, Apfel, Kichererbsen, Pinienkerne, Öl, Essig, Senf, und Pfeffer in einer Küchenmaschine od. Mixer geben, grob zerkleinern, umfüllen und servieren





## WOCHE 6

### Freitag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| *siehe Woche 1 - Donnerstag*



#### Mittagessen

ROSENKOHL PFANNE  
MIT TOFU

**250g Rosenkohl  
(TK oder frisch)**  
**350g Räuchertofu  
(in Würfeln)**  
**1 Zwiebel (klein gehackt)**  
**120g braune Champignons  
(geviertelt)**  
**2 große Tomaten  
(in Stücken)**  
**1 EL Olivenöl**  
**Salz & Pfeffer nach  
Geschmack**

1. Rosenkohl in Wasser (TK) garen
2. Wenn frischer Rosenkohl verwendet wird, in der Pfanne anbraten
3. Rosenkohl zur Seite stellen
4. In der Zwischenzeit Tofu in einer großen Pfanne goldbraun anbraten, Zwiebel & Champignons hinzu & alles kurz weiter anbraten
5. Rosenkohl hinzugeben & alles unter leichter Hitze weiter andünsten
6. Zum Schluss die Tomatenstücke hinzugeben

#### Abendessen

OMELETT MIT PILZEN UND  
ZWIEBELN

| *siehe Woche 4 - Mittwoch*



„ WENN DU AUFGEBEN WILLST,  
DENK DARAN, WARUM DU  
ANGEFANGEN HAST. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 07

### GEMÜSE & OBST:

**1,5kg Tomaten**  
**Obst der Yes Liste (Blau-  
beeren, Himbeeren, ...)**  
**Äpfel**  
**TK Beeren**  
**1 Weißkohl**  
**Zwiebeln**  
**Chilischoten**  
**250g Champignons**  
**3 grüne Paprika**  
**3 gelbe Paprika**  
**2 Stangen Lauch**  
**1 Knollensellerie**  
**1 Petersilienwurzel**  
**2 Auberginen**  
**Blattspinat**  
**Cherrytomaten**  
**1 Peperoni**  
**Glatte Petersilie**  
**1 Zitrone**  
**Basilikum**  
**Frühlingszwiebeln**  
**Feldsalat**  
**1 Fenchel**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Vollkornbrot**  
**Haferflocken**  
**Hafermilch**  
**Pekannüsse**  
**Chiasamen**  
**Leinsamen**  
**Olivenöl**  
**Kokosöl**  
**Zimt**  
**Kokosmilch light**  
**Orangensaft**  
**Knoblauchpulver**  
**Senf zuckerfrei**  
**Pfeffer**  
**Muskat**  
**Bambussprossen**  
**Sesamöl**  
**Sojasauce**  
**1 Dose passierte Tomaten**  
**2 Dosen stückige Tomaten**  
**Paprikapulver**  
**200g Sauerkraut  
(ohne Zucker)**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**1 Dose Thunfisch**  
**Apfelessig**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**1kg Skyr**  
**12 Eier**  
**1,5kg Hüttenkäse**  
**500g Soja Joghurt (ohne Zucker)**  
**300g Rindergulasch**  
**400g Garnelen**  
**250g Fischfilet**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 07

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Beerenskyr</i>	<i>Brote auf die Hand</i>	<i>Beerensmoothie</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Overnight Oats</i>
MITTAGESSEN	<i>Veganer Kohleintopf</i>	<i>Rindfleischragout auf Selleriepüree</i>	<i>Bunte Gemüsepfanne</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>	<i>Sauerkraut mit Tomaten</i>
ABENDESSEN	<i>Spinatomelett mit Tomaten</i>	<i>Türkischer Tomaten-salat</i>	<i>Hüttenkäse-Tomaten Teller</i>	<i>Salat mit Thunfisch/Ei/ Kichererbsen</i>	<i>Tomatensuppe mit Fisch und Kichererbsen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 7

### Montag

#### Frühstück

BEERENSKYR

| siehe Woche 1 - Dienstag



### Mittagessen

VEGANER KOHLEINTOPF

**½ Weißkohl**  
**1 Gemüsezwiebel**  
**4 kleine Chilischoten**  
**3 EL Kokosöl**  
**½ TL Zimt**  
**Meersalz nach Geschmack**  
**1 bis 2 Becher Kokosmilch**  
**2 EL Orangensaft**

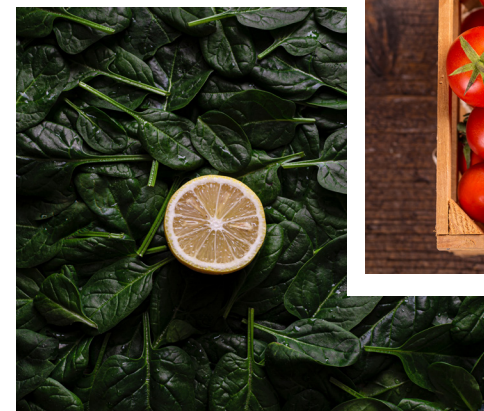
1. das Kokosöl in eine Wok-Pfanne geben & zuerst die Zwiebeln darin glasig dünsten & dann den Kohl hinzugeben
2. beim Dünsten gut durchrühren, damit weder der Kohl noch die Zwiebeln anbräunen
3. den Dünstvorgang durch die Zugabe der gemixten Gewürzmischung mit Orangensaft unterbrechen
4. die restlichen Gewürze & das Meersalz zufügen, den Herd ausstellen & den exotischen Kohl bei geschlossenem Topfdeckel noch etwa 5 Minuten ruhen lassen
5. vor dem Servieren die Kokosmilch unterziehen & sofort servieren

### Abendessen

SPINATOMELETT MIT TOMATEN

**2 Eier**  
**1 handvoll Blattspinat**  
**1 kleine Zwiebel**  
**3 Cherrytomaten**  
**1 Schuss Kokosmilch**  
**Salz & Pfeffer**  
**Olivenöl**

1. Zwiebel kleinhacken & mit etwas Öl in eine Pfanne geben & glasig braten
2. Spinat ebenfalls in die Pfanne geben & alles mehrmals durchmischen & anbraten
3. Cherrytomaten halbieren & in die Pfanne geben
4. zwei Eier in Schüssel schlagen & mit einem Schuss Kokosmilch verdünnen
5. alles verquirlen & in die Pfanne geben & stocken lassen
6. alles würzen & servieren



## WOCHE 7

### Dienstag

#### Frühstück

BROTE AUF DIE HAND

| *siehe Woche 3 - Dienstag*

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten
2. Rindfleisch, Champignons, Paprikawürfel, Salz&Pfeffer, Senf, Paprikapulver, Skyr und Wasser zugeben und 30 Min. lang köcheln
3. Währenddessen Sellerie und Petersilienwurzel für ca. 25 Min. weichkochen
4. Wenn das Gemüse weich ist, das Gemüse zusammen mit etwas Sojamilch und Salz, 1 TL Senf, ¼ TL Pfeffer, Muskat pürieren
5. Anschließend mit dem Rindfleischragout servieren

#### Mittagessen

RINDFLEISCHRAGOUT AUF  
SELLERIEPÜREE

**½ Zwiebel (klein geschnitten)**  
**Knoblauchpulver**  
**15g Öl**  
**300g Rindergulasch**  
**100g Champignons,**  
**in Scheiben (5 mm)**  
**1 gelbe Paprika (in Würfeln)**  
**Salz&Pfeffer**  
**1 TL Senf (ohne Zucker)**  
**1 TL Paprika edelsüß**  
**½ TL Pfeffer**  
**75g Skyr**  
**150g Wasser**  
**200g Knollensellerie, in Stücken**  
**150g Petersilienwurzel, in Stücken**  
**¼ TL Muskat**

#### Abendessen

TÜRKISCHER TOMATENSALAT

**100g Zwiebeln**  
**0,5 TL Salz**  
**500g Tomaten**  
**1 kleine Peperoni**  
**0,5 Bund glatte Petersilie**  
**Dressing**  
**25ml Zitronensaft**  
**25ml Öl**  
**Salz**

1. die Zwiebeln schälen, halbieren & in sehr feine Scheiben schneiden
2. mit dem Salz bestreuen & ein paar Minuten ruhen lassen
3. die Tomaten in kleine Würfel schneiden
4. Gurke schälen & halbieren & ebenfalls in kleine Würfel schneiden
5. die Peperoni sehr klein würfeln
6. die Blattpetersilie von den Stängeln zupfen & hacken
7. Zitronensaft, Öl & Salz vermengen & über den Salat gießen



## WOCHE 7

### Mittwoch

#### Frühstück

#### BEERENSMOOTHIE

| siehe Woche 3 - Mittwoch



#### Mittagessen

#### BUNTE GEMÜSEPFANNE

**1 Zwiebel**  
**1 grüne Paprika**  
**1 gelbe Paprika**  
**2 Stangen Lauch**  
**Halbes Glas Bambussprossen**  
**Knoblauchpulver**  
**Gewürze**  
**400g Garnelen oder Hähnchenfleisch**  
**1 EL Sesamöl**  
**2 EL Sojasauce**  
**Pfeffer**

1. Garnelen oder klein geschnittenes Hähnchenfleisch zusammen mit der Sojasauce und dem Knoblauchpulver in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen
2. Währenddessen Gemüse klein schneiden
3. Dann das Fleisch in der Pfanne mit dem Öl anbraten
4. Gemüse dazu geben und 5 Minuten mitbraten
5. Mit Gewürzen und Sojasauce abschmecken

#### Abendessen

#### HÜTTENKÄSE-TOMATEN TELLER

**400g Hüttenkäse**  
**400g Tomaten**  
**2 Frühlingszwiebel**  
**12 Blätter frischer Basilikum**  
**2 EL Olivenöl**

Tomaten in Würfel schneiden.  
Alle Zutaten schön auf einem Teller anrichten.



## WOCHE 7

### Donnerstag

#### Frühstück

SOMMERMÜSLI

| *siehe Woche 3 - Donnerstag*



### Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

| *siehe Woche 3 - Freitag*



### Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH/EI/  
KICHERERBSEN

| *siehe Woche 3 - Mittwoch*





## WOCHE 7

### Freitag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



### Mittagessen

SAUERKRAUT MIT TOMATEN

**50g Zwiebeln (klein geschnitten)**  
**10g Öl**  
**1 ½ gelbe Paprika (in kleinen Stücken)**  
**½ Dose stückige Tomaten**  
**100g Wasser**  
**Salz&Pfeffer**  
**1 TL Paprika edelsüß**  
**¼ TL Pfeffer**  
**200g Sauerkraut (ohne Zucker), abgetropft, grob geschnitten**

1. Zwiebeln in Öl andünsten
2. Tomaten, Wasser, Paprikastücke, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Sauerkraut zugeben und 25 Min. bei mittlerer Hitze köcheln

### Abendessen

TOMATENSUPPE MIT FISCH UND KICHERERBSEN

**½ Fenchel (in feinen Streifen)**  
**½ Zwiebel (klein gehackt)**  
**250g stückige Tomaten**  
**1 TL Paprikapulver**  
**½ TL Chilipulver**  
**250g Fischfilet (in kleinen Stücken)**  
**150g Kichererbsen**  
**Petersilie**  
**Minze**  
**1 EL Skyr**

1. Fenchel und Zwiebel zusammen in Olivenöl andünsten
2. Dann die stückigen Tomaten und Gewürze dazugeben und kurz einköcheln lassen
3. Zum Schluss Fischfilet und Kichererbsen dazu geben und für 10 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss kleingeschnittene Petersilie und Minze dazu geben und den Skyr unterheben





„ DEIN KÖRPER IST EIN  
SPIEGELBILD DEINES  
LEBENSSTILS. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 08

### GEMÜSE & OBST:

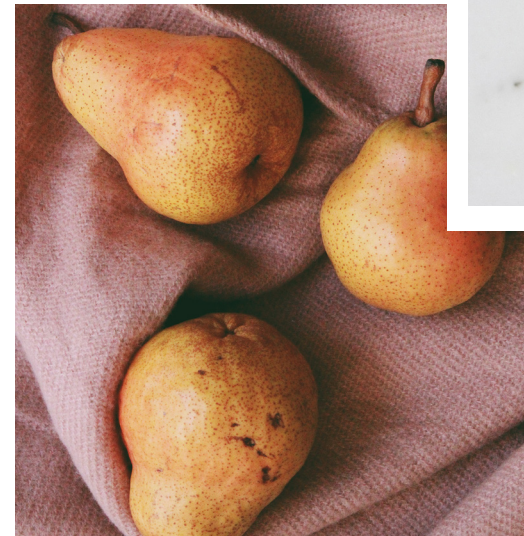
**Obst d. YES Liste**  
Kresse  
2,5kg Tomaten  
TK Beeren  
Birne  
1 Zitrone  
1 Melone  
1 Nektarine  
2 Staudensellerie  
Radieschen  
Spinat  
Zwiebeln  
3 grüne Paprika  
5 gelbe Paprika  
500g Chamignons  
1 Süßkartoffel  
Zwiebeln  
3 Auberginen  
2 Zucchini  
Schalotten  
Basilikum  
Hokkaido Kürbis  
Schnittlauch  
Frühlingszwiebeln  
Feldsalat

### NAHRUNGSMITTEL:

**Vollkornbrot**  
Haferflocken  
Hafermilch ohne Zucker  
Pekannüsse  
Chiasamen  
Leinsamen  
Chilipulver  
2 Dosen stückige Tomaten  
1 Dose passierte Tomaten  
Cayenne Pfeffer  
Gewürzgurken (ohne Zucker)  
Rosmarin  
Kokosöl  
Fleischbrühe  
Oregano  
Paprikapulver  
2 Dose Kichererbsen  
Rinderbrühe  
Olivenöl  
Senf ohne Zucker  
Knoblauchpulver  
Soja Cuisine  
Gemüsebrühe  
Kokosmilch light  
1 Dose Thunfisch  
Apfelessig

### FRISCHETHEKE & CO.:

1kg Skyr  
12 Eier  
400g Hüttenkäse  
500g Soja Joghurt (ohne Zucker)  
400g Puten Geschnetztes  
1000g Hackfleisch  
400g Schafskäse (light)  
250g Skyrella  
500g Magerquark



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 08

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Vollkornbrot mit Rührei, Kresse und Tomaten</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Scharfer Puteneintopf</i>	<i>Gebackene Süßkartoffel mit Pilzen</i>	<i>Auberginen Pancakes</i>	<i>Chili con Kichererbsen</i>	<i>Gefüllte Paprika mit Hähnchen</i>
ABENDESSEN	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Tomatensuppe mit Skyrella</i>	<i>Bauerneintopf mit Kürbis</i>	<i>Ofengemüse mit Magerquark</i>	<i>Salat mit Thunfisch/ Kichererbsen/Ei</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 8

### Montag

#### Frühstück

VOLLKORNBROT MIT RÜHREI,  
KRESSE UND TOMATEN

- 4 Eier
- 2 Scheibe Vollkornbrot
- 2 EL Hüttenkäse
- 4 große Tomaten (geviertelt)
- Kresse

1. Eier als Rührei in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl braten
2. Vollkornbrot mit Hüttenkäse bestreichen, Eier drauf geben und die Tomaten verteilen
3. Mit Kresse bestreuen



### Mittagessen

SCHARFER PUTENEINTOPF

- 2 Zwiebeln (klein geschnitten)
- Chilipulver
- 1 gelbe Paprika (in kleinen Stücken)
- 10g Olivenöl
- 400g Puten-Geschnetzeltes
- 1 Dose stückige Tomaten
- ¼ TL Cayenne-Pfeffer
- 150g Champignons (geviertelt)
- 400g Gewürzgurken ohne Zucker, abgetropft, in Scheiben
- 1 TL Rosmarin, gehackt

1. Zwiebeln und Paprika in Öl andünsten
2. Geschnetzeltes zugeben und 5 Min. andünsten
3. Tomaten, Salz und Cayenne-Pfeffer zugeben und 10 Min. köcheln
4. Danach Champignons und Gewürzgurken zugeben, und 8 Min. köcheln
5. Eintopf abschmecken, mit Rosmarin bestreuen und z.B. mit Skyr servieren

### Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE MIT  
PINIENKERNEN

| siehe Woche 1 - Dienstag



## WOCHE 8

### Dienstag

#### Frühstück

SOMMERMÜSLI

| siehe Woche 3 - Donnerstag



#### Mittagessen

GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL  
MIT PILZEN

**1 Süßkartoffel**  
**1 Handvoll Champignons oder**  
**gemischte Pilze**  
**Hüttenkäse**  
**2 Zwiebeln**  
**1 EL Kokosöl**  
**Salz & Pfeffer**

1. die Süßkartoffel mit einer Gabel mehrfach einstechen & im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-&Unterhitze für 50 Minuten bis 1 ½ Stunden (je nach Größe) backen, bis sie sich weich anfühlt
2. die Pilze putzen und in Scheiben schneiden
3. Zwiebeln klein schneiden
4. In einer Pfanne das Kokosöl schmelzen und die Pilze und Zwiebeln darin anbraten & mit Salz & Pfeffer würzen
5. die gebackene Süßkartoffel der Länge nach aufschneiden – allerdings nur so weit, dass sie unten noch zusammenhält & aufgeklappt werden kann
6. die beiden Hälften mit dem Hüttenkäse bestreichen & mit der Pilzpfanne füllen

#### Abendessen

TOMATENSUPPE MIT SKYRELLA

| siehe Woche 3 - Donnerstag



## WOCHE 8

### Mittwoch

#### Frühstück

#### PROTEIN-PANCAKES

| siehe Woche 1 - Montag



### Mittagessen

#### AUBERGINEN PANCAKES

**2 mittlere Auberginen ca. 700g**  
**2 Schalotten**  
**5 Fleischtomaten**  
**3 EL Olivenöl**  
**500g Hackfleisch**  
**500ml Fleischbrühe**  
**1 EL Oregano**  
**1 EL Paprikapulver**  
**Salz & Pfeffer**

1. Auberginen mundgerecht würfeln
2. Mit einem TL Salz vermischen & 30 Minuten ziehen lassen
3. In der Zwischenzeit Schalotten und Tomaten würfeln
4. Olivenöl in einer großen Pfanne heiß werden lassen und Hack knusprig braun braten
5. Abgeschüttete Auberginen, Tomaten, Brühe, Oregano & Paprikapulver in die Pfanne geben
6. 20 - 25 Min. köcheln lassen
7. Mit Salz & Pfeffer würzen und genießen

### Abendessen

#### BAUERNEINTOPF MIT KÜRBIS

| siehe Woche 5 - Donnerstag



## WOCHE 8

### Donnerstag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



#### Mittagessen

CHILI CON KICHERERBSEN

**1 Zwiebel (klein geschnitten)**  
**1 gelbe Paprika (in Streifen)**  
**1 Selleriestange (in Streifen)**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**Rinderbrühe**  
**200 g Rinderhack**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**Petersilie**  
**Skyr**

1. Zwiebeln in Öl und Knoblauchpulver andünsten
2. Dann das Hackfleisch zu geben und 5 Minuten durchbraten
3. Stückige Tomaten, Sellerie und Paprika zugeben, 100g Wasser und Rinderbrühe zugeben und 15 Min. gut einköcheln
4. Kichererbsen zugeben und warm werden lassen, dann Chili auf dem Teller verteilen und mit einem Klecks Skyr garnieren

#### Abendessen

OFENGEMÜSE MIT MAGERQUARK

| siehe Woche 4 - Mittwoch





## WOCHE 8

### Freitag

#### Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| *siehe Woche 1 - Freitag*

1. den Deckel der Paprikaschoten abschneiden, das innere Kerngehäuse entnehmen und die Schoten waschen
2. das Hähnchen in ganz kleine Würfel schneiden
3. in der Pfanne das Olivenöl erhitzen & das Hähnchen scharf anbraten, bis es durch ist
4. in der Zwischenzeit die Zucchini und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
5. wenn das Hähnchen gar ist, die Zwiebeln & Zucchini mitbraten
6. den Hüttenkäse in der Zeit für zwei Minuten mitbraten, bis er schmilzt
7. die Masse in die 4 Paprikaschoten füllen, diese in eine Auflaufform geben und 20 Minuten bei 200 Grad auf mittlerer Schiene backen

### Mittagessen

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HÄHNCHEN

**4 Paprikaschoten**  
**400g Hähnchen**  
**300g Zucchini**  
**Tomaten**  
**passierte Tomaten**  
**2 Zwiebeln**  
**1 Pck. Hüttenkäse**  
**1 TL Salz**  
**1 EL Olivenöl**  
**Reis nach Bedarf**

### Abendessen

SALAT MIT THUNFISCH / KICHERERBSEN/EI

| *siehe Woche 3 - Mittwoch*



” DAS BESTE PROJEKT, AN  
DEM DU JEMALS ARBEITEN  
WIRST, BIST DU SELBST. “



# EINKAUFLISTE

## Woche 09

### GEMÜSE & OBST:

**Obst d. YES Liste**  
1300g Tomaten  
2 Zitronen  
Blaubeeren  
300g Pak Choi  
Zwiebeln  
300g grüne Bohnen  
5 grüne Paprika  
4 gelbe Paprika  
Schalotten  
2 Zucchini  
Cherry Tomaten  
Blattspinat  
Glatte Petersilie  
Gurken  
2 Staudensellerie  
Schnittlauch  
Kresse  
Feldsalat  
Basilikum  
350g Chicoree

### NAHRUNGSMITTEL:

**Haferflocken**  
**Hafermilch ohne Zucker**  
**Soja Crispies**  
**Chiasamen**  
**Vollkornbrot**  
**Haferkleie**  
**Kokosöl**  
**Sesamöl**  
**Sojasauce**  
**Weißwein**  
**Olivenöl**  
**Cayenne Pfeffer**  
**Paprikapulver**  
**Knoblauchpulver**  
**Pekannüsse**  
**Senf ohne Zucker**  
**Apfelessig**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**1kg Skyr**  
**12 Eier**  
**600g Hüttenkäse**  
**500g Soja Joghurt (ohne Zucker)**  
**400g Räuchertofu**  
**400g Tatar**  
**400g Rindfleisch Gulasch**  
**400g Garnelen**  
**400g Schafskäse light**  
**300g Tofu**  
**400g Skyrella**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 09

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Skyr mit Haferflocken und Obst</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Blaubeer-Joghurt Smoothie</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Chia Samen Pudding</i>
MITTAGESSEN	<i>Chinesische Pfanne</i>	<i>Hackfleisch-Bohnen-Pfanne</i>	<i>Gulasch</i>	<i>Zucchini Nudeln mit Garnelen</i>	<i>Gefüllte Paprika mit Spinat und Ei</i>
ABENDESSEN	<i>Wolkenbrot mit Rohkost</i>	<i>Warmer Staudensellerie mit Pinienkernen</i>	<i>Spiegelei mit warmen Tomaten</i>	<i>Salat mit gebratenem Tofu</i>	<i>Chicoree Tomaten Salat mit Skyrella</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 9

### Montag

#### Frühstück

SKYR MIT HAFERFLOCKEN  
UND OBST

| *siehe Woche 4 - Donnerstag*



### Mittagessen

CHINESISCHE PFANNE

| *siehe Woche 3 - Dienstag*



### Abendessen

WOLKENBROT MIT ROHKOST

| *siehe Woche 1 - Montag*



## WOCHE 9

### Dienstag

#### Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT  
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



#### Mittagessen

HACKFLEISCH-BOHNEN-  
PFANNE

**400g Tatar**  
**300g grüne Bohnen frisch**  
**Olivenöl**  
**Salz&Pfeffer**  
**2 EL Skyr/Magerquark**

1. Die Bohnen in kochendem Wasser für ca. 10 Minuten weich kochen
2. Dann abgießen und in einer Pfanne mit Olivenöl von allen Seiten anbraten
3. Bohnen aus der Pfanne nehmen und kurz zur Seite stellen
4. In der selben Pfanne Tatar scharf anbraten und Bohnen dazu geben
5. Mit Salz und Pfeffer würzen
6. Mit Skyr zusammen genießen

#### Abendessen

WARMER STAUDENSELLERIE  
MIT PINIENKERNEN

| *siehe Woche 1 - Dienstag*



## WOCHE 9

### Mittwoch

#### Frühstück

BLAUBEER-JOGHURT  
SMOOTHIE

| siehe Woche 1 - Mittwoch



#### Mittagessen

GULASCH

**1 Zwiebel (in Ringen)**  
**1 grüne / 1 gelbe Paprika-  
schote (klein geschnitten)**  
**400g Rindfleisch Gulasch**  
**1 ½ EL Öl**  
**Salz**  
**Cayennepfeffer**  
**2 EL Paprikapulver (edelsüß)**  
**3 EL Skyr od. Magerquark**

1. Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Zwiebeln und Fleisch zugeben und 8–10 Minuten bei starker Hitze anbraten
3. Mit 125 ml Wasser ablöschen
4. Mit Paprikapulver, Salz und Cayennepfeffer würzen
5. Bei kleiner Hitze zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen
6. Paprikaschoten zum Fleisch geben und weitere 30 Minuten garen lassen
7. Vor dem Servieren Skyr/Magerquark unterrühren und Gulasch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken

#### Abendessen

SPIEGELEI MIT WARMEN TOMATEN

| siehe Woche 1 - Mittwoch



## WOCHE 9

### Donnerstag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



#### Mittagessen

ZUCCHINI NUDELN MIT  
GARNELEN

**500g Zucchini, in dünnen  
Streifen (mit Spiralschneider  
oder Schäler)  
400g Garnelen, roh,  
geschält  
Knoblauchpulver  
150g Hüttenkäse  
½ TL Pfeffer  
200g Cherry-Tomaten,  
halbiert**

1. Öl erhitzen, Garnelen zugeben und mit Knoblauchpulver anbraten
2. In einer anderen Pfanne die Zucchini Nudeln scharf anbraten
3. Frischkäse, Salz, Pfeffer und Cherry-Tomaten zu den Garnelen zugeben und kurz verrühren

#### Abendessen

SALAT MIT GEBRATENEM TOFU

**200g Feldsalat  
2 Tomaten  
300g Tofu  
Dressing:  
2 EL Olivenöl  
12 Blätter Basilikum  
2 EL Apfelessig**

1. Feldsalat gut waschen
2. Tomate klein schneiden
3. Tofu zerbröseln und in einer Pfanne kross anbraten
4. Die Zutaten für das Dressing pürieren
5. Dann alle Zutaten gut vermischen





## WOCHE 9

### Freitag

#### Frühstück

##### CHIA SAMEN PUDDING

- 3 EL Chia-Samen**
- 100ml Mandelmilch**
- 100g Beeren**
- 4 EL Haferflocken**
- 20 Himbeeren**
- 3 EL Skyr**

1. etwa 3 EL Chia-Samen auf zwei Gläser verteilen & mit Mandelmilch übergießen
2. verführen & mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen
3. Beerenmischung pürieren
4. Chia-Samen aus dem Kühlschrank stellen & mit einer dünnen Lage Haferflocken bedecken

#### Mittagessen

##### GEFÜLLTE PAPRIKA MIT SPINAT UND EI

- 4 rote Paprikaschoten**
- 4 Schalotten**
- 250g Kirschtomaten**
- 300g Blattspinat**
- 4 Stiele glatte Petersilie**
- 1 Zitrone**
- 1 EL Öl**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Eier**
- bei Bedarf Reis**



1. Paprika waschen & das Stielende als Deckel entfernen & Kerne entfernen. Schalotten schälen & fein würfeln. Spinat verlesen, waschen & trocken schütteln
2. Petersilie waschen & trocken schütteln, die Blätter abzupfen & hacken. Zitrone heiß waschen, abtrocknen & die Schale fein abreiben, danach halbieren & eine Hälfte auspressen
3. Öl im Topf erhitzen, Schalotten darin 1 Minute anbraten
4. Tomaten, Zitronenschale dazu geben & zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten schmoren
5. Spinat, Petersilie & 5 EL Wasser zugeben, mit Salz & Pfeffer ca. 3 Minuten köcheln lassen
6. Ofen vorheizen, Paprikaschoten in eine Auflaufform setzen, mit der Spinatmischung füllen & im heißen Ofen ca. 45 Minuten garen
7. nach ca. 15 Minute je 1 Ei aufschlagen & in jede Schote gleiten lassen
8. Paprikadeckel anlegen, bei Bedarf Reis dazu kochen

#### Abendessen

##### CHICOREE TOMATEN SALAT MIT SKYRELLA

- 250g Tomaten**
- 350g Chicoree**
- 400g Skyrella**
- Olivenöl**
- Apfelessig**
- Kräutersalz**

1. Gemüse klein bzw. in Streifen schneiden
2. Skyrella klein schneiden und alles mit Essig, Öl und Kräutersalz mischen



„DEIN KÖRPER KANN ALLES SCHAFFEN.  
ES IST DEIN GEIST, DEN DU  
ÜBERZEUGEN MUSST.“



# EINKAUFLISTE

## Woche 10

### GEMÜSE & OBST:

*Obst d. YES Liste*  
*TK Himbeeren*  
*1,5kg Tomaten*  
*Kresse*  
*1 Birne*  
*1 Melone*  
*1 Nektarine*  
*2 Zitronen*  
*3 Staudensellerie*  
*1 Bund Radieschen*  
*Blattspinat*  
*300g Rosenkohl*  
*Petersilie*  
*2 Blumenkohl*  
*Frühlingszwiebeln*  
*2 grüne Paprika*  
*3 gelbe Paprika*  
*1 Lauch/Porree*  
*Zwiebeln*  
*1 Hokkaido Kürbis*  
*Schalotten*  
*Minze*  
*150g grüne Bohnen*

### GEMÜSE & OBST:

*250g weißer Spargel*  
*250g grüner Spargel*  
*2 Brokkoli*  
*Apfel*  
*1 Peperoni*  
*Frühlingszwiebeln*  
*Basilikum*  
*1 Zucchini*  
*Kirschtomaten*



### NAHRUNGSMITTEL:

*Haferflocken*  
*Hafermilch ohne Zucker*  
*Pekannüsse*  
*Chiasamen*  
*Leinsamen*  
*Vollkornbrot*  
*Sojamilch*  
*Muskat*  
*Pfeffer*  
*Olivenöl*  
*Curry*  
*Paprikapulver*  
*Cayenne-Pfeffer*  
*500 ml Soja Cuisine*  
*Mandelmehl*  
*Oregano*  
*1 Dose stückige Tomaten*  
*1 Dose weiße Bohnen (ohne Zucker)*  
*Majoran*  
*Bohnenkraut*  
*Knoblauchpulver*  
*3 Dosen Kichererbsen*  
*Pinienkerne*  
*Chiliflocken*  
*Senf ohne Zucker*  
*Apelessig*

### FRISCHETHEKE & CO.:

*1kg Skyr*  
*12 Eier*  
*400g Hüttenkäse*  
*500g Soja Joghurt (ohne Zucker)*  
*100g Schafskäse light*  
*2 Hähnchen-brustfilets*  
*300g Wildlachsfilet*

# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 10

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Protein-Pancakes</i>	<i>Beerenskyr</i>	<i>Sommermüsli</i>	<i>Rührei mit Vollkornbrot und Tomaten</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>
MITTAGESSEN	<i>Rosenkohl-Feta-Omelett</i>	<i>Blumenkohl-Hähnchen Curry</i>	<i>Sellerie Cremesuppe mit Lachs</i>	<i>Bohnen-Tomaten-Eintopf</i>	<i>Blumenkohl Kürbis Salat</i>
ABENDESSEN	<i>Spargel-Bohnen Salat mit Ei</i>	<i>Brokkoli Salat</i>	<i>Türkischer Tomatensalat</i>	<i>Salat mit Kichererbsen</i>	<i>Ofengemüse mit Hähnchen</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 10

### Montag

#### Frühstück

#### PROTEIN-PANCAKES

| siehe Woche 1 - Montag



### Mittagessen

#### ROSENKOHL-FETA-OMELETT

**300g Rosenkohl, halbiert**  
**4 Eier**  
**80g Sojamilch**  
**¼ TL Muskat**  
**2 Prisen Pfeffer**  
**500g Wasser**  
**20g Pekannüsse, gehackt**  
**100g Schafskäse, light, zerbröselt**  
**3 Stängel Petersilie, abgezupft, grob gehackt**

1. Rosenkohl weich kochen
2. Eier, Milch, Muskat und Pfeffer gut verquirlen
3. Wenn der Rosenkohl weich ist, das Ei zusammen mit dem Rosenkohl in einer Pfanne erwärmen bis das Ei gestockt ist
4. Zum Schluss Omelett mit Schafskäse, gerösteten Walnüssen und gehackter Petersilie bestreuen

### Abendessen

#### SPARGEL-BOHNEN SALAT MIT EI

**500g Wasser**  
**4 Eier, gewaschen**  
**150g grüne Bohnen, frisch, in mundgerechten Stücken**  
**250g weißer Spargel**  
**250g grüner Spargel**  
**½ Bund Petersilie, abgezupft**  
**150g Skyr**  
**Olivenöl**  
**1 TL Senf (ohne Zucker)**  
**½ TL Pfeffer**

1. Eier kochen, bis sie hart sind
2. Spargel schälen und ca. 12-15 Minuten weichkochen
3. Eier abschrecken
4. Spargel abgießen und in kleine Stücke schneiden (2 cm)
5. Eier pellen und in Stücke schneiden
6. Petersilie klein hacken und mit Skyr, Öl, Senf und Pfeffer und ein bisschen Wasser verrühren
7. Mit Spargel, Bohnen und Ei in eine Schüssel geben, vorsichtig vermischen, abschmecken und servieren



## WOCHE 10

### *Dienstag*

#### *Frühstück*

BEERENSKYR

| *siehe Woche 1 - Dienstag*

#### *Mittagessen*

BLUMENKOHL HÄHNCHEN  
CURRY

| *siehe Woche 6 - Dienstag*



#### *Abendessen*

BROKKOLI SALAT

| *siehe Woche 6 - Donnerstag*



## WOCHE 10

### Mittwoch

#### Frühstück

SOMMERMÜSLI

*siehe Woche 3 -  
Donnerstag*



### Mittagessen

SELLERIE CREMESUPPE  
MIT LACHS

**100g Porree, in Ringen**  
**150g Staudensellerie,**  
**in Stücken (2 cm)**  
**Olivenöl**  
**20g Mandelmehl**  
**250g Wasser**  
**1 geh. TL Oregano**  
**1 TL Paprika**  
**2 TL Harissa Gewürz**  
**50g Soja Cuisine light**  
**300g Wildlachsfilet, frisch,**  
**ohne Haut, in Würfeln (2 cm)**

1. Porree und Sellerie mit Olivenöl 2 Minuten andünsten
2. Mandelmehl, Wasser, und Gewürze zugeben und unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten köcheln
3. Zum Schluss Soja Cuisine unterheben
4. Lachs zugeben und so lange garen bis der Lachs nicht mehr rosa ist

### Abendessen

TÜRKISCHER TOMATENSALAT

*siehe Woche 7 - Dienstag*



## WOCHE 10

### Donnerstag

#### Frühstück

RÜHREI MIT VOLLKORNBROT  
UND TOMATEN

| *siehe Woche 2 - Montag*



### Mittagessen

BOHNEN-TOMATEN-EINTOPF

**1 kl. Zwiebel**  
**Olivenöl**  
**200g Paprika**  
**1 Dose stückige Tomaten**  
**Knoblauchpulver**  
**100g Wasser**  
**1 Dose weiße Bohnen**  
**(ohne Zucker)**  
**Pfeffer**  
**Majoran**  
**Paprikapulver**  
**Bohnenkraut**

1. Zwiebeln klein schneiden und in Olivenöl andünsten
2. Klein geschnittene Paprika zugeben
3. Restliche Zutaten bis auf die Bohnen zugeben und 15 Min. köcheln lassen
4. Zum Schluss die Bohnen zugeben und 5 Min. erwärmen

### Abendessen

SALAT MIT KICHERERBSEN

**400g Kichererbsen**  
**1 Eisbergsalat**  
**4 Tomaten**  
**1 Zwiebel**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**Basilikum**  
**Olivenöl**  
**Pinienkerne**

1. Kichererbsen mit etwas Öl in einer Pfanne rösten bis sie anfangen zu springen
2. Währenddessen den Salat, die Tomaten, die Zwiebel, die Frühlingszwiebel und den Staudensellerie klein schneiden
3. Basilikum mit Olivenöl und Pinienkerne und etwas Wasser pürieren
4. Alle Zutaten vermischen und Salat abschmecken





## WOCHE 10

### Freitag

#### Frühstück

#### GRÜNER CHIA SMOOTHIE

##### | siehe Woche 1 - Freitag

1. Kürbis klein schneiden und in eine Auflaufform geben, mit Olivenöl beträufeln und für 25 Min. im Backofen (200 Grad) backen
2. Blumenkohl weich kochen
3. Pinienkerne in einer Pfanne rösten
4. Sellerie in kleine Stücke schneiden
5. Blumenkohl in eine große Salatschüssel geben und gerösteten Kürbis, Pinienkerne, Kichererbsen, Staudensellerie-scheiben zugeben
6. Kräuter zerkleinern und zum Skyr zusammen mit Curry, Chiliflocken, Zitronensaft verrühren und dann zum Blumenkohl in die Schüssel geben
7. Blumenkohl-Kürbis-Salat vermischen, abschmecken und lauwarm servieren

### Mittagessen

#### BLUMENKOHL KÜRBIS SALAT

**200g Kürbis**  
**200g Blumenkohl**  
**1 Stange Staudensellerie**  
**150g Kichererbsen**  
**1 kl. Schalotte**  
**20g Pinienkerne**  
**100g Skyr**  
**Olivenöl**  
**1-2 Blätter Minze**  
**1 TL Curry**  
**Saft von einer halben Zitrone**  
**Chiliflocken**

### Abendessen

#### OFENGEMÜSE MIT HÄHNCHEN

**2 Hähnchenbrustfilets**  
**alternativ Scampis**  
**1 gelbe Paprika**  
**1 Zucchini**  
**100g Brokkoli**  
**80g Kirschtomaten**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Prise Paprikapulver**  
**Salz & Pfeffer**

1. Backofen auf 230° vorheizen
2. Gemüse & Hähnchenbrust zerkleinern & mit den zerkleinerten Zwiebeln in eine Auflaufform füllen
3. Olivenöl hinzufügen, alles vermischen & ca. 15 Minuten im Ofen garen lassen



„ ES WIRD NICHT LEICHTER.  
DU WIRST BESSER.“



# EINKAUFLISTE

## Woche 11

### GEMÜSE & OBST:

**Obst d. YES Liste**  
**700g Tomaten**  
**1 Birne**  
**1 Zitrone**  
**1 Melone**  
**1 Nektarine**  
**2 Staudensellerie**  
**2 Bund Radieschen**  
**Blattspinat**  
**4 Zucchini**  
**3 grüne Paprika**  
**1 gelbe Paprika**  
**200g grüne Bohnen (TK oder frisch)**  
**6 Frühlingszwiebeln**  
**2 Auberginen**  
**1 Gurke**  
**150g Chicorée**  
**Zwiebeln**  
**250g Kirschtomaten**  
**200g Pilze**  
**150g Zuckerschoten**  
**70g Sojabohnenkeimlinge**  
**1 Fenchel**  
**Petersilie**  
**Minze**

### NAHRUNGSMITTEL:

**Haferflocken**  
**Hafermilch ohne Zucker**  
**Soja Crispies**  
**Chiasamen**  
**Mandelmilch ohne Zucker**  
**Miso**  
**Sojasauce**  
**Oregano**  
**Thymian**  
**1 Dose passierte Tomaten**  
**Olivenöl**  
**Knoblauchpulver**  
**2 Dosen stückige Tomaten**  
**Chili**  
**Paprikapulver**  
**1 Dose Kichererbsen**  
**1 Dose Kokosmilch light**

### FRISCHETHEKE & CO.:

**1kg Skyr**  
**12 Eier**  
**600g Hüttenkäse**  
**500g Soja Joghurt (ohne Zucker)**  
**750g Tofu**  
**400g Rindersteak**  
**350g Sojahack**  
**250g Garnelen**  
**250g Kichererbsen**



# WOCHENÜBERSICHT

## Woche 11

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
FRÜHSTÜCK	<i>Spiegelei mit Hüttenkäse und Tomaten</i>	<i>Grüner Chia Smoothie</i>	<i>Haferflocken mit Skyr und Obst</i>	<i>Overnight Oats</i>	<i>Chia Samen Pudding</i>
MITTAGESSEN	<i>Gemüsesuppe mit Tofu</i>	<i>Auberginen Lasagne</i>	<i>Gemüse Bowl</i>	<i>Steak mit Ofengemüse</i>	<i>Soja Bolognese mit Zucchini Nudeln</i>
ABENDESSEN	<i>Garnelen-Gemüse-Wok</i>	<i>Tomatensuppe mit Fisch und Kichererbsen</i>	<i>Spinatomelett mit Tomaten</i>	<i>Gefüllte Zucchini</i>	<i>Salat mit Ei, Thunfisch und Tomaten</i>
SNACK (OPTIONAL)	<i>Shake</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Skyr mit Beeren</i>	<i>Proteinriegel</i>	<i>Shake</i>

## WOCHE 11

### Montag

#### Frühstück

##### SPIEGELEI MIT HÜTTENKÄSE UND TOMATEN

**4 Eier**  
**100g Hüttenkäse**  
**300g Tomaten**  
**Gewürze**

1. Aus den Eiern Spiegeleier braten
2. Die Tomaten klein schneiden und mit dem Hüttenkäse und den Gewürzen mischen



#### Mittagessen

##### GEMÜSESUPPE MIT TOFU

**200g Blattspinat, TK, oder entspr. Menge frischer**  
**2 kleine Zucchini (in dünnen Scheiben)**  
**2 grüne Paprika (in mundgerechten Stückchen)**  
**200g Bohnen, grüne, TK, oder frisch (in kleinen Stückchen)**  
**350g Tofu**  
**20g Miso**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**700ml Wasser**  
**2 Spritzer Sojasauce**

1. 300 ml Wasser zum Kochen bringen, unaufgetauten Spinat dazugeben
2. Sobald das Wasser wieder kocht, das andere Gemüse hinzugeben
3. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, je nach gewünschter Konsistenz
4. In der Zeit Tofu in kleine Würfel schneiden, Frühlingszwiebel in schmale Ringe
5. Miso (1/3 einer 50 g Packung) in 50 ml Wasser auflösen
6. Zum Ende der Kochzeit Tofu und Frühlingszwiebeln hinzugeben und ca. 1-2 Minuten mitgaren
7. Zum Schluss Wasser mit Miso hinzugeben und kurz aufkochen lassen
8. Je nach Geschmack mit einem Schuss Sojasoße nachwürzen
9. Bei Verwendung von frischem Spinat sollte dieser erst zum Schluss kurz aufgekocht werden
10. Tofu kann nach Geschmack gewählt werden (Natur, Räucher, Kräuter)



#### Abendessen

##### GARNELEN-GEMÜSE-WOK

| **siehe Woche 5 - Dienstag**

## WOCHE 11

### Dienstag

#### Frühstück

GRÜNER CHIA SMOOTHIE

| **siehe Woche 1 - Freitag**



### Mittagessen

AUBERGINEN LASAGNE

| **siehe Woche 3 - Freitag**

### Abendessen

TOMATENSUPPE MIT FISCH UND  
KICHERERBSEN

| **siehe Woche 7 - Freitag**



## WOCHE 11

### Mittwoch

#### Frühstück

HAFERFLOCKEN MIT SKYR  
UND OBST

| *siehe Woche 2 - Dienstag*



### Mittagessen

GEMÜSE BOWL

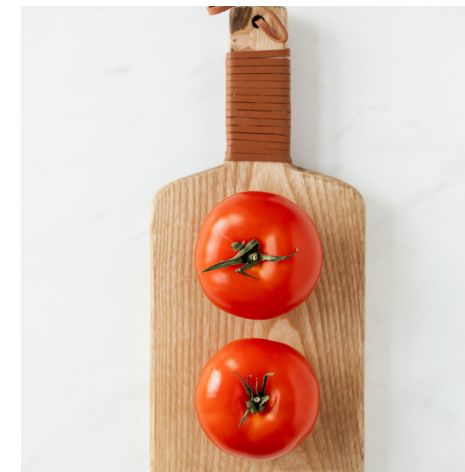
**400g Räuchertofu  
(gewürfelt)**  
**1 Gurke (gewürfelt)**  
**10 Radieschen (in Scheiben)**  
**2 Frühlingszwiebeln  
(gehackt)**  
**2 Tomaten**  
**150g Chicorée (in Streifen)**  
**Öl**

1. Tofu in 1 EL Öl knusprig anbraten
2. Anschließend in einer Bowl Tofu und das Gemüse schön anordnen
3. Das Ganze mit einem Spritzer Zitrone und Olivenöl versehen & nach Belieben würzen

### Abendessen

SPINATOMLETT MIT TOMATEN

| *siehe Woche 7 - Montag*



## WOCHE 11

### Donnerstag

#### Frühstück

OVERNIGHT OATS

| siehe Woche 1 - Donnerstag



#### Mittagessen

STEAK MIT OFENGEMÜSE

**1 grüne Paprika**  
**2 Zwiebeln**  
**1 Zucchini**  
**100g Kirschtomaten**  
**100g Pilze**  
**400g Rindersteak**  
**2 EL Skyr/Magerquark**

1. Backofen auf 230 Grad vorheizen und das Gemüse mit Olivenöl und Salz & Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen und ca. 15 Min. im Ofen garen lassen
2. In der Zwischenzeit das Steak von beiden Seiten 4-5 Minuten scharf anbraten
3. Mit Skyr/Magerquark genießen

#### Abendessen

GEFÜLLTE ZUCCHINI

| siehe Woche 2 - Donnerstag





## WOCHE 11

### Freitag

#### Frühstück

CHIA SAMEN PUDDING

| siehe Woche 9 - Freitag



#### Mittagessen

SOJA BOLOGNESE MIT  
ZUCCHINI NUDELN

**1 Zwiebeln, (klein gewürfelt)**  
**Knoblauchpulver**  
**100g Staudensellerie (klein geschnitten)**  
**10g Olivenöl**  
**350 g Sojahack, fein**  
**1 Dosen stückige Tomaten**  
**¼ TL Chili, gemahlen**  
**500g Zucchini, in dünnen Streifen (mit Spiralschneider oder Schäler)**

1. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Staudensellerie und Sojahack zugeben und 6 Min. andünsten
2. Tomaten, 1/2 TL Salz und Chili zugeben und 15 Min. köcheln
3. Währenddessen die Zoodles in einer Pfanne heiß braten
4. Bolognese abschmecken

#### Abendessen

SALAT MIT EI, THUNFISCH UND TOMATEN

**200g Feldsalat**  
**2 Tomaten**  
**300g Thunfisch aus der Dose**  
**od. 4 Eier od. 200g Kichererbsen**  
**Dressing:**  
**2 EL Olivenöl**  
**12 Blätter Basilikum**  
**2 EL Apfelessig**

1. Feldsalat gut waschen
2. Tomate klein schneiden
3. Die Zutaten für das Dressing pürieren
4. Dann alle Zutaten gut vermischen



„GESUND ESSEN IST PLÖTZLICH  
GANZ EINFACH, WENN SICH  
„ICH DARF DAS NICHT“  
ZU „ICH WILL DAS NICHT“  
VERSCHIEBT.“

*Katrin*



 Katrin-fit