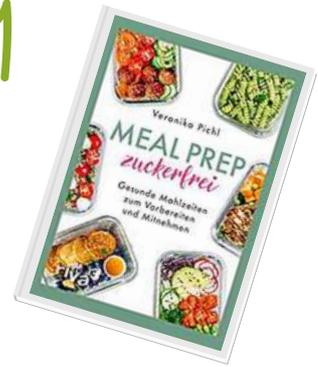


Bonus- Wochenplan 1

mit Rezepten aus dem Buch
"Meal Prep zuckerfrei"



SAMSTAG	PLANUNG FÜR DIE WOCHE UND EINKAUF NACH BEDARFSLISTE 1		
SONNTAG	MEAL PREP TAG		
	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MONTAG	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 1 Portion Kräuterquark (S. 136)	2 Portionen Gebackene Kartoffelspalten (S. 135), 2 Portionen Tomatensauce (S. 39)	2 Portionen Gemüse vom Blech (S. 68)
DIENSTAG	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 6 Scheiben Putenbrust- aufschnitt	1 Portion Hackbällchen vom Blech (S. 38), 1 Portion Gebackene Kartoffelspalten (S. 135)	1 Portion Gemüse vom Blech (S. 68), z. B. mit 1 EL Essig und 1 Prise Erythrit als Salat (kalt oder warm)
MITTWOCH	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 1 Portion Kräuterquark (S. 136)	1 Portion Gemüse vom Blech (S. 68), 1 Portion Tomatensauce (S. 39), ca. 290 g gegarter Reis (=100 g trocken)	1 Portion Rotkohl-Karotten- Salat (S. 138), 1 Joghurt-Brötchen (S. 48)
DONNERSTAG	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 6 Scheiben Putenbrust- aufschnitt	1 Portion Hackbällchen vom Blech (S. 38), 2 Portionen Tomatensauce (S. 39), 1 Portion Zucchininudeln von 1 Zucchini	1 Portion Erbsensuppe mit Schafskäse (S. 134), ca. 160 g gegarter ca. 290 g gegarter Reis (=100 g trocken)
FREITAG	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 1 Portion Kräuterquark (S. 136)	1 Portion Erbsensuppe mit Schafskäse (S. 134), 1 Portion Hackbällchen vom Blech (S. 38)	1 Portion Rotkohl-Karotten- Salat (S. 134), 1 Joghurt-Brötchen (S. 48)*

Bedarfsliste für Bonus-Wochenplan 1

- 1 Aubergine
- 4 Paprikaschoten (z. B. 2 rote, 1 grüne, 1 gelbe)
- 400 g Rotkohl
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 2 Zucchini
- 300 g Karotten
- 250 g Kirschtomaten, z. B. gelb und rot gemischt
- 3 rote Zwiebeln
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Schalotte (oder kleine Zwiebel)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Zweige Rosmarin
- 2 Stängel frische oder 1 EL TK-Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Saft 1 Limette
- 280 g TK-Erbsen
- 300 g Hackfleisch, z. B. vom Rind
- 12 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 2 Eier
- 25 g Halbfettmargarine (39 % Fett)
- 500 g Magerquark (0,2 % Fett)
- 100 g Griechischer Joghurt Natur (bis 0,2 % Fett)
- 110 g Joghurt Natur (1,5 % Fett)
- 100 g Schafskäse, leicht (9 % Fett)
- 1 EL Milch (1,5 % Fett) oder Wasser
- 200 g Reis trocken (ergibt ca. 580 g gegart)
- 20 g Haferflocken
- 200 g Mehl, z. B. Dinkelmehl
- 400 g gehackte Tomaten in Tomatensaft aus der Dose
- 500 g passierte Tomaten
- 1 EL Essig z. B. Balsamico bianco
- 6 EL + 1 TL Öl, z. B. Olivenöl
- 450 ml Gemüsebrühe
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 g + 1 TL Tomatenmark
- 1 Prise + ½ TL Erythrit
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Leinsamen (optional)
- Saaten und Kerne nach Belieben, z. B. 1 TL Sesam weiß und 1 TL Sesam schwarz
- 12 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 1 TL Honig
- 1 geh. EL getrockneter Oregano
- Paprikapulver edelsüß und rosenscharf
- Salz, Pfeffer