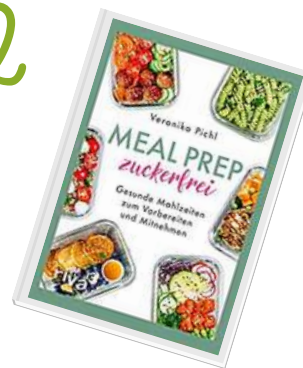


Bonus- Wochenplan 2

mit Rezepten aus dem Buch
"Meal Prep zuckerfrei"



SAMSTAG	PLANUNG FÜR DIE WOCHE UND EINKAUF NACH BEDARFLISTE 1		
SONNTAG	MEAL PREP TAG		
	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
MONTAG	1 Apfel-Muffin (S. 28)	1 Portion Blumenkohl-Nuggets (S. 112), 1 Portion Joghurt-sauce (S. 110)	1 Portion Veggie-Bällchen (S. 126), 1 Portion Regenbogen-salat im Glas (S. 114)
DIENSTAG	1 Apfel-Muffin (S. 28)	2 Portionen Veggie-Bällchen (S. 126), 1 Portion Regenbogen-salat im Glas (S. 114)	1 Portion Puten-Zucchini-Frikadellen mit Gemüse-allerlei (S. 108), 1 Portion Joghurt-sauce (S. 110)
MITTWOCH	1 Apfel-Muffin (S. 28)	1 Portion Blumenkohl-Nuggets (S. 112), 1 Portion Joghurt-sauce (S. 110)	1 Portion Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry (S. 105)
DONNERSTAG	1 Apfel-Muffin (S. 28)	1 Portion Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry (S. 105)	1 Portion Puten-Zucchini-Frikadellen mit Gemüse-allerlei (S. 108), 1 Portion Joghurt-sauce (S. 110)
FREITAG	1 Apfel-Muffin (S. 28)	1 Portion Puten-Burger (S. 113), 1 Portion Joghurt-sauce (S. 110)	1 Portion Blumenkohl-Süßkartoffel-Curry (S. 105)

Bedarfsliste für Bonus-Wochenplan 2

- 1 Apfel, z. B. Granny Smith
- 1 Salatblatt, z. B. Lollo rosso*
- 150 g Blattspinat
- 450 g Brokkoli
- 1 kg Blumenkohl
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Tomate
- 150 g + 1 Stück Zucchini
- 500 g Süßkartoffeln
- 1 Karotte
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleiner Bund frischer Thymian
- 1 kleiner Bund frisches Basilikum
- 2 TL getrocknete oder 3 EL frische Petersilie, gehackt
- 4 Eier
- 50 g Halbfettmargarine (39 % Fett)
- 100 ml Milch (1,5 %) oder ungesüßte Mandelmilch
- 1 Kugel Mozzarella light (20 % Fett i. Tr., - 125 g Abtropfgewicht)
- 500 g Griechischer Joghurt Natur (bis 0,2 % Fett)
- 120 g Parmesan, gerieben, oder anderer Reibekäse
- 150 g Magerquark (0,2 % Fett)
- 250 ml Kochsahne, fettreduziert (7 % Fett)
- 400 g Geflügelhackfleisch, z. B. Pute
- 1 Brötchen, z. B. Vollkornbrötchen oder Burger-Bun
- 50 g zarte Haferflocken
- 3 EL Haferflocken
- 60 g gekochter Naturreis (20 g trocken)*
- 300 g TK-Erbsen
- 240 g Mais aus der Dose (Abtropfgewicht)
- Kidneybohnen aus der Dose (255 g Abtropfgewicht)
- 100 g + 4 EL Mehl, z. B. Dinkelmehl
- 4 EL Essig, z. B. Balsamico bianco
- 3 EL + 1 TL Öl, z. B. Olivenöl
- 2 EL Erythrit oder entsprechende Menge Süßstoff
- 2 TL gelbe Currypaste (optional)
- 2 TL getrocknete Kräuter, z. B. Basilikum, Dill oder Petersilie
- 1 TL Rosinen (optional)
- 1 TL Tomatenmark
- 500 g Gemüsebrühe
- 2 Msp. Chiliflocken
- 1 gestr. TL Paprikapulver edelsüß
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Vanillepulver
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 ½ EL Currypulver
- Kräutersalz
- Salz, Pfeffer

*ANMERKUNGEN ZUR BEDARFSLISTE

Restlichen Salat als Zwischenmahlzeit mit Essig, Öl und Gewürzen noch verplanen.
Etwas mehr Reis kochen und z. B. zum Süßkartoffel-Curry genießen.

Bedarfsliste 1: No-So

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Kiwi | <input type="checkbox"/> 2 Handvoll Babyspinat | <input type="checkbox"/> 500 ml fettarme Milch |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Apfel | <input type="checkbox"/> 60 g Feldsalat | <input type="checkbox"/> 150 ml Kokoswasser oder Wasser |
| <input type="checkbox"/> 3 Pfirsiche | <input type="checkbox"/> 5 Stängel Schnittlauch | <input type="checkbox"/> 1 l Gemüsebrühe |
| <input type="checkbox"/> 180 g Erdbeeren | <input type="checkbox"/> 1 Stängel Minze | <input type="checkbox"/> 5 EL Zitronensaft +
1 TL Zitronensaft + 1/2 Bio-Zitrone |
| <input type="checkbox"/> 225 g Himbeeren | <input type="checkbox"/> 8 Stängel Petersilie | <input type="checkbox"/> 70 g Reis + 50 g Langkornreis |
| <input type="checkbox"/> 200 g Heidelbeeren | <input type="checkbox"/> 100 g Mais aus der Dose | <input type="checkbox"/> 30 g Cashewnüsse |
| <input type="checkbox"/> 100 g Brombeeren | <input type="checkbox"/> 50 g Erbsen aus der Dose | <input type="checkbox"/> 20 g Nüsse |
| <input type="checkbox"/> 1 Mango | <input type="checkbox"/> 65 g Kidneybohnen (aus der
Dose) | <input type="checkbox"/> Öl, z.B. Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> 1 Gurke + 70 g Gurke | <input type="checkbox"/> 1 Vollkornbrötchen | <input type="checkbox"/> 1 EL Honig |
| <input type="checkbox"/> 7 Karotten | <input type="checkbox"/> 250 g (Riesen-)Garnelen
(küchenfertig) | <input type="checkbox"/> 3 EL Agavendicksaft |
| <input type="checkbox"/> 1 ½ rote Paprika | <input type="checkbox"/> 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g) | <input type="checkbox"/> Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> 3 Tomaten | <input type="checkbox"/> 525 g Naturjoghurt | <input type="checkbox"/> Salz |
| <input type="checkbox"/> 1/2 Zwiebel | <input type="checkbox"/> 50 g Crème fraîche (leicht) | <input type="checkbox"/> Chilipulver / Chiliflocken |
| <input type="checkbox"/> 1 Schalotte (oder ½ Zwiebel) | <input type="checkbox"/> 100 g Schafskäse | <input type="checkbox"/> Currypulver |
| <input type="checkbox"/> 3 Lauchzwiebeln | <input type="checkbox"/> 1 Scheibe fettarmer Käse (20 g) | <input type="checkbox"/> 1/2 TL Kräuter der Provence |
| <input type="checkbox"/> 1 Fenchelknolle | <input type="checkbox"/> 150 g Schmand | |
| <input type="checkbox"/> 400 g Kartoffeln | <input type="checkbox"/> 100 g saure Sahne | |
| <input type="checkbox"/> 1 Zucchini mittelgroß | | |