

## Essensplan

Datum	Frühstück	Mittag	Abends	Snack
Woche 1 - <a href="http://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Tagesplaene-um-vier-Wochen-gesund-abzunehmen-107303.html">http://www.apotheken-umschau.de/Abnehmen/Tagesplaene-um-vier-Wochen-gesund-abzunehmen-107303.html</a> - Auswahl von Rezepten				
1. Woche 1 Tag 3	<b>Mango-Kokos-Müsli</b> (ca. 485 kcal)	<b>Süßkartoffel-Möhren-Suppe mit Huhn</b> (Abbildung oben, mit Dessert ca. 600 kcal)	<b>Salat mit Mango und Lachsschinken</b> (ca. 400 kcal)	
2. Woche 1 Tag 6	<b>Apfel-Zimt-Müsli</b> (Abbildung oben, ca. 400 kcal)	<b>Möhrencreme mit Mozzarella und Basilikum</b> (ca. 600 kcal)	<b>Kartoffelsalat "Frühlingstraum"</b> (ca. 500 kcal)	
3. Woche 2 Tag 3	<b>Schoko-Früchte-Müsli</b> (siehe Abbildung oben, ca. 455 kcal)	<b>Asiapfanne mit Putenfilet</b> (ca. 555 kcal)	<b>Griechischer Salat</b> (ca. 490 kcal)	
4. Woche 2 Tag 5	<b>Frucht-Müsli mit Mandeln</b> (ca. 430 kcal)	<b>Pasta mit Lachs und Käse-Schnittlauch-Soße</b> (siehe Abbildung oben, ca. 600 kcal)	<b>Puten-Sandwich mit Melone</b> (ca. 470 kcal)	
5. Woche 3 Tag 1	<b>Orangen-Nuss-Müsli</b> (ca. 390 kcal)	<b>Minestrone</b> (Abbildung oben, ca. 590 kcal)	<b>Bunter Salat mit Bohnen und Käse</b> (ca. 520 kcal)	
6. / 7.	Resteverwertung zum Verbrauch von nicht haltbaren Restbeständen, die nicht in der Folgewoche benötigt werden			
Woche 2 - <a href="http://www.bildderfrau.de/diaet-ernaehrung/diaet-abnehmen/article206447031/7-Pfund-in-5-Tagen-mit-der-Gemuese-Blitz-Diaet.html">http://www.bildderfrau.de/diaet-ernaehrung/diaet-abnehmen/article206447031/7-Pfund-in-5-Tagen-mit-der-Gemuese-Blitz-Diaet.html</a> – komplett				
8.	<b>Müsli</b>	<b>Couscous-Salat</b>	<b>Gemüse-Ragout</b>	10 Nüsse
9.	<b>Müsli</b>	<b>Kichererbsen-Dip mit Möhren</b>	<b>Brokkoli-Gratin</b>	10 Nüsse
10.	<b>Müsli</b>	<b>Mittags: Roter Linsen-Salat</b>	<b>Abends: Gemüse-Kartoffel-Pfanne</b>	10 Nüsse
11.	<b>Müsli</b>	<b>Riesenbohnen-Salat</b>	<b>Paprika-Bohnen-Topf</b>	10 Nüsse
12.	<b>Müsli</b>	<b>Grünkohl-Salat</b>	<b>Grünkohl-Salat</b>	10 Nüsse
13. / 14.	Resteverwertung zum Verbrauch von nicht haltbaren Restbeständen, die nicht in der Folgewoche benötigt werden			
Woche 3 - <a href="http://eatsmarter.de/abnehmen/gesund-abnehmen/ernaehrungsplan-zum-abnehmen">http://eatsmarter.de/abnehmen/gesund-abnehmen/ernaehrungsplan-zum-abnehmen</a> – komplett				

15.	<a href="#">Cashew-Dinkel-Crunchy mit Joghurt und Obst / 363 kcal</a>	<a href="#">Kichererbsenbällchen im Pita-Brot / 486 kcal</a>	<a href="#">Tropischer Nudelsalat / 439 kcal</a>	<a href="#">Heidelbeer-Bananen-Muffin / 159 kcal</a> <a href="#">Kokos-Soja-Mix / 149 kcal</a>
16.	<a href="#">Schafskäse-Bagel / 398 kcal</a>	<a href="#">Tomatensuppe / 202 kcal</a>	<a href="#">Nudelsalat von Montag / 439 kcal</a>	<a href="#">Aprikosen-Kokos-Riegel</a> + eine kleine Banane / 150 kcal <a href="#">Heidelbeer-Bananen-Muffin / 159 kcal</a>
17.	<a href="#">Cashew-Dinkel-Crunchy mit Joghurt und Obst / 363 kcal</a>	<a href="#">Kartoffeln griechischer Art / 368 kcal</a> + 1 Becher fettarmer Joghurt (124 kcal).	<a href="#">Zitronenschnitzel / 426 kcal</a>	<a href="#">Aprikosen-Kokos-Riegel</a> + eine kleine Banane / 150 kcal <a href="#">Kokos-Soja-Mix / 149 kcal</a>
18.	<a href="#">Harzer Roggenbrot mit Radieschen und Senf / 346 kcal</a>	<a href="#">Puten-Avocado-Burger / 406 kcal</a> + 1 Becher fettarmer Joghurt (124 kcal)	<a href="#">Kartoffeln griechischer Art / 368 kcal</a>	<a href="#">Aprikosen-Kokos-Riegel</a> + eine kleine Banane / 150 kcal <a href="#">Mandel-Smoothie / 206 kcal</a>
19.	<a href="#">Kokos-Mango-Müsli / 392 kcal</a>	<a href="#">Puten-Pfeffersteak / 320 kcal</a> + 1 Becher fettarmer Joghurt (124 kcal).	<a href="#">Erbsensuppe / 375 kcal</a>	Radieschen und den restlichen Harzer Käse (ca. 25 g) / 100 kcal <a href="#">Mango-Bananen-Drink / 218 kcal</a>
20.	<a href="#">Kokos-Mango-Müsli / 392 kcal</a>	<a href="#">Erbsensuppe / 375 kcal</a>	<a href="#">Chili-Knoblauch-Spaghetti / 506 kcal</a>	<a href="#">Mango-Bananen-Drink / 218 kcal</a> <a href="#">Aprikosen-Kokos-Riegel</a> + eine kleine Banane / 150 kcal
21.	<a href="#">Kerniges Rührei auf Vollkornbrot / 338 kcal</a>	<a href="#">Überbackene Kalbsschnitzel / 317 kcal</a> + eine kleine Portion <a href="#">Bratkartoffeln / 217 kcal</a>	<a href="#">Pastete mit Auberginen und Rosmarinkartoffeln / 495 kcal</a>	<a href="#">Aprikosen-Kokos-Riegel</a>
22. / 23. / 24.	Resteverwertung zum Verbrauch von nicht haltbaren Restbeständen, die nicht in der Folgewoche benötigt werden			
Ostern 25.3. - 28.3. Projektpause!				
Woche 4 - <a href="http://deavita.com/gesund-leben/gesunde-ernahrung/detox-diat-entgiftet-3-tage.html">http://deavita.com/gesund-leben/gesunde-ernahrung/detox-diat-entgiftet-3-tage.html</a> – komplett				
29.	Smoothy aus 1-2 Bananen, ½	2 Tassen Mango mit 2-3 Tassen	1 reife <a href="#">Avocado</a> , 1 EL	

	Ananas geschält, in Würfeln geschnitten, ½ Tasse Blaubeeren, 1 Apfel. Alles in einem Blender pürieren, wenn die Mischung zu dick wird, einfach etwas Wasser dazugeben. Anschließend 2 Tassen Spinat hinzufügen.	frisches Orangensaft gut vermischen, 5 Stiele glatte Petersilie und Sellerie gehackt hinzufügen.	Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 1-2 Gurken in Würfeln geschnitten, Minze und Salz nach Geschmack zu einer dicken Suppe pürieren. Als Dessert eignet sich ein Minztee, mit Zitronensaft beträufelt.	
30.	2-3 Bananen, 2-3 Stiele Sellerie klein geschnitten, 1 Tasse Blaubeeren, 1 Glas Wasser, 2-3 Tassen Spinat. Erst Früchte mit Wasser vermischen, dann Gemüse hinzufügen.	3 Bananen, 1 Tasse Himbeeren, 1 Tasse Spinat, 2 Stiele Sellerie, Wasser. Alles gut vermengen, Sellerie und Spinat am Ende dazugeben.	3 Bananen, 2 Äpfel, 1 Glas Wasser, 1 Tasse Kohl zerkleinert-alles blendieren, am Ende Petersilie geben.	
31.	3 Bananen, 2 Möhren, Ingwer, 1 Tasse Kokosnusswasser, 1 Tasse Spinat. Karotte und Ingwer fein reiben, Kokoswasser mit den Möhren vermischen, dann Bananen und Ingwer geben, am Ende Spinat, wenn die Masse zu dick wird, dann noch etwas Kokosnusswasser gießen	2 Tassen Erdbeeren, 3 Bananen mit Kokosnusswasser verblenden, 1-2 Tassen Spinat letztens hinzufügen.	1 reife Avocado, ½ Cherry-Tomaten, 1 Gurke, 1-2 Tassen Spinat, Kokoswasser, Salz, 1 EL Zitronensaft. Obst entkernen und pürieren.	

## Einkaufsplan

ACHTUNG! Kann Fehler enthalten, bitte täglich prüfen, ob für den nächsten Tag alle Lebensmittel vorhanden sind!

Allgemein (haltbare Lebensmittel, die zu Beginn gekauft werden können)

<b>Gemüse</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rosmarin</li><li>• gemahlener Kreuzkümmel</li><li>• Schwarzkümmel</li><li>• Muskat</li><li>• rote Currypaste</li><li>• Tahini-Paste<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Sesampaste selber machen aus Sesam und Öl</li></ul></li><li>• Paprikapulver</li><li>• Kräuter der Provence</li><li>• 1EL Senf</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2150ml Gemüsebrühe (instant oder im Glas)</li><li>• 175ml mediterrane Gemüsebrühe<ul style="list-style-type: none"><li>◦ normale Gemüsebrühe</li></ul></li><li>• 2EL instant Brühe</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 TL gehakte Pistazien<ul style="list-style-type: none"><li>◦ eventuell weglassen oder Mandeln</li></ul></li><li>• 30g Cashews</li><li>• 1 EL gehakte Haselnüsse</li><li>• Nüsse zum snacken<ul style="list-style-type: none"><li>◦ entweder Cashew oder Haselnuss</li></ul></li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• 355g vorgegarte weiße Bohnen (Dose)</li><li>• 410g TK Erbsen</li><li>• 220g Kichererbsen (Dose)</li><li>• 25g getrocknete Kichererbsen<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Kichererbsen alle in Dose oder getrocknet</li></ul></li><li>• 50g rote Linsen (Dose oder trocken)</li><li>• 250g Riesenbohnen (Dose)</li><li>• 1 Gewürzgurke</li><li>• 45g schwarze Oliven</li><li>• 1 EL + 20g Tomatenmark</li><li>• 400g geschälte Tomaten</li></ul>	<b>Fette</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 13 TL Öl + zum Frittieren</li><li>• 2 TL + 10EL Olivenöl</li><li>• 1 EL Sesamöl<ul style="list-style-type: none"><li>◦ durch normales und etwas Sesam ersetzen</li></ul></li></ul>	<b>Nudeln und Reis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 70g Vollkornreis</li><li>• 405g Vollkornnudeln</li><li>• 100g Couscous</li><li>• 50g Quinoa<ul style="list-style-type: none"><li>◦ ersetzen durch Couscous</li></ul></li></ul>	<b>Sontiges</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 TL + 4EL Zitronensaft</li><li>• 13g Pesto<ul style="list-style-type: none"><li>◦ selber machen</li></ul></li></ul>
<b>Gewürze und Kräuter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 rote Chili (kann getrocknet werden und hält lange)</li><li>• Ingwer (hält lange)</li><li>• 2-3 Knollen Knoblauch (hält lange)</li><li>• 2EL Sojasoße</li><li>• Salz</li><li>• Pfeffer</li><li>• Thymian</li><li>• Oregano</li><li>• Curry</li><li>• Zimt</li><li>• Koriander</li></ul>	<b>Essig</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 EL Obstessig</li><li>• 1 EL Weißweinessig</li><li>• Rotweinessig</li><li>• weißer Balsamico-Essig<ul style="list-style-type: none"><li>◦ allgemein auf weniger Sorten beschränken und andere ersetzen (z.B. Balsamicoessig und Apfelessig)</li></ul></li></ul>	<b>Süßwaren und Süßungsmittel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 TL Schokoraspeln<ul style="list-style-type: none"><li>◦ stattdessen 1 TL Backkakao</li></ul></li><li>• 2TL Ahornsirup</li><li>• 7 TL + 50g Honig</li><li>• 2TL Mandelsirup</li><li>• Zucker<ul style="list-style-type: none"><li>◦ allgemein Süßmittel durch Löwenzahnsirup/ Honig ersetzen</li></ul></li></ul>	<b>Backzutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20g Cornflakes<ul style="list-style-type: none"><li>◦ eventuell durch Haferflocken ersetzen</li></ul></li><li>• 30g Sesam</li><li>• 100g + 2EL Dinkelflocken</li><li>• Backpulver</li><li>• 30g Mehl</li><li>• 1EL Weizenkleie<ul style="list-style-type: none"><li>◦ eventuell durch 2-3 EL Haferflocken ersetzen</li></ul></li><li>• 200g + 11EL Haferflocken</li><li>• 7 EL + 50g Kokosraspeln</li></ul>
	<b>Brühe</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 250ml Hühnerbrühe (instant oder im Glas)</li></ul>	<b>Nüsse und Kerne</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 TL + 2 EL + 60g Mandelstifte</li><li>• 1 TL + 1 EL Pinienkerne</li><li>• 15g Sonnenblumenkerne</li><li>• 15g Kürbiskerne<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Kernemix nehmen (Kürbis, Sonnenblume, Pinie)</li></ul></li></ul>	<b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 200ml Kokosmilch</li><li>• 1 L Kokosnusswasser</li><li>• 100g getrocknete Aprikosen</li></ul>

## Woche 1 (frische Lebensmittel)

### Gemüse

- etwas Rucola
- 50g Feldsalat
- 200g Blattsalat
  - Rucola und Feldsalat
- 100g Süßkartoffel
- 250g + 2St. Möhren
- 3 Frühlingszwiebel
- 100g Salatgurke
- 380g Kartoffel
- 3 Kirschtomaten + 2 große Tomate
  - 3 große Tomaten
- 4,5 kleine Zwiebel
- 2 Radieschen
  - weglassen
- 3/4 gelbe Paprika

- 1/4 rote Paprika
  - statt dessen Rest von Gelber
- 50g Stangensellerie

### Milchprodukte

- 800g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 3 EL geriebener Parmesan
- 5 EL Sauerrahm
- 2 EL Hüttenkäse
  - statt dessen Frischkäse
- 30g Frischkäse
- 250ml Milch 1,5 %
- 1/2 Pck. Light Mozzarella
- 30g Feta
  - stattdessen Rest Mozzarella und stärker würzen

### Getränke

- 200ml Orangensaft

### Kräuter

- Petersilie
- 1/2 Bund Kerbel
- Basilikum frisch
- Schnittlauch

### Fleisch

- 50g Hähnchenbrust, 125g Putenbrust
  - nur eins kaufen, anderes ersetzen
- 20g Lachsschinken
  - durch Schinken ersetzen
- 40g Kochschinken
  - durch Schinken ersetzen und kurz andünsten
- 50g Schinken
- 50g Putenbrustaufschnitt

### Fisch

- 75g Lachs

### Sonstiges

- 1 Ei
- 2 TL Light Majo

### Obst

- 225g Mango
- 50g + 2St. Erdbeeren
  - eventuell gefroren
- 100g Weintrauben
- 1 großer + 1 kleiner Apfel
- 2 Banane
- 1 kleine Nektarine
- 1/2 Bio-Zitrone
- 1 Orange
- 100g Honigmelone

### Brot

- 780g Vollkornbrot

## Woche 2 (frische Lebensmittel)

### Obst

- 1kg Obst für Müsli

### Sonstiges

- 1 Ei

### Kräuter

- Petersilie

### Milchprodukte

- 5 EL Milch

- 30g Reibekäse
- 2 EL Creme legere
- 1 EL Saure Sahne
- 5 EL Kochsahne
  - Creme legere, Kochsahne und Saure Sahne durch das kalorienärmste der drei ersetzen

- 100g Feta (Schafskäse)

### Gemüse

- 1,5 rote Paprika
- 50g Salatgurke
- 400g Kartoffel
- 1 kleine Stange Lauch
- 1kg Möhre
- 200g Rosenkohl

- 550g Brokkolie
- 4 Zwiebel
- 300g Champignons
- 100g Tomate
- 200g Grünkohl
- 100g Kirschtomaten
- 150g Lauch

### Woche 3 (frische Lebensmittel)

- |   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <b>Gemüse</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 700g Kartoffel</li><li>• 75g Tomate</li><li>• 200g Aubergine</li><li>• 8 Zwiebel</li><li>• 40g Rucola</li><li>• 1 Stange Staudensellerie</li><li>• Radieschen</li><li>• 2 Frühlingszwiebel</li><li>• 1/4 Römersalatherz</li><li>• 0,5 Paprika</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Schnittlauch</li><li>• Minze</li><li>• Thai-Basilikum<ul style="list-style-type: none"><li>◦ ersetzbar durch Minze + normalen Basilikum</li></ul></li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 30g Heidelbeeren</li><li>• 1 Baby-Ananas</li><li>• 0,5 Papaya</li><li>• 300g Erdbeeren</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 Harzer Käse</li><li>• 125g Ricotta</li><li>• 2 EL Saure Sahne</li></ul>  |
| <b>Kräuter</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Basilikum frisch</li><li>• Petersilie</li></ul>  | <b>Sonstiges</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 eier</li><li>• Eiswürfel</li><li>• 375ml Sojadrink</li><li>• 215ml Sojacreme</li></ul> <b>Obst</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8 Orange</li><li>• 400g + 2,5 St. Mango</li><li>• 2 Biozitrone</li><li>• 5 Bananen</li></ul> | <b>Milchprodukte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 125g Magerquark</li><li>• 65g Butter</li><li>• 30g Mozzarella</li><li>• 1,5 EL + 25ml Milch</li><li>• 75g cremiger Schafkäse</li><li>• 450g joghurt mit Früchten<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Naturjoghurt + Marmelade</li></ul></li><li>• 850g + 3 kleine Becher Naturjoghurt</li></ul> | <b>Fleisch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 150g Kalbsschnitzel</li><li>• 150g Putenschnitzel<ul style="list-style-type: none"><li>◦ nur eine Sorte Fleisch holen und andere ersetzen</li></ul></li><li>• 100g Geflügelaufschnitt</li></ul> <b>Brot</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 Scheibe Roggen-Vollkorn</li><li>• 1 Bagel</li><li>• 1 Pita-Brot</li></ul> |

### Woche 4 (frische Lebensmittel)

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Frische Früchte:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 17 Bananen,</li><li>• 3 Äpfel,</li><li>• 1 Ananase,</li><li>• 2 Limetten (oder 3 Zitronen),</li><li>• 5 Orangen</li></ul> | <b>Gefrorenes Obst (oder frisch):</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 0,5 kg Erdbeeren,</li><li>• 0,5 kg Himbeeren,</li><li>• 0,5 kg Mangos,</li><li>• 0,5 kg Blaubeeren</li></ul> | <b>Frisches Gemüse:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 kg Blattspinat,</li><li>• 2 Möhren,</li><li>• 1 Bund Sellerie,</li><li>• 1 Bund Petersilie,</li><li>• 3 mittelgroße Salatgurken,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 0,5 kg Cherry-Tomaten</li><li>• Minze,</li><li>• 2 Avokados</li><li>• Kohl,</li><li>• Kamille</li></ul> |
|---|--|--|---|