

# Bonus- Wochenplan 1

mit Rezepten aus dem Buch  
"Meal Prep nach Punkten"



SAMSTAG	PLANUNG FÜR DIE WOCHE UND EINKAUF NACH BEDARFSLISTE 1		
SONNTAG	MEAL PREP TAG		
	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN
<b>MONTAG</b>	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)
<b>25 22 14</b>	<b>7 4 4</b>	<b>10 10 2</b>	<b>8 8 8</b>
<b>DIENSTAG</b>	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)
<b>22 21 17</b>	<b>8 4 4</b>	<b>14 13 9</b>	<b>4 4 4</b>
<b>MITTWOCH</b>	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)
<b>28 25 25</b>	<b>7 4 4</b>	<b>14 14 14</b>	<b>7 7 7</b>
<b>DONNERSTAG</b>	1 Joghurt-Brötchen (S. 48), 6 Scheiben Putenbrust- aufschnitt	1 Portion Hackbällchen vom Blech (S. 38), 2 Portionen Tomatensauce (S. 39), 1 Portion Zucchiniudeln von 1 Zucchini	1 Portion Erbsensuppe mit Schafskäse (S. 134), ca. 160 g gegarter Reis (=60 g trocken) unterheben*
<b>30 22 22</b>	<b>8 4 4</b>	<b>9 8 8</b>	<b>13 10 10</b>
<b>FREITAG</b>	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)*
<b>30 23 23</b>	<b>7 4 4</b>	<b>16 12 12</b>	<b>7 7 7</b>

**\*ANMERKUNGEN ZU BONUSPLAN 1 FÜR LILA:**

Um Punkte zu sparen kannst du den Reis für Mittwoch Mittag und Donnerstag Abend weglassen oder durch Blumenkohlreis ersetzen. Das Joghurtbrötchen kannst du am Freitag Abend auch weglassen und ins Wochenende übernehmen.

## Bedarfsliste für Bonus-Wochenplan 1

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Aubergine                                       | <input type="checkbox"/> 110 g Joghurt Natur (1,5 % Fett)   |
| <input type="checkbox"/> 4 Paprikaschoten (z. B. 2 rote, 1 grüne, 1 gelbe) | <input type="checkbox"/> 100 g Schafskäse, leicht (9 % Fett)  |
| <input type="checkbox"/> 400 g Rotkohl                                     | <input type="checkbox"/> 1 EL Milch (1,5 % Fett) oder Wasser  |
| <input type="checkbox"/> 500 g festkochende Kartoffeln                     | <input type="checkbox"/> 160 g Reis trocken (ergibt ca. 450 g gegart)                                 |
| <input type="checkbox"/> 2 Zucchini  | <input type="checkbox"/> 20 g Haferflocken  |
| <input type="checkbox"/> 300 g Karotten                                    | <input type="checkbox"/> 200 g Mehl, z. B. Dinkelmehl   |
| <input type="checkbox"/> 250 g Kirschtomaten, z. B. gelb und rot gemischt  | <input type="checkbox"/> 400 g gehackte Tomaten in Tomatensaft aus der Dose                           |
| <input type="checkbox"/> 3 rote Zwiebeln                                   | <input type="checkbox"/> 500 g passierte Tomaten  |
| <input type="checkbox"/> 1 kleine Zwiebel                                  | <input type="checkbox"/> 1 EL Essig z. B. Balsamico bianco  |
| <input type="checkbox"/> 1 Schalotte (oder kleine Zwiebel)                 | <input type="checkbox"/> 6 EL + 1 TL Öl, z. B. Olivenöl   |
| <input type="checkbox"/> 2 Knoblauchzehen                                  | <input type="checkbox"/> 450 ml Gemüsebrühe   |
| <input type="checkbox"/> 3 Zweige Rosmarin                                 | <input type="checkbox"/> 1 TL mittelscharfer Senf   |
| <input type="checkbox"/> 2 Stängel frische oder 1 EL TK-Petersilie         | <input type="checkbox"/> 100 g + 1 TL Tomatenmark   |
| <input type="checkbox"/> 1 Bund Schnittlauch                               | <input type="checkbox"/> 1 Prise + ½ TL Erythrit  |
| <input type="checkbox"/> Saft 1 Limette                                    | <input type="checkbox"/> 2 TL Backpulver  |
| <input type="checkbox"/> 280 g TK-Erbсен                                   | <input type="checkbox"/> 2 TL Leinsamen (optional)  |
| <input type="checkbox"/> 300 g Hackfleisch, z. B. vom Rind                 | <input type="checkbox"/> Saaten und Kerne nach Belieben, z. B. 1 TL Sesam weiß und 1 TL Sesam schwarz |
| <input type="checkbox"/> 12 Scheiben Putenbrustaufschnitt                  | <input type="checkbox"/> 12 Scheiben Putenbrustaufschnitt   |
| <input type="checkbox"/> 2 Eier  | <input type="checkbox"/> 1 TL Honig   |
| <input type="checkbox"/> 25 g Halbfettmargarine (39 % Fett)                | <input type="checkbox"/> 1 geh. EL getrockneter Oregano   |
| <input type="checkbox"/> 500 g Magerquark (0,2 % Fett)                     | <input type="checkbox"/> Paprikapulver edelsüß und rosenscharf  |
| <input type="checkbox"/> 100 g Griechischer Joghurt Natur (bis 0,2 % Fett) | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer  |