

Bonus- Wochenplan 2

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
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)
33 20 18	5 4 3	16 12 12	12 4 3
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)
22 21 17	5 4 3	18 7 5	17 13 9
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)
28 23 19	5 4 3	16 12 12	7 7 4
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)
29 24 16	5 4 3	7 7 4	17 13 9
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)
24 21 17	5 4 3	12 10 10	7 7 4

Bedarfsliste für Bonus-Wochenplan 2

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