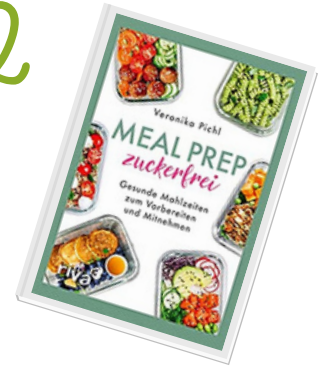


# Bonus- Wochenplan 2

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 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

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1 Apfel, z. B. Granny Smith  | <input type="checkbox"/> 1 Brötchen, z. B. Vollkornbrötchen oder<br>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-<br>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,<br>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<br>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<br>Mandelmilch                     | <input type="checkbox"/> ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel  |
| <input type="checkbox"/> 1 Kugel Mozzarella light (20 % Fett i. Tr., -<br>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<br>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.

## 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 +<br>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<br>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<br>(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        |  |   |