30 Tage eiweißreich durch den Alltag

Dein Ernährungsplan zum High-Protein-Kochbuch

30 vollständige Beispieltage für eine Person · mit konkreten Buchseiten, Portionsmengen, Tagesnährwerten und fünf Einkaufslisten.

Planen. Einkaufen. In Ruhe kochen.

Die Rezeptverweise führen dich zu den passenden Seiten im Buch. Die Tagesübersichten ergänzen deine Gerichte um einfache Beilagen.

Abwechslungsreiche Proteinquellen: Hülsenfrüchte, Tofu, Milchprodukte, Eier, Fisch und Fleisch lassen sich mit frischen Zutaten vielseitig kombinieren.

Weitwerk Verlag

Deine Mahlzeiten zusammenstellen

Vier Mahlzeiten für deinen Tag

Jeder Beispieltagesplan kombiniert Frühstück, Mittag- und Abendessen mit einer Zwischenmahlzeit. Die zusätzlichen Grammangaben gehören zur jeweiligen Mahlzeit. Wasser und ungesüßter Tee passen dazu.

Portionen aufteilen

Eine Rezeptportion ist ein Anteil der Gesamtmenge im Buch. Bei vier Portionen verwendest du für einen Tag ein Viertel jeder Zutat. Die Einkaufsliste enthält genau diese Planmengen. Für Bruchteile eines Eis das Ei verquirlen und die benötigte Grammmenge abwiegen. Mehrere benötigte Portionen gemeinsam zubereiten und gleichmäßig aufteilen.

Abwechslungsreich auswählen

Die Wochen kombinieren pflanzliche Gerichte mit Milchprodukten, Eiern, Fisch und Fleisch. Wiederkehrende Zutaten erleichtern deinen Einkauf. Du kannst Tage innerhalb einer Woche tauschen und Lieblingsgerichte an anderer Stelle wieder einplanen. Passe Koch- und Auftautermine dann ebenfalls an.

Mengen anpassen

Nutze die angegebenen Mengen als Ausgangspunkt und passe sie an deinen Hunger und Alltag an. Für zwei Personen verdoppelst du die Zutaten und Einkaufsmengen. Verändere bei einzelnen Gerichten auch die Beilagen passend zur gewünschten Mahlzeit.

Ein guter Wochenstart

Kochtermine im Plan

Vorratsportionen an Tag 1, 4, 8, 15, 18, 22 und 25 zubereiten. Die Übersicht auf Seite 24 nennt Gericht, Menge, Lagerweg und Verzehrtag. Unmarkierte Gerichte an ihrem Esstag frisch zubereiten. Frühstück im Glas jeweils am Vorabend ansetzen.

Kühl- und Gefrierportionen erkennen

Die Tagesübersichten kennzeichnen vorbereitete Gerichte und den zugehörigen Kochtag. Kühlportionen zügig in flachen Gefäßen abkühlen und verschlossen bei höchstens 5 °C lagern. Gefrierportionen direkt nach dem Abkühlen portionsweise einfrieren.

Am Vorabend und beim Essen

Die markierte Gefrierportion am Vorabend im Kühlschrank auftauen. Gegarte Portionen beim Aufwärmen überall mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen. Roh verwendete Kräuter erst am Esstag zugeben; Salat und Rohkost daneben frisch ergänzen.

Frische Komponenten passend vorbereiten

Unmarkierte Gerichte am Esstag zubereiten. Kalte Bowls und Salate höchstens am Vorabend vorbereiten, durchgehend bei höchstens 5 °C kühlen und spätestens am Folgetag essen. Frühstück im Glas am Vorabend ansetzen, die Banane am Morgen schneiden.

Meine nächsten Kochtermine

Tag 1 und Tag 2

TAG 1

ca. 1904 kcal · Eiweiß 111 g · Fett 68 g · KH 180 g

Frühstück	1 Portion: Frühstück im Glas (Buch S. 110) – am Vorabend ansetzen; 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Mandeln als Topping
Mittagessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 2

ca. 1836 kcal · Eiweiß 123 g · Fett 54 g · KH 188 g

Frühstück	1 Portion: Hüttenkäse-Beeren-Bowl (Buch S. 25); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Hähnchen-Brokkoli-Pfanne (Buch S. 64) · Kühlportion von Tag 1; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 3 und Tag 4

TAG 3

ca. 1863 kcal · Eiweiß 110 g · Fett 76 g · KH 159 g

Frühstück	1 Portion: Mediterranes Omelett (Buch S. 19); 100 g Apfel; 60 g Roggenvollkornbrot
Mittagessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Lachs-Tomaten-Pfanne (Buch S. 73) · Gefrierportion von Tag 1; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 4

ca. 1874 kcal · Eiweiß 99 g · Fett 50 g · KH 225 g

Frühstück	1 Portion: Tropischer Quark-Smoothie (Buch S. 23); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Schwarzer Bratreis mit Tofu (Buch S. 40); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 5 und Tag 6

TAG 5

ca. 1815 kcal · Eiweiß 106 g · Fett 60 g · KH 183 g

Frühstück	1 Portion: Spinat-Ei-Frühstücks-Wraps (Buch S. 32); 100 g Apfel
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Puten-Satay-Spieße (Buch S. 60) · Kühlportion von Tag 4; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 6

ca. 1809 kcal · Eiweiß 105 g · Fett 60 g · KH 191 g

Frühstück	1 Portion: Ananas-Hüttenkäse-Bowls (Buch S. 110); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1,5 Portionen: Cranberry-Bulgur mit Edamame (Buch S. 36); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35) · Gefrierportion von Tag 4; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 7 und Tag 8

TAG 7

ca. 1831 kcal · Eiweiß 127 g · Fett 57 g · KH 180 g

Frühstück	1 Portion: Süßkartoffel-Hafer-Pfannkuchen (Buch S. 21); 100 g Apfel; 150 g Skyr natur als Beilage
Mittagessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Kabeljau mit Mandelkruste (Buch S. 54); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 8

ca. 1850 kcal · Eiweiß 109 g · Fett 64 g · KH 179 g

Frühstück	1 Portion: Hafer-Tofu-Smoothie (Buch S. 99); 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Haferflocken, mitmixen
Mittagessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 9 und Tag 10

TAG 9

ca. 1811 kcal · Eiweiß 111 g · Fett 49 g · KH 196 g

Frühstück	1 Portion: Frühstücksauflauf mit Paprika (Buch S. 28); 100 g Apfel; 80 g Roggenvollkornbrot
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Hähnchen mit Kichererbsen und Tomaten (Buch S. 57); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 10

ca. 1982 kcal · Eiweiß 128 g · Fett 74 g · KH 180 g

Frühstück	1 Portion: Hüttenkäse-Beeren-Bowl (Buch S. 25); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35) · Gefrierportion von Tag 8; 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Tamari-Lachs mit Zucchini vom Blech (Buch S. 111) · Gefrierportion von Tag 8; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 11 und Tag 12

TAG 11

ca. 1901 kcal · Eiweiß 106 g · Fett 64 g · KH 203 g

Frühstück	1 Portion: Burritos mit Ei, Spinat und Feta (Buch S. 30); 100 g Apfel
Mittagessen	1 Portion: Schwarzer Bratreis mit Tofu (Buch S. 40); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 12

ca. 1898 kcal · Eiweiß 107 g · Fett 72 g · KH 177 g

Frühstück	1 Portion: Frühstück im Glas (Buch S. 110) – am Vorabend ansetzen; 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Mandeln als Topping
Mittagessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Pasta-Pfanne mit Rinderhack (Buch S. 43); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 13 und Tag 14

TAG 13

ca. 1860 kcal · Eiweiß 102 g · Fett 55 g · KH 202 g

Frühstück	1 Portion: Gegrillte Melone mit Hüttenkäse (Buch S. 92); 100 g Apfel; 60 g Roggenvollkornbrot
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 14

ca. 1867 kcal · Eiweiß 115 g · Fett 60 g · KH 194 g

Frühstück	1 Portion: Süßkartoffel-Hafer-Pfannkuchen (Buch S. 21); 100 g Apfel; 150 g Skyr natur als Beilage
Mittagessen	1,5 Portionen: Cranberry-Bulgur mit Edamame (Buch S. 36); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Lachs auf Romanasalat mit Gemüse (Buch S. 87); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 15 und Tag 16

TAG 15

ca. 1929 kcal · Eiweiß 120 g · Fett 62 g · KH 197 g

Frühstück	1 Portion: Tropischer Quark-Smoothie (Buch S. 23); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 16

ca. 1802 kcal · Eiweiß 118 g · Fett 52 g · KH 183 g

Frühstück	1 Portion: Frühstücks-Pizza (Buch S. 27); 100 g Apfel; 150 g Skyr natur als Beilage
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost; 50 g Roggenvollkornbrot als Beilage
Abendessen	1 Portion: Hähnchenbrust in Knoblauchsauce (Buch S. 69) · Kühlportion von Tag 15; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 17 und Tag 18

TAG 17

ca. 1800 kcal · Eiweiß 119 g · Fett 62 g · KH 163 g

Frühstück	1 Portion: Hüttenkäse-Beeren-Bowl (Buch S. 25); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost; 20 g Roggenvollkornbrot als Beilage
Abendessen	1 Portion: Fisch mit Hefeflocken-Kräuterkruste (Buch S. 50) · Gefrierportion von Tag 15; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 18

ca. 1862 kcal · Eiweiß 100 g · Fett 55 g · KH 214 g

Frühstück	1 Portion: Ananas-Hüttenkäse-Bowls (Buch S. 110); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Schwarzer Bratreis mit Tofu (Buch S. 40); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 19 und Tag 20

TAG 19

ca. 1856 kcal · Eiweiß 113 g · Fett 61 g · KH 186 g

Frühstück	1 Portion: Spinat-Ei-Frühstücks-Wraps (Buch S. 32); 100 g Apfel
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Hähnchen-Pasta Alfredo (Buch S. 52) · Kühlportion von Tag 18; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 20

ca. 1814 kcal · Eiweiß 91 g · Fett 70 g · KH 180 g

Frühstück	1 Portion: Mediterranes Omelett (Buch S. 19); 100 g Apfel; 60 g Roggenvollkornbrot
Mittagessen	1,5 Portionen: Cranberry-Bulgur mit Edamame (Buch S. 36); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 35 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 21 und Tag 22

TAG 21

ca. 2086 kcal · Eiweiß 129 g · Fett 79 g · KH 191 g

Frühstück	1 Portion: Frühstück im Glas (Buch S. 110) – am Vorabend ansetzen; 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Mandeln als Topping
Mittagessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Lachs-Tomaten-Pfanne (Buch S. 73); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 22

ca. 1940 kcal · Eiweiß 109 g · Fett 62 g · KH 199 g

Frühstück	1 Portion: Hafer-Tofu-Smoothie (Buch S. 99); 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Haferflocken, mitmixen
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 23 und Tag 24

TAG 23

ca. 1854 kcal · Eiweiß 133 g · Fett 52 g · KH 189 g

Frühstück	1 Portion: Süßkartoffel-Hafer-Pfannkuchen (Buch S. 21); 100 g Apfel; 150 g Skyr natur als Beilage
Mittagessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Hähnchen-Brokkoli-Pfanne (Buch S. 64) · Kühlportion von Tag 22; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 24

ca. 1851 kcal · Eiweiß 125 g · Fett 62 g · KH 177 g

Frühstück	1 Portion: Hüttenkäse-Beeren-Bowl (Buch S. 25); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35) · Gefrierportion von Tag 22; 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Kabeljau mit Mandelkruste (Buch S. 54) · Gefrierportion von Tag 22; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 25 und Tag 26

TAG 25

ca. 1874 kcal · Eiweiß 99 g · Fett 50 g · KH 225 g

Frühstück	1 Portion: Tropischer Quark-Smoothie (Buch S. 23); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Schwarzer Bratreis mit Tofu (Buch S. 40); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 26

ca. 1811 kcal · Eiweiß 109 g · Fett 50 g · KH 197 g

Frühstück	1 Portion: Frühstücksauflauf mit Paprika (Buch S. 28); 100 g Apfel; 80 g Roggenvollkornbrot
Mittagessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost; 50 g Roggenvollkornbrot als Beilage
Abendessen	1 Portion: Puten-Satay-Spieße (Buch S. 60) · Kühlportion von Tag 25; 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 27 und Tag 28

TAG 27

ca. 1897 kcal · Eiweiß 103 g · Fett 59 g · KH 210 g

Frühstück	1 Portion: Ananas-Hüttenkäse-Bowls (Buch S. 110); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1,5 Portionen: Cranberry-Bulgur mit Edamame (Buch S. 36); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 28

ca. 2008 kcal · Eiweiß 115 g · Fett 80 g · KH 186 g

Frühstück	1 Portion: Spinat-Ei-Frühstücks-Wraps (Buch S. 32); 100 g Apfel
Mittagessen	1 Portion: Wassermelonen-Poke-Bowls (Buch S. 84); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Tamari-Lachs mit Zucchini vom Blech (Buch S. 111); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Tag 29 und Tag 30

TAG 29

ca. 1904 kcal · Eiweiß 111 g · Fett 68 g · KH 180 g

Frühstück	1 Portion: Frühstück im Glas (Buch S. 110) – am Vorabend ansetzen; 100 g Apfel; 20 g zusätzliche Mandeln als Topping
Mittagessen	1 Portion: Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost
Abendessen	1 Portion: Kichererbsen-Kidneybohnen-Salat (Buch S. 85); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

TAG 30

ca. 1816 kcal · Eiweiß 105 g · Fett 62 g · KH 176 g

Frühstück	1 Portion: Hüttenkäse-Beeren-Bowl (Buch S. 25); 100 g Apfel; 30 g zusätzliche Haferflocken, unterrühren
Mittagessen	1 Portion: Ingwer-Erdnuss-Kohlsalat mit Tofu (Buch S. 37); 100 g Tomaten; 100 g Karotten, als Rohkost; 10 g Roggenvollkornbrot als Beilage
Abendessen	1 Portion: Gefüllte Avocados mit Bohnen und Frischkäsedip (Buch S. 94); 100 g Romanasalat; 10 g Zitronensaft für den Salat; 5 g Olivenöl für den Salat; 250 g geschälte, gekochte Kartoffeln (Gar-Gewicht)
Zwischenmahlzeit	200 g Naturjoghurt (1,5 % Fett); 150 g Birne; 20 g Mandeln; 20 g Haferflocken

Einkauf für Tag 1–7

Planmengen für eine Person. Prüfe Vorräte und rechne bei Bedarf auf vollständige Packungen um. Gegarte und abgetropfte Mengen sind keine Rohgewichte.

- ☐ 5 g Ahornsirup
- ☐ 60 g Ananas, Fruchtfleisch
- ☐ 700 g Apfel
- ☐ 75 g Avocado, Fruchtfleisch
- ☐ 120 g Banane, Fruchtfleisch
- ☐ 5 g Basilikum
- ☐ 100 g Süßkartoffel, gegart und geschält
- ☐ 1050 g Birne
- ☐ 12 g Blütenhonig
- ☐ 100 g Broccoli roh
- ☐ 45 g Bulgur (Hartweizen) roh
- ☐ 400 g Große Portobellos
- ☐ 10 g Chiasamen
- ☐ 11 g Getrocknete Cranberrys
- ☐ 150 g Kabeljau, roh
- ☐ 15 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- ☐ 20 g Erdnussbutter
- ☐ 20 g Feta
- ☐ 79 g Frühlingszwiebeln
- ☐ 38 g Gelbe Paprika
- ☐ 212 g Rote Paprika
- ☐ 120 g Gurke roh
- ☐ 295 g Haferflocken
- ☐ 25 g Vegetarischer Hartkäse
- ☐ 88 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 150 g Hähnchenbrust, roh
- ☐ 75 g Flüssiges Eiklar
- ☐ ca. 5 Eier (M; Planmenge 212 g ohne Schale)
- ☐ 18 g Frischer Ingwer
- ☐ 1400 g Naturjoghurt, fettarm
- ☐ 858 g Karotten
- ☐ 1250 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- ☐ 300 g Kichererbsen, gegart/abgetropft
- ☐ 180 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- ☐ 16 g Knoblauch
- ☐ 4 g Kokosraspeln
- ☐ 400 g Hüttenkäse, fettarm
- ☐ 150 g Lachs, roh
- ☐ 45 g Limettensaft
- ☐ 2 g Maisstärke
- ☐ 192 g Mandeln, ungesalzen
- ☐ 135 g Mango, Fruchtfleisch
- ☐ 83 g Olivenöl
- ☐ 75 g Orange, geschält
- ☐ 37 g Petersilie
- ☐ 150 g Putenbrust, roh
- ☐ 200 g Reis poliert, gekocht
- ☐ 250 g Naturreis, gekocht
- ☐ 67 g Naturreis, trocken
- ☐ 60 g Roggenvollkornbrot
- ☐ 700 g Romanasalat
- ☐ 2 g Mittelscharfer Senf
- ☐ 10 g Sesam
- ☐ 5 g Sesamöl
- ☐ 380 g Skyr natur
- ☐ 352 g Edamame, gegart ohne Schale
- ☐ 75 g Sojadrink, ungesüßt
- ☐ 44 g Sojasauce / Tamari
- ☐ 150 g Magerquark
- ☐ 90 g Zwiebeln
- ☐ 80 g Spinat
- ☐ 823 g Fester Naturtofu
- ☐ 22 g Tomate getrocknet, in Öl, Konserve, abgetropft
- ☐ 973 g Tomaten
- ☐ 200 g Wassermelone roh
- ☐ 22 g Weinessig
- ☐ 60 g Vollkornwraps / Pitas
- ☐ 150 g Weißkohl
- ☐ 103 g Zitronensaft
- ☐ 35 g Zuckermais Konserve, abgetropft

Die Kochübersicht auf Seite 24 nennt die Vorratsportionen dieser Woche. Alles Übrige am Esstag zubereiten. Gekochte und abgetropfte Mengen wie angegeben bereitstellen; ihre Herstellung aus trockenen oder rohen Zutaten zusätzlich einplanen. Frische Kräuter erst zum Essen ergänzen.

Einkauf für Tag 8–14

Planmengen für eine Person. Prüfe Vorräte und rechne bei Bedarf auf vollständige Packungen um. Gegarte und abgetropfte Mengen sind keine Rohgewichte.

- ☐ 5 g Ahornsirup
- ☐ 700 g Apfel
- ☐ 150 g Avocado, Fruchtfleisch
- ☐ 8 g Balsamicoessig
- ☐ 120 g Banane, Fruchtfleisch
- ☐ 8 g Basilikum
- ☐ 100 g Süßkartoffel, gegart und geschält
- ☐ 1050 g Birne
- ☐ 33 g Staudensellerie
- ☐ 15 g Blütenhonig
- ☐ 45 g Bulgur (Hartweizen) roh
- ☐ 233 g Große Portobellos
- ☐ 5 g Chiasamen
- ☐ 11 g Getrocknete Cranberrys
- ☐ 50 g Erdbeeren
- ☐ 30 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- ☐ 5 g Erdnussbutter
- ☐ 20 g Feta
- ☐ 106 g Frühlingszwiebeln
- ☐ 38 g Grüne Paprika
- ☐ 112 g Rote Paprika
- ☐ 127 g Gurke roh
- ☐ 270 g Haferflocken
- ☐ 12 g Vegetarischer Hartkäse
- ☐ 50 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 150 g Hähnchenbrust, roh
- ☐ 165 g Flüssiges Eiklar
- ☐ ca. 3 Eier (M; Planmenge 125 g ohne Schale)
- ☐ 16 g Frischer Ingwer
- ☐ 1400 g Naturjoghurt, fettarm
- ☐ 918 g Karotten
- ☐ 1250 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- ☐ 360 g Kichererbsen, gegart/abgetropft
- ☐ 240 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- ☐ 12 g Knoblauch
- ☐ 4 g Kokosraspeln
- ☐ 500 g Hüttenkäse, fettarm
- ☐ 320 g Lachs, roh
- ☐ 35 g Limettensaft
- ☐ 168 g Mandeln, ungesalzen
- ☐ 33 g Mozzarella light
- ☐ 84 g Olivenöl
- ☐ 41 g Petersilie
- ☐ 100 g Reis poliert, gekocht
- ☐ 175 g Naturreis, gekocht
- ☐ 67 g Naturreis, trocken
- ☐ 100 g Rinderhackfleisch, roh
- ☐ 140 g Roggenvollkornbrot
- ☐ 767 g Romanasalat
- ☐ 5 g Sesam
- ☐ 2 g Sesamöl
- ☐ 513 g Skyr natur
- ☐ 232 g Edamame, gegart ohne Schale
- ☐ 225 g Sojadrink, ungesüßt
- ☐ 39 g Sojasauce / Tamari
- ☐ 82 g Zwiebeln
- ☐ 115 g Spinat
- ☐ 70 g Nudeln / Lasagneblätter, trocken
- ☐ 813 g Fester Naturtofu
- ☐ 1075 g Tomaten
- ☐ 100 g Passierte Tomaten
- ☐ 10 g Tomatenmark
- ☐ 300 g Wassermelone roh
- ☐ 25 g Weinessig
- ☐ 60 g Vollkornwraps / Pitas
- ☐ 300 g Weißkohl
- ☐ 116 g Zitronensaft
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 70 g Zuckermais Konserve, abgetropft

Die Kochübersicht auf Seite 24 nennt die Vorratsportionen dieser Woche. Alles Übrige am Esstag zubereiten. Gekochte und abgetropfte Mengen wie angegeben bereitstellen; ihre Herstellung aus trockenen oder rohen Zutaten zusätzlich einplanen. Frische Kräuter erst zum Essen ergänzen.

Einkauf für Tag 15–21

Planmengen für eine Person. Prüfe Vorräte und rechne bei Bedarf auf vollständige Packungen um. Gegarte und abgetropfte Mengen sind keine Rohgewichte.

- ☐ 5 g Ahornsirup
- ☐ 60 g Ananas, Fruchtfleisch
- ☐ 700 g Apfel
- ☐ 75 g Avocado, Fruchtfleisch
- ☐ 120 g Banane, Fruchtfleisch
- ☐ 7 g Basilikum
- ☐ 1050 g Birne
- ☐ 10 g Blütenhonig
- ☐ 45 g Bulgur (Hartweizen) roh
- ☐ 400 g Große Portobellos
- ☐ 15 g Cheddar
- ☐ 10 g Chiasamen
- ☐ 11 g Getrocknete Cranberrys
- ☐ 15 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- ☐ 5 g Erdnussbutter
- ☐ 20 g Feta
- ☐ 38 g Frischkäse, fettarm
- ☐ 79 g Frühlingszwiebeln
- ☐ 50 g Gemüsebrühe
- ☐ 38 g Gelbe Paprika
- ☐ 175 g Rote Paprika
- ☐ 120 g Gurke roh
- ☐ 270 g Haferflocken
- ☐ 25 g Vegetarischer Hartkäse
- ☐ 15 g Hefeflocken
- ☐ 88 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 300 g Hähnchenbrust, roh
- ☐ 50 g Flüssiges Eiklar
- ☐ ca. 5 Eier (M; Planmenge 225 g ohne Schale)
- ☐ 13 g Frischer Ingwer
- ☐ 1400 g Naturjoghurt, fettarm
- ☐ 858 g Karotten
- ☐ 1000 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- ☐ 300 g Kichererbsen, gegart/abgetropft
- ☐ 180 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- ☐ 22 g Knoblauch
- ☐ 4 g Kokosraspeln
- ☐ 400 g Hüttenkäse, fettarm
- ☐ 150 g Lachs, roh
- ☐ 38 g Limettensaft
- ☐ 192 g Mandeln, ungesalzen
- ☐ 135 g Mango, Fruchtfleisch
- ☐ 75 g Milch, 1,5 % Fett
- ☐ 89 g Olivenöl
- ☐ 75 g Orange, geschält
- ☐ 10 g Parmesan mind. 30 % Fett i. Tr.
- ☐ 45 g Petersilie
- ☐ 200 g Reis poliert, gekocht
- ☐ 250 g Naturreis, gekocht
- ☐ 67 g Naturreis, trocken
- ☐ 130 g Roggenvollkornbrot
- ☐ 170 g Rotbarsch, roh
- ☐ 700 g Romanasalat
- ☐ 10 g Sesam
- ☐ 5 g Sesamöl
- ☐ 330 g Skyr natur
- ☐ 352 g Edamame, gegart ohne Schale
- ☐ 75 g Sojadrink, ungesüßt
- ☐ 29 g Sojasauce / Tamari
- ☐ 150 g Magerquark
- ☐ 75 g Zwiebeln
- ☐ 95 g Spinat
- ☐ 60 g Nudeln / Lasagneblätter, trocken
- ☐ 823 g Fester Naturtofu
- ☐ 22 g Tomate getrocknet, in Öl, Konserve, abgetropft
- ☐ 1048 g Tomaten
- ☐ 200 g Wassermelone roh
- ☐ 18 g Weinessig
- ☐ 90 g Vollkornwraps / Pitas
- ☐ 150 g Weißkohl
- ☐ 118 g Zitronensaft
- ☐ 35 g Zuckermais Konserve, abgetropft

Die Kochübersicht auf Seite 24 nennt die Vorratsportionen dieser Woche. Alles Übrige am Esstag zubereiten. Gekochte und abgetropfte Mengen wie angegeben bereitstellen; ihre Herstellung aus trockenen oder rohen Zutaten zusätzlich einplanen. Frische Kräuter erst zum Essen ergänzen.

Einkauf für Tag 22–28

Planmengen für eine Person. Prüfe Vorräte und rechne bei Bedarf auf vollständige Packungen um. Gegarte und abgetropfte Mengen sind keine Rohgewichte.

- ☐ 5 g Ahornsirup
- ☐ 60 g Ananas, Fruchtfleisch
- ☐ 700 g Apfel
- ☐ 75 g Avocado, Fruchtfleisch
- ☐ 120 g Banane, Fruchtfleisch
- ☐ 100 g Süßkartoffel, gegart und geschält
- ☐ 1050 g Birne
- ☐ 12 g Blütenhonig
- ☐ 100 g Broccoli roh
- ☐ 45 g Bulgur (Hartweizen) roh
- ☐ 200 g Große Portobellos
- ☐ 5 g Chiasamen
- ☐ 11 g Getrocknete Cranberrys
- ☐ 150 g Kabeljau, roh
- ☐ 50 g Erdbeeren
- ☐ 30 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- ☐ 15 g Erdnussbutter
- ☐ 20 g Feta
- ☐ 106 g Frühlingszwiebeln
- ☐ 38 g Grüne Paprika
- ☐ 112 g Rote Paprika
- ☐ 120 g Gurke roh
- ☐ 310 g Haferflocken
- ☐ 12 g Vegetarischer Hartkäse
- ☐ 88 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 150 g Hähnchenbrust, roh
- ☐ 120 g Flüssiges Eiklar
- ☐ ca. 4 Eier (M; Planmenge 162 g ohne Schale)
- ☐ 23 g Frischer Ingwer
- ☐ 1400 g Naturjoghurt, fettarm
- ☐ 908 g Karotten
- ☐ 1750 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- ☐ 300 g Kichererbsen, gegart/abgetropft
- ☐ 180 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- ☐ 11 g Knoblauch
- ☐ 4 g Kokosraspeln
- ☐ 400 g Hüttenkäse, fettarm
- ☐ 170 g Lachs, roh
- ☐ 45 g Limettensaft
- ☐ 2 g Maisstärke
- ☐ 172 g Mandeln, ungesalzen
- ☐ 135 g Mango, Fruchtfleisch
- ☐ 77 g Olivenöl
- ☐ 75 g Orange, geschält
- ☐ 28 g Petersilie
- ☐ 150 g Putenbrust, roh
- ☐ 200 g Reis poliert, gekocht
- ☐ 125 g Naturreis, gekocht
- ☐ 67 g Naturreis, trocken
- ☐ 130 g Roggenvollkornbrot
- ☐ 700 g Romanasalat
- ☐ 2 g Mittelscharfer Senf
- ☐ 10 g Sesam
- ☐ 5 g Sesamöl
- ☐ 290 g Skyr natur
- ☐ 352 g Edamame, gegart ohne Schale
- ☐ 150 g Sojadrink, ungesüßt
- ☐ 62 g Sojasauce / Tamari
- ☐ 150 g Magerquark
- ☐ 94 g Zwiebeln
- ☐ 95 g Spinat
- ☐ 913 g Fester Naturtofu
- ☐ 22 g Tomate getrocknet, in Öl, Konserve, abgetropft
- ☐ 850 g Tomaten
- ☐ 200 g Wassermelone roh
- ☐ 30 g Weinessig
- ☐ 60 g Vollkornwraps / Pitas
- ☐ 300 g Weißkohl
- ☐ 96 g Zitronensaft
- ☐ 100 g Zucchini
- ☐ 35 g Zuckermais Konserve, abgetropft

Die Kochübersicht auf Seite 24 nennt die Vorratsportionen dieser Woche. Alles Übrige am Esstag zubereiten. Gekochte und abgetropfte Mengen wie angegeben bereitstellen; ihre Herstellung aus trockenen oder rohen Zutaten zusätzlich einplanen. Frische Kräuter erst zum Essen ergänzen.

Einkauf für Tag 29–30

Planmengen für eine Person. Prüfe Vorräte und rechne bei Bedarf auf vollständige Packungen um. Gegarte und abgetropfte Mengen sind keine Rohgewichte.

- ☐ 5 g Ahornsirup
- ☐ 200 g Apfel
- ☐ 75 g Avocado, Fruchtfleisch
- ☐ 60 g Banane, Fruchtfleisch
- ☐ 300 g Birne
- ☐ 10 g Blütenhonig
- ☐ 200 g Große Portobellos
- ☐ 5 g Chiasamen
- ☐ 15 g Erdnüsse, geröstet und ungesalzen
- ☐ 5 g Erdnussbutter
- ☐ 20 g Frühlingszwiebeln
- ☐ 100 g Haferflocken
- ☐ 12 g Vegetarischer Hartkäse
- ☐ 50 g Heidelbeeren
- ☐ 50 g Himbeeren
- ☐ 5 g Frischer Ingwer
- ☐ 400 g Naturjoghurt, fettarm
- ☐ 250 g Karotten
- ☐ 250 g Kartoffeln, geschält und gekocht
- ☐ 150 g Kichererbsen, gegart/abgetropft
- ☐ 120 g Kidneybohnen, Abtropfgewicht
- ☐ 3 g Knoblauch
- ☐ 4 g Kokosraspeln
- ☐ 250 g Hüttenkäse, fettarm
- ☐ 8 g Limettensaft
- ☐ 68 g Mandeln, ungesalzen
- ☐ 22 g Olivenöl
- ☐ 16 g Petersilie
- ☐ 125 g Naturreis, gekocht
- ☐ 10 g Roggenvollkornbrot
- ☐ 200 g Romanasalat
- ☐ 180 g Skyr natur
- ☐ 75 g Sojadrink, ungesüßt
- ☐ 8 g Sojasauce / Tamari
- ☐ 20 g Zwiebeln
- ☐ 320 g Fester Naturtofu
- ☐ 288 g Tomaten
- ☐ 12 g Weinessig
- ☐ 150 g Weißkohl
- ☐ 28 g Zitronensaft
- ☐ 35 g Zuckermais Konserve, abgetropft

Vor Tag 29 einkaufen: Frühstück im Glas bereits an Tag 28 ansetzen. Tag 29 und 30 frisch kochen. Obst und Gemüse frisch schneiden; bis zum Essen bei höchstens 5 °C kühlen.

Deine Koch- und Auftautermine

Zusätzlich zu den frischen Tagesgerichten bereitest du genau diese Vorratsportionen zu. Jede Angabe meint eine Rezeptportion; rechne die Zutaten entsprechend um.

Tag 1 1 Portion Hähnchen-Brokkoli-Pfanne (Buch S. 64): kühlen für Tag 2. 1 Portion Lachs-Tomaten-Pfanne (Buch S. 73): einfrieren; am Abend von Tag 2 im Kühlschrank auftauen für Tag 3.

Tag 4 1 Portion Puten-Satay-Spieße (Buch S. 60): kühlen für Tag 5. 1 Portion Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35): einfrieren; am Abend von Tag 5 im Kühlschrank auftauen für Tag 6.

Tag 8 1 Portion Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35): einfrieren; am Abend von Tag 9 im Kühlschrank auftauen für Tag 10. 1 Portion Tamari-Lachs mit Zucchini vom Blech (Buch S. 111): einfrieren; am Abend von Tag 9 im Kühlschrank auftauen für Tag 10.

Tag 15 1 Portion Hähnchenbrust in Knoblauchsauce (Buch S. 69): kühlen für Tag 16. 1 Portion Fisch mit Hefeflocken-Kräuterkruste (Buch S. 50): einfrieren; am Abend von Tag 16 im Kühlschrank auftauen für Tag 17.

Tag 18 1 Portion Hähnchen-Pasta Alfredo (Buch S. 52): kühlen für Tag 19.

Tag 22 1 Portion Hähnchen-Brokkoli-Pfanne (Buch S. 64): kühlen für Tag 23. 1 Portion Mit Tofu gefüllte Portobellos (Buch S. 35): einfrieren; am Abend von Tag 23 im Kühlschrank auftauen für Tag 24. 1 Portion Kabeljau mit Mandelkruste (Buch S. 54): einfrieren; am Abend von Tag 23 im Kühlschrank auftauen für Tag 24.

Tag 25 1 Portion Puten-Satay-Spieße (Buch S. 60): kühlen für Tag 26.

Am Vorabend ansetzen

Frühstück im Glas (Buch S. 110): je 1 Portion an Tag 0 für Tag 1, an Tag 11 für Tag 12, an Tag 20 für Tag 21 und an Tag 28 für Tag 29. Bei höchstens 5 °C quellen lassen; Banane am Morgen frisch ergänzen.

Meine Rezeptfavoriten

Diese drei Gerichte möchte ich wieder kochen

Diese Zutaten verwende ich gern zusammen

Das möchte ich beim nächsten Mal verändern

Impressum

Verlag: Weitwerk Verlag
CleverTests GbR
Lüderitzstr. 31
45473 Mülheim

Ansprechpartner: Mahmoud Abubaker
E-Mail: kontakt@weitwerk-verlag.de