



## Wichtiges für Deinen Ernährungsplan

### Ernährungsweise

### Bemerkung

✓ laktosefrei

Ernährungsplan zum Abnehmen, laktosefrei

### Ernährungsziel



Abnehmen

Ernährung und Training sind untrennbar miteinander verbunden. Ein guter Ernährungsplan kann helfen ohne nerviges Hungern und ohne Verzicht abzunehmen. Der Schlüssel zum langfristigen Abbau von Körperfett, liegt in der Kalorienbilanz. Durch eine negative Kalorienbilanz fängt der Körper an, Fette zu verbrennen. Ein guter Richtwert ist dabei eine negative Kalorienbilanz von ca. 300 - 500 kcal pro Tag. Die optimale Verteilung der drei Makronährstoffe (Eiweiss, Fette, Kohlenhydrate) ist der zweite wichtige Bestandteil. Dabei kann eine Kohlenhydrat reduzierte Ernährung und eine erhöhte Eiweisszufuhr unterstützen.

Um dein Ziel zu erreichen, solltest du pro Tag **1946 kcal** (Kilokalorien) zu dir nehmen.

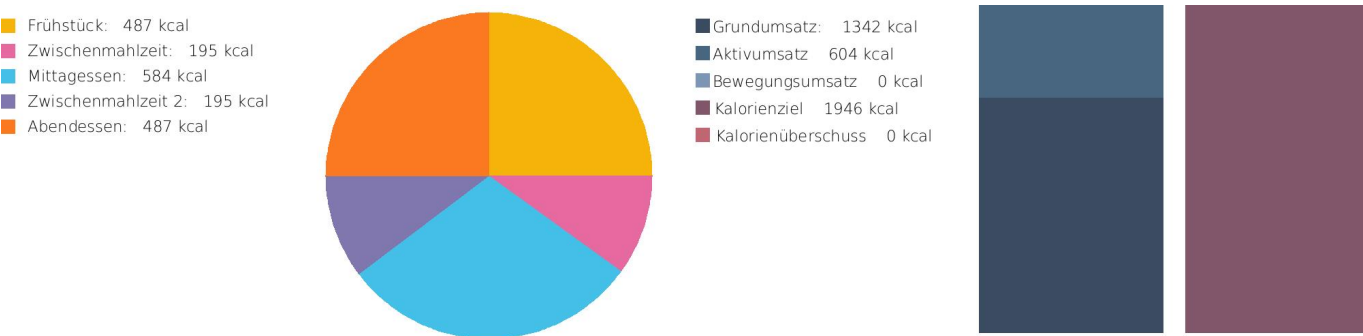
Deine Nahrung sollte zu 25 % aus Eiweißen, zu 30 % aus Fett und zu 45 % aus Kohlenhydraten bestehen.

# Deine Ernährungsweise

## laktosefrei

Lactose, Milchzucker oder Laktose ist ein in Milch enthaltener Zucker. Die Umstellung auf eine laktosefreie Ernährung, ist besonders für Menschen mit Milchzuckerunverträglichkeit zu empfehlen. Eine Reduzierung bzw. Meidung des Verzehr von Milch und Milchprodukten ist angesagt. Ob ein Lebensmittel Laktose enthält, verrät die Zutatenliste auf dem Etikett. Wenn weitgehend auf Milchprodukte verzichtet wird, so sollte man unbedingt durch andere kalziumreiche Nahrungsmittel einen Ausgleich schaffen.

## Deine Kalorienverteilung in kcal



## Dein Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Frühstückssmoothie	Kaffee-Smoothie mit Banane	Avocado-Parmesan-Rührei	Acai-Bowl	Energie Boost Smoothie (Grüner Smoothie)	Papayasalat	Papaya Smoothie zum Abnehmen
	Gefüllte Paprikaschoten	Brokkoli-Curry-Suppe	Kartoffel-Kürbis Curry mit Kokos	Rote Linsen mit Nudeln	Gemüsenudeln (vegetarisch)	Gebratene Schollenfilets mit Kapernsoße	Brokkoli-Curry-Suppe
	Schoko-Haselnuss-Energy-Bites	Green Hawaii Smoothie	Avocado-Parmesan-Rührei	Rote Beete Shake	Garnelen-Gurken-Spieße	Gebratene Artischocken	vitelements Bar
	Rucola-Putenpfanne	Rote Beete Salat	Power-Salat mit Basilikum-Spinat	Thunfisch-Salat	Brokkoli-Curry-Suppe	Ei-Avocado im Speckmantel	Himbeerflip
	Gebratene Artischocken	Apfel-Möhren-Salat	Schoko-Haselnuss-Energy-Bites	Möhre in der Rolle	Bananen-Eis	Feigen auf Parmaschinken	Protein Sticks

## Deine Rezepte - Frühstück



## Kaffee-Smoothie mit Banane (Frühstück)

### Aufwand:

5 Minuten

### Zubereitung:

Kaffee abkühlen lassen. Banane schälen. Beides mit den übrigen Zutaten zusammen in einem Mixer pürieren. Kaffee-Smoothie mit Zimt abschmecken, in 2 Gläser verteilen, nach Belieben Eis zugeben und genießen.

### Zutaten

3 Gramm	Vanilleschote
10 Gramm	Cashews
1 Gramm	Zimt
260 Milliliter	Tasse-Kaffee
210 Gramm	Soja Joghurt Mandel
140 Gramm	Banane



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 487 Kalorien  
20 g Protein  
49 g Kohlenhydrate  
21 g Fett

## Energie Boost Smoothie (Grüner Smoothie) (Frühstück)

### Aufwand:

10 Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Zutaten

50 Gramm	Bio-Himbeeren
20 Gramm	Grünkohl
10 Gramm	Leinsamen
330 Gramm	Birne
10 Gramm	Pfefferminze, frisch
2340 Milliliter	Wasser



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

**kcal** 487 Kalorien  
14 g Protein  
65 g Kohlenhydrate  
14 g Fett

## Papaya Smoothie zum Abnehmen (Frühstück)

auf dem Foto ist eine Zucchini

### Aufwand:

5 Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.


### Zutaten

40 Gramm Papaya  
330 Gramm Banane  
40 Gramm Salatgurke, Gemüse  
40 Gramm Spinat  
590 Milliliter Kokoswasser



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

 487 Kalorien

 8 g Protein

 102 g Kohlenhydrate

## Papayasalat (Frühstück)

### Aufwand:

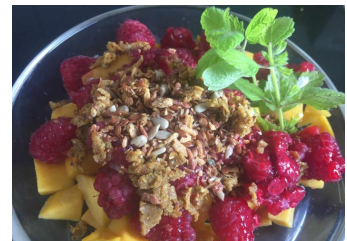
15 Minuten

### Zubereitung:

Papaya schälen, Kerne mit Löffel herauskratzen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in Stücke schneiden. Himbeeren waschen, pürieren und mit Agavendicksaft verrühren. Minzweige waschen und schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden. Minzblätter, Himbeerpüree, Papaya und Mango mischen und einige Minuten ziehen lassen. Leinsamen darüber streuen.


### Zutaten


320 Gramm Papaya  
450 Gramm Mango  
140 Gramm Himbeeren  
1 Teelöffel Agavendicksaft  
10 Gramm Pfefferminze, frisch  
1 Esslöffel Leinsamenschrot




- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

 487 Kalorien

 9 g Protein

 76 g Kohlenhydrate

 11 g Fett

## Acai-Bowl (Frühstück)

**Aufwand:**  
10 Minuten

**Zubereitung:**  
F

### Zutaten

90 Gramm	Banane
110 Gramm	Beerenmix (tiefkühl)
1 Esslöffel	Acai Powder
1 Teelöffel	Agavendicksaft
170 Gramm	Mandelmilch
70 Gramm	Kiwi
2 Esslöffel	Gojibeeren
1 Esslöffel	Amaranth
1 Teelöffel	Chiasamen



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 487 Kalorien  
11 g Protein  
69 g Kohlenhydrate  
14 g Fett

## Avocado-Parmesan-Rührei (Frühstück)

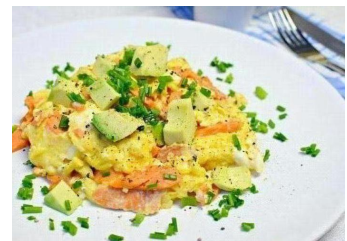
**Aufwand:**  
10 Minuten

### Zubereitung:

Eier in eine Schüssel schlagen und mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Eine halbe Avocado schälen und in Stücke schneiden. Gemüse waschen. Cherrytomaten halbieren oder vierteln und Karotten in Scheiben schneiden. Avocado und Tomaten in einem Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit der Eiermasse ablöschen und alles mit einem Kochlöffel vermischen und zerrupfen. Auf einen Teller geben und etwas Schnittlauch hinzufügen. Zum Schluss noch etwas frischen Parmesan über den Teller hobeln.

### Zutaten

90 Gramm	Ei
70 Gramm	Avocado
1 Esslöffel	Olivenöl
30 Gramm	Parmesan
70 Gramm	Cherrytomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
50 Gramm	Karotte
5 Gramm	Schnittlauch, frisch



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ketogen

**kcal** 487 Kalorien  
24 g Protein  
7 g Kohlenhydrate  
39 g Fett

## Frühstückssmoothie (Frühstück)

### Aufwand:

5 Minuten

### Zubereitung:

Ananas aufschneiden und die geschälten Ananasstücke in einen Mixer geben. Mandelmilch, Chiasamen und Weizengraspulver hinzugeben und auf höchster Stufe ein 2-3 Minuten mixen. In ein Glas geben und löffeln oder langsam austrinken.

### Zutaten

50 Gramm	Obst, Ananas
490 Milliliter	Mandelmilch
1 Esslöffel	Chiasamen
1 Teelöffel	Weizengraspulver



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 487 Kalorien  
12 g Protein  
57 g Kohlenhydrate  
20 g Fett

## Deine Rezepte - Mittagessen



## Rote Linsen mit Nudeln (Mittagessen)

Gemüsebrühe laktosefrei, dann laktosefrei

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

1/4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie in Würfel schneiden und dann in den Topf geben. Den Rosmarin hinzufügen. Den Topf mit der Gemüsebrühe auffüllen und die roten Linsen darin 10 Minuten kochen lassen. Die Nudeln je nach Kochzeit passend hinzugeben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und das restliche Olivenöl dazugeben.

### Zutaten

50 Gramm	Rote Linsen
5 Gramm	Rosmarin
1 Esslöffel	Olivenöl
20 Gramm	Zwiebel, rot
5 Gramm	Knoblauch, frisch
1 Prise	Pfeffer
270 Milliliter	Gemüsebrühe
30 Gramm	Karotten / Möhren, frisch
60 Gramm	Spaghetti, Nudeln



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei

**kcal** 584 Kalorien  
20 g Protein  
78 g Kohlenhydrate  
19 g Fett

## Gemüsenudeln (vegetarisch) (Mittagessen)

### Aufwand:

35 Minuten

### Zubereitung:

Schalotte fein würfeln. Möhren und Zucchini putzen. Möhren erst mit einem Sparschäler schälen, dann rundum mit dem Schäler in feine Streifen schneiden. Zucchini ebenso bis zu den Kernen in Streifen schneiden. Käse mit dem Sparschäler in Scheiben hobeln und grob zerbrechen. Kirschtomaten halbieren. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Möhren zugeben und 2 Minuten mitbraten, dabei oft durchmischen. Zucchini untermischen und weitere 3 Minuten ebenso braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten zugeben und 2-3 Minuten ebenso braten. Abgezupfte Basilikumblättchen fein schneiden und untermischen. Gemüsenudeln mit Käse bestreut anrichten.

### Zutaten

10 Gramm	Schalotte, frisch
180 Gramm	Karotten / Möhren, frisch
440 Gramm	Zucchini
20 Gramm	Parmesan
150 Gramm	Kirschtomaten
1.5 Esslöffel	Oliveöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

kcal	584 Kalorien
	22 g Protein
	26 g Kohlenhydrate
	38 g Fett

## Gefüllte Paprikaschoten (Mittagessen)

wenn Gemüsebrühe glutenfrei, dann glutenfrei

### Aufwand:

15 Minuten

### Zubereitung:

Kidneybohnen und Mais in ein Sieb geben, kurz abspülen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Zitronenmelisse waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Einige kleine Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein schneiden. Die halbe Limette auspressen. 1 EL Limettensaft, Gemüsebrühe, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. In einer Schüssel Bohnen, Mais, Frühlingszwiebel, feingeschnittene Zitronenmelisse und die Marinade mischen. Paprikaschoten waschen, trockentupfen und samt Stiel der Länge nach halbieren. Kerne und weiße Teile entfernen, nach Belieben noch einmal waschen. Bohnen-Mais-Salat mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. In die Paprikahälften füllen und servieren.

### Zutaten

50 Gramm	Rote Kidneybohnen
1 Esslöffel	Gemüsemais
30 Gramm	Frühlingszwiebel
1 Esslöffel	Zitronenmelisse
30 Gramm	Limette
2 Esslöffel	Gemüsebrühe
1 Esslöffel	Oliveöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
5 Gramm	Knoblauch
320 Gramm	Gemüsepaprika, frisch



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

kcal	584 Kalorien
	15 g Protein
	54 g Kohlenhydrate
	33 g Fett

## Brokkoli-Curry-Suppe (Mittagessen)

bei pflanzlicher und glutenfreier Gemüsebrühe - vegan und glutenfrei ohne Gemüsebrühe - Paleo

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

Kardamomkapseln öffnen, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Knoblauchzehe fein würfeln. Broccoli putzen, in Röschen schneiden und je nach Größe halbieren. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Möhre waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch im Topf (ohne Öl) andünsten. Curry, Kardamom und Broccoli hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Möhren zugeben und weitere 3 Min. dünsten.

### Zutaten

1 Teelöffel	Kardamom
5 Gramm	Knoblauch
450 Gramm	Brokkoli (LB)
180 Gramm	Möhre (Karotte)
2 Teelöffel	Currygewürz, Pulver
540 Milliliter	Gemüsebrühe
360 Gramm	Kokosmilch light
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

	584 Kalorien
	22 g Protein
	54 g Kohlenhydrate
	29 g Fett

## Brokkoli-Curry-Suppe (Mittagessen)

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

Kardamomkapseln öffnen, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Knoblauchzehe fein würfeln. Broccoli putzen, in Röschen schneiden und je nach Größe halbieren. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Möhre waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch im Topf (ohne Öl) andünsten. Curry, Kardamom und Broccoli hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Möhren zugeben und weitere 3 Min. dünsten.

### Zutaten

1 Teelöffel	Kardamom
5 Gramm	Knoblauch
480 Gramm	Brokkoli (LB)
160 Gramm	Möhre (Karotte)
1 Teelöffel	Currygewürz, Pulver
580 Milliliter	Gemüsebrühe
390 Milliliter	Kokosmilch light



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

	584 Kalorien
	21 g Protein
	50 g Kohlenhydrate
	29 g Fett

## Kartoffel-Kürbis Curry mit Kokos (Mittagessen)

wenn keine Kürbis Saison, auch sehr lecker mit Möhren glutenfrei, wenn gute Gemüsebrühe

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

Kartoffeln in kleine Würfel schneiden, bei jungen Kartoffeln mit Schale. Kürbis in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln oder reiben. Kartoffelwürfel im Öl anbraten. Wenn die Würfel leicht gebräunt sind mit Salz, Pfeffer, Ingwer und Muskat würzen und mit der Brühe und der Kokosmilch ablöschen. So lange auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Ggf. mit Kresse und geschroteten Leinsamen garnieren.

### Zutaten

250 Gramm	Kartoffel
160 Gramm	Kürbis, frisch
20 Gramm	Ingwer, frisch
1 Esslöffel	Olivenöl
160 Milliliter	Kokosmilch light
50 Milliliter	Gemüsebrühe
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Muskatnuss
20 Gramm	Gartenkresse



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

kcal	584 Kalorien
protein	10 g Protein
carbs	54 g Kohlenhydrate
fat	34 g Fett

## Gebratene Schollenfilets mit Kapernsoße (Mittagessen)

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

Zitrone waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Mit 2 EL Öl in einer Schüssel verrühren. Ein Drittel der Kapern fein hacken und dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Fischfilets auf der Hautseite bei geringer Hitze in die Pfanne legen. Dann bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten braten, sodass die Haut langsam knusprig wird. Filets einmal wenden und 1 min fertig braten. Fisch mit Soße und restlichen Kapern auf einem Teller anrichten. Rucola waschen und trocken schleudern. Über den Fisch verteilen und servieren.

### Zutaten

210 Gramm	Schollenfilets
30 Gramm	Rauke / Rucola
15 Gramm	Kapern
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
20 Gramm	Zitrone
3 Esslöffel	Olivenöl



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ fruktosefrei
- ✓ paleo

kcal	584 Kalorien
protein	34 g Protein
carbs	3 g Kohlenhydrate
fat	46 g Fett

## Deine Rezepte - Zwischenmahlzeit 2



### Schoko-Haselnuss-Energy-Bites (Zwischenmahlzeit 2)

**Aufwand:**

20 Minuten

**Zubereitung:**




Haselnüsse in eine Küchenmaschine geben und in feine Stücke hacken. Rohen Kakao, Vanille und Salz hinzufügen und kurz durchpulsen. Ahornsirup und getrocknete Feigen ebenfalls hinzufügen und mixen, bis die Masse sich zu einem Klumpen formt. Nun die Energy Balls formen. Dazu kleine Kugeln formen, in die Mitte eine Haselnuss drücken und mit etwas mehr Masse verschließen. Zum Schluss nach Geschmack in gehackten Haselnüssen rollen und kurz im Kühlschrank fest werden lassen.

**Zutaten**

20 Gramm	Haselnüsse
12 Gramm	rohes Kakaopulver
1 Gramm	Vanilleschote
1 Gramm	Salz
5 Gramm	Ahornsirup, bio
5 Gramm	Feigen



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

 195 Kalorien  
 4 g Protein  
 7 g Kohlenhydrate  
 16 g Fett

### vitelements Bar (Zwischenmahlzeit 2)

vitelements Bar versorgen den Körper mit allen wichtigen Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten, Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen – eine vollwertige Ernährung auf Basis natürlicher Grundzutaten in komprimierter Form.

**Aufwand:**

1 Minuten



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

 139 Kalorien  
 10 g Protein  
 13 g Kohlenhydrate  
 5 g Fett

## Green Hawaii Smoothie (Zwischenmahlzeit 2)

### Aufwand:

7 Minuten

### Zubereitung:




Gemüse und Obst waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Blattgrün in den Behälter des Mixers und mit Wasser auffüllen. Nun den Mixvorgang auf niedrigster Stufe starten, langsam bis zur höchsten Drehzahl steigern, damit das Blattgrün fein zerkleinert wird. Anschließend den Mixer wieder anhalten. Die restlichen Zutaten hinzugeben und erneut mixen. Den Drink in ein Glas füllen und genießen.

### Zutaten

100 Gramm	Spinat, frisch
35 Gramm	Salatgurke, frisch
130 Gramm	Stangensellerie, frisch
120 Gramm	Banane
1 Tasse	Mineralwasser Still
80 Gramm	Papaya



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

 195 Kalorien  
 6 g Protein  
 33 g Kohlenhydrate

## Rote Beete Shake (Zwischenmahlzeit 2)

### Aufwand:

10 Minuten

### Zubereitung:





Rote Beete in den Standmixer geben. Avocado schälen und mit dem Zitronensaft zusammen in den Standmixer geben. Restliche Zutaten gemeinsam in den Standmixer geben oder mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren.

### Zutaten

150 Gramm	Rote Beete
60 Gramm	Avocado
2 Esslöffel	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
30 Gramm	Sojaprotein, Vanille
3 Gramm	Ingwer, frisch
20 Gramm	Chili
370 Milliliter	Wasser



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

 195 Kalorien  
 21 g Protein  
 3 g Kohlenhydrate  
 10 g Fett

## Avocado-Parmesan-Rührei (Zwischenmahlzeit 2)

### Aufwand:

10 Minuten

### Zubereitung:

Eier in eine Schüssel schlagen und mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Eine halbe Avocado schälen und in Stücke schneiden. Gemüse waschen. Cherrytomaten halbieren oder vierteln und Karotten in Scheiben schneiden. Avocado und Tomaten in einem Esslöffel Olivenöl anbraten. Mit der Eiermasse ablöschen und alles mit einem Kochlöffel vermischen und zerrupfen. Auf einen Teller geben und etwas Schnittlauch hinzufügen. Zum Schluss noch etwas frischen Parmesan über den Teller hobeln.

### Zutaten

40 Gramm	Ei
30 Gramm	Avocado
1 Esslöffel	Olivenöl
30 Gramm	Parmesan
30 Gramm	Cherrytomaten
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
50 Gramm	Karotte
5 Gramm	Schnittlauch, frisch



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ketogen

**kcal** 195 Kalorien  
**protein** 10 g Protein  
**carbs** 3 g Kohlenhydrate  
**fats** 16 g Fett

## Gebratene Artischocken (Zwischenmahlzeit 2)

Fruktosearm

### Aufwand:

45 Minuten

### Zubereitung:

Von den Artischocken die Stiele abbrechen und die äußeren Blätter rundum entfernen. Das obere Drittel der Artischocken mit einem großen Sägemesser abschneiden. Artischocken mit einem kleinen Messer rundum dünn schälen, bis die weißen Böden sichtbar werden. Artischocken vierteln und das Heu herauskratzen. Öl in einer breiten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Artischocken hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten sanft braten. In den letzten 5 Minuten die Chilis zugeben. Mit Salz würzen und sofort servieren. Die Artischocken können Sie bereits am Vormittag putzen und vierteln. In Zitronenwasser aufbewahren, damit sie sich nicht verfärben, und dann frisch braten, wenn die Gäste da sind. Wenn Sie ganz kleine Artischocken bekommen, müssen nur die äußeren Blätter entfernt und die Stiele dünn geschält werden.

### Zutaten

270 Gramm	Artischocken, gegart
2 Esslöffel	Olivenöl
10 Gramm	Chili
1 Prise	Meersalz mit Jod

Das Rezept ergibt 4 Portionen



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

**kcal** 195 Kalorien  
**protein** 6 g Protein  
**carbs** 6 g Kohlenhydrate  
**fats** 14 g Fett

## Garnelen-Gurken-Spieße (Zwischenmahlzeit 2)

wenn Sojasauce glutenfrei und Laktosefrei, dann glutenfrei und laktosefrei

### Aufwand:

25 Minuten

### Zubereitung:

Gurke mit dem Sparschäler streifig schälen. Längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und in 2 cm breite Stücke schneiden. Garnelen und Gurken abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken. Zitronensaft, Sojasauce, Ahornsirup und Ingwer verrühren. Spieße mit der Hälfte der Sauce bestreichen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spieße auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann in der Pfanne rundherum 4-5 Min. braten. Spieße mit der restlichen Sauce servieren.

### Zutaten

70 Gramm	Gurke, frisch
90 Gramm	Riesengarnelen, Fisch
4 Esslöffel	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
4 Esslöffel	Sojasauce, Japanisch
2 Esslöffel	Ahornsirup
2 Esslöffel	Ingwer, frisch
2 Esslöffel	Rapsöl



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

**kcal** 195 Kalorien  
15 g Protein  
8 g Kohlenhydrate  
11 g Fett

## Deine Rezepte - Abendessen



## Himbeerflip (Abendessen)

### Aufwand:

10 Minuten

### Zubereitung:

Alle Zutaten gemeinsam in einen Standmixer oder mit Hilfe eines Pürierstabs fein pürieren.

### Zutaten

130 Gramm	Himbeeren
1 Esslöffel	Kokosflocken
1 Teelöffel	Agavendicksaft
210 Milliliter	Mandelmilch
110 Milliliter	Wasser
30 Gramm	Sojaprotein, Vanille
1 Esslöffel	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
1 Prise	Zitronenschale, frisch



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 487 Kalorien  
39 g Protein  
26 g Kohlenhydrate  
23 g Fett

## Thunfisch-Salat (Abendessen)

### Aufwand:

15 Minuten

### Zubereitung:

Das Ei hart kochen. ? Paprika waschen und in kleine Stückchen schneiden. Mais aus der Dose nehmen und abtropfen lassen. Petersilie/Koriander waschen und trocken schütteln und klein hacken. Den Thunfisch in eine mittelgroße Schüssel geben, die eigenen Saft unterrühren. Paprika, Mais, Kräuter und Rapsöl ebenfalls hinzufügen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und vermengen. Das Ei abpellen, in kleine Stücke schneiden und zum Salat geben.

### Zutaten

60 Gramm	Ei
70 Gramm	Paprika, rot
50 Gramm	Gemüsemais
1 Bund	Petersilie
140 Gramm	Thunfisch
1 Esslöffel	Rapsöl
1 Esslöffel	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
10 Gramm	Muskatnuss



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ paleo

kcal	487 Kalorien
🥩	46 g Protein
🌾	15 g Kohlenhydrate
🥑	24 g Fett

## Power-Salat mit Basilikum-Spinat (Abendessen)

mit glutenfreiem Senf, glutenfrei, ohne Senf - Paleo

### Aufwand:

20 Minuten

### Zubereitung:

Basilikumblätter abzupfen. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und rundherum salzen und pfeffern. In einer heißen Pfanne auf Backpapier 4-5 Minuten braten. Zitronen- und Orangensaft, etwas Salz und Pfeffer verrühren. 1 EL Öl nach und nach unter- schlagen. Dressing mit Senf und Agavendicksaft abschmecken. Basilikum, Spinat, Tomaten mit dem Dressing mischen. Salat auf einem Teller anrichten. Fleisch schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Salat geben.

### Zutaten

40 Gramm	Basilikum
90 Gramm	Blattspinat, Bio
170 Gramm	Kirschtomaten
170 Gramm	Hähnchenbrustfilets
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Esslöffel	Leinöl
40 Milliliter	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
40 Gramm	Orangensaft, frischgepresst
5 Gramm	Senf, Mild
1 Esslöffel	Leinsamen, geschrotet



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ paleo

kcal	487 Kalorien
🥩	41 g Protein
🌾	13 g Kohlenhydrate
🥑	26 g Fett

## Rote Beete Salat (Abendessen)

### Aufwand:

20 Minuten

### Zubereitung:

Den Salat waschen, putzen, trocknen (evtl. schleudern) und auf einem Teller platzieren. Die rote Bete in Streifen schneiden und zum Feldsalat legen. Die Birne in Streifen schneiden und zusammen mit einem Esslöffel Honig kurz in der Pfanne karamellisieren. Den Salat mit dem Rapsöl, dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und die karamellisierten Birnen hinzugeben. Mit Dill und Leinsamen garnieren.

### Zutaten

150 Gramm	Friseesalat
200 Gramm	Rote Beete
150 Gramm	Birne
1 Esslöffel	Rapsöl
1 Esslöffel	Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Esslöffel	Leinsamen geschrotet
1 Esslöffel	Dill, frisch
1 Esslöffel	Agavendicksaft



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

**kcal** 487 Kalorien  
**P** 9 g Protein  
**M** 46 g Kohlenhydrate  
**F** 28 g Fett

## Brokkoli-Curry-Suppe (Abendessen)

### Aufwand:

30 Minuten

### Zubereitung:

Kardamomkapseln öffnen, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Knoblauchzehe fein würfeln. Broccoli putzen, in Röschen schneiden und je nach Größe halbieren. Stiele schälen und in Stücke schneiden. Möhre waschen und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch im Topf (ohne Öl) andünsten. Curry, Kardamom und Broccoli hinzufügen. Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Salz und Pfeffer hinzufügen und ca. 8 Minuten zugedeckt dünsten. Möhren zugeben und weitere 3 Min. dünsten.

### Zutaten

1 Teelöffel	Kardamom
5 Gramm	Knoblauch
400 Gramm	Brokkoli (LB)
130 Gramm	Möhre (Karotte)
1 Teelöffel	Currygewürz, Pulver
480 Milliliter	Gemüsebrühe
320 Milliliter	Kokosmilch light



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 487 Kalorien  
**P** 18 g Protein  
**M** 42 g Kohlenhydrate  
**F** 24 g Fett

## Rucola-Putenpfanne (Abendessen)

### Aufwand:

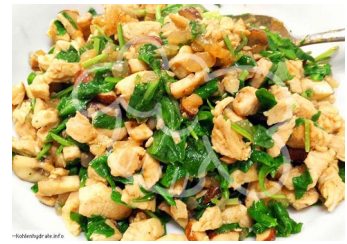
20 Minuten

### Zubereitung:

Zwiebeln kleinhacken. Champignons waschen und kleinschneiden. Rucola waschen und kleinschneiden. Putenfilet unter kaltem Wasser abwaschen und dann trockentupfen. Alles in kleine Würfelchen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln andünsten bis sie glasig werden. Dann das Fleisch dazu geben und alles ein paar Minuten anbraten. Währenddessen gut würzen. Dann alles mit ca. 50 ml Wasser ablöschen und gleichzeitig die Pilze dazu geben. Alles aufkochen und nochmal ein ca. 2 Minuten köcheln lassen, so dass nochmal etwas Wasser verdampft. Die Pfanne dann vom Herd nehmen und vorsichtig den Rucola unter die Pfanne heben. Dann direkt auf den Teller und servieren.

### Zutaten

320 Gramm	Putenfilet
50 Gramm	Rauke / Rucola
50 Gramm	Champignon
50 Gramm	Zwiebel, rot
1 Teelöffel	Kokosöl (LB)
50 Milliliter	Wasser
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ fruktosefrei
- ✓ paleo

**kcal** 487 Kalorien  
82 g Protein  
6 g Kohlenhydrate  
14 g Fett

## Ei-Avocado im Speckmantel (Abendessen)

### Aufwand:

25 Minuten

### Zubereitung:

1. Das Ei hart kochen. 2. Die Avocado in zwei Hälften schneiden und vorsichtig den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch von der Schale trennen. Gegebenenfalls noch ein wenig Avocado aus dem Kernbereich herauskratzen, so dass ein gekochtes Ei hineinpasst. 3. Zwei Streifen Speck waagerecht und oben auf ein großes Brett legen. Fünf weitere Streifen nun, beginnend auf den senkrecht liegenden Speckstreifen, längs nach unten legen. 4. Die Avocado mit dem Ei füllen und die Hälften gut verschließen. 5. Die gefüllte Avocado unten auf den Speck legen und nach oben aufrollen. Mit den längs gelegten Speckstreifen ebenfalls umwickeln und gut andrücken. 6. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Avocado von allen Seiten gut anbraten. 7. Wenn der Speckmantel rundum knusprig ist, kann sie serviert werden.

### Zutaten

50 Gramm	Hühnerei
190 Gramm	Avocado
60 Gramm	bacon aldi

Das Rezept ergibt 2 Portionen

- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ketogen
- ✓ paleo

**kcal** 487 Kalorien  
15 g Protein  
19 g Kohlenhydrate  
38 g Fett



### Schoko-Haselnuss-Energy-Bites (Zwischenmahlzeit / Snack)

**Aufwand:**  
20 Minuten

**Zubereitung:**





Haselnüsse in eine Küchenmaschine geben und in feine Stücke hacken. Rohen Kakao, Vanille und Salz hinzufügen und kurz durchpulsen. Ahornsirup und getrocknete Feigen ebenfalls hinzufügen und mixen, bis die Masse sich zu einem Klumpen formt. Nun die Energy Balls formen. Dazu kleine Kugeln formen, in die Mitte eine Haselnuss drücken und mit etwas mehr Masse verschließen. Zum Schluss nach Geschmack in gehackten Haselnüssen rollen und kurz im Kühlschrank fest werden lassen.

**Zutaten**

60 Gramm	Haselnüsse
12 Gramm	rohes Kakaopulver
1 Gramm	Vanilleschote
1 Gramm	Salz
5 Gramm	Ahornsirup, bio
5 Gramm	Feigen



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

 481 Kalorien  
 11 g Protein  
 17 g Kohlenhydrate  
 39 g Fett

## Feigen auf Parmaschinken (Zwischenmahlzeit / Snack)

1 Scheibe Schinken (dünn) etwa 25 g 1 Scheibe Schinken (dick; gekocht) 40-50 g  
eine frische Feige wiegt ca. 60 g

### Aufwand:

15 Minuten

### Zubereitung:

Parmaschinken auf einer Platte anrichten. Mit reichlich schwarzem Pfeffer würzen. Feigen gründlich waschen und die Stiele abschneiden. Die Feigen mit den Händen halbieren (aufreißen) und auf den Schinken geben. Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit einem Messer hacken. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Honig und Olivenöl verrühren. Die Sauce mit einem Löffel über die Feigen träufeln und servieren.

### Zutaten

25 Gramm	Parmaschinken
1 Prise	Pfeffer
60 Gramm	Feige
3 Gramm	Pfefferminze, frisch
10 Gramm	Zitrone
0.5 Teelöffel	Honig
0.5 Esslöffel	Olivenöl



✓ glutenfrei  
✓ laktosefrei

**kcal** 188 Kalorien  
8 g Protein  
11 g Kohlenhydrate  
11 g Fett

## Protein Sticks (Zwischenmahlzeit / Snack)

Die herzhaften Protein Sticks von vitelements ist der Energy-Snack: Der hohe Anteil an tierischem Eiweiß sättigt, kurbelt den Stoffwechsel an und verleiht uns Power für den ganzen Tag.

### Aufwand:

1 Minuten



✓ glutenfrei  
✓ laktosefrei

**kcal** 73 Kalorien  
15 g Protein  
1 g Kohlenhydrate  
1 g Fett

## Möhre in der Rolle (Zwischenmahlzeit / Snack)

wenn Brot Laktosefrei, dann laktosefrei

### Aufwand:

10 Minuten

### Zubereitung:

Die Brotscheibe entrinden und mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Die Möhre waschen, dünn schälen und an den Seiten begradigen, sodass eine möglichst gleichmäßig dicke Möhrenstange entsteht. Brotscheibe mit Erdnussbutter bestreichen. Die Möhre auf die lange Kante des Brotes legen und einrollen. Fest in Frischhaltefolie einwickeln, die Enden zusammendrehen und im Kühlschrank bis zum Verzehr aufbewahren.

### Zutaten

40 Gramm    Bot  
100 Gramm    Möhre (Karotte)  
1 Esslöffel    Erdnussbutter



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ fruktosefrei

**kcal** 263 Kalorien  
**P** 9 g Protein  
**M** 27 g Kohlenhydrate  
**F** 12 g Fett

## Bananen-Eis (Zwischenmahlzeit / Snack)

### Aufwand:

8 Minuten

### Zubereitung:

Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Behälter oder Gefrierbeutel einfrieren. Am nächsten Tag gefrorene Banane, mit Mus und Milch in den Mixer geben. Wenn es eine homogene Masse ist das Öl dazu geben. Kurz durch mixen, dann in einem Schälchen servieren und mit den Leinsamen dekorieren.

### Zutaten

100 Gramm    Banane  
1 Esslöffel    Mandelmus  
50 Milliliter    Mandelmilch  
1 Teelöffel    Leinöl  
1 Esslöffel    Leinsamen geschrotet



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan

**kcal** 322 Kalorien  
**P** 8 g Protein  
**M** 25 g Kohlenhydrate  
**F** 19 g Fett

## Gebratene Artischocken (Zwischenmahlzeit / Snack)

Fruktosearm

### Aufwand:

45 Minuten

### Zubereitung:

Von den Artischocken die Stiele abbrechen und die äußeren Blätter rundum entfernen. Das obere Drittel der Artischocken mit einem großen Sägemesser abschneiden. Artischocken mit einem kleinen Messer rundum dünn schälen, bis die weißen Böden sichtbar werden. Artischocken vierteln und das Heu herauskratzen. Öl in einer breiten Pfanne nicht zu stark erhitzen. Artischocken hineingeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-15 Minuten sanft braten. In den letzten 5 Minuten die Chilis zugeben. Mit Salz würzen und sofort servieren. Die Artischocken können Sie bereits am Vormittag putzen und vierteln. In Zitronenwasser aufbewahren, damit sie sich nicht verfärben, und dann frisch braten, wenn die Gäste da sind. Wenn Sie ganz kleine Artischocken bekommen, müssen nur die äußeren Blätter entfernt und die Stiele dünn geschält werden.

### Zutaten

500 Gramm    Artischocken, gegart  
2 Esslöffel    Olivenöl  
10 Gramm    Chili  
1 Prise        Meersalz mit Jod

Das Rezept ergibt 4 Portionen



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ vegan
- ✓ paleo

**kcal** 364 Kalorien  
**P** 12 g Protein  
**M** 11 g Kohlenhydrate  
**F** 27 g Fett

## Apfel-Möhren-Salat (Zwischenmahlzeit / Snack)

### Aufwand:

15 Minuten

### Zubereitung:

Die Möhren und den Apfel mit der Schale, raspeln und in eine Schüssel geben. Den Ingwer schälen, fein würfeln und ebenfalls in die Schüssel geben. Alle restlichen Zutaten über den Salat geben. Bis zum Servieren ziehen lassen. Tipp: Die Mandeln kurz in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

### Zutaten

60 Gramm    Karotte  
140 Gramm    Apfel  
10 Gramm    Ingwer, frisch  
1 Esslöffel    Mandeln gehackt  
1 Esslöffel    Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone  
0.5 Teelöffel    Salz  
1 Prise        Pfeffer  
1 Teelöffel    Sesamöl  
100 Gramm    Ei



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ ketogen
- ✓ paleo

**kcal** 394 Kalorien  
**P** 17 g Protein  
**M** 25 g Kohlenhydrate  
**F** 24 g Fett

## Für diese Woche benötigst du folgende Lebensmittel

---

✓ Vanilleschote	3 Gramm
✓ Cashews	10 Gramm
✓ Zimt	1 Gramm
✓ Tasse-Kaffee	260 Milliliter
✓ Soja Joghurt Mandel	210 Gramm
✓ Banane	140 Gramm
✓ Bio-Himbeeren	50 Gramm
✓ Grünkohl	20 Gramm
✓ Leinsamen	10 Gramm
✓ Birne	330 Gramm
✓ Pfefferminze, frisch	10 Gramm
✓ Wasser	2340 Milliliter
✓ Papaya	40 Gramm
✓ Banane	330 Gramm
✓ Salatgurke, Gemüse	40 Gramm
✓ Spinat	40 Gramm
✓ Kokoswasser	590 Milliliter
✓ Papaya	320 Gramm
✓ Mango	450 Gramm
✓ Himbeeren	140 Gramm
✓ Agavendicksaft	1 Teelöffel
✓ Pfefferminze, frisch	10 Gramm
✓ Leinsamenschrot	1 Esslöffel
✓ Banane	90 Gramm
✓ Beerenmix (tiefkühl)	110 Gramm
✓ Acai Powder	1 Esslöffel
✓ Agavendicksaft	1 Teelöffel
✓ Mandelmilch	170 Gramm
✓ Kiwi	70 Gramm
✓ Gojibeeren	2 Esslöffel
✓ Amaranth	1 Esslöffel
✓ Chiasamen	1 Teelöffel
✓ Ei	130 Gramm
✓ Avocado	100 Gramm
✓ Olivenöl	2 Esslöffel
✓ Parmesan	60 Gramm
✓ Cherrytomaten	100 Gramm
✓ Salz	2 Prise
✓ Pfeffer	2 Prise
✓ Karotte	100 Gramm
✓ Schnittlauch, frisch	10 Gramm
✓ Obst, Ananas	50 Gramm
✓ Mandelmilch	490 Milliliter

✓ Chiasamen	1 Esslöffel
✓ Weizengraspulver	1 Teelöffel
✓ Rote Linsen	50 Gramm
✓ Rosmarin	5 Gramm
✓ Olivenöl	1 Esslöffel
✓ Zwiebel, rot	20 Gramm
✓ Knoblauch, frisch	5 Gramm
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Gemüsebrühe	270 Milliliter
✓ Karotten / Möhren, frisch	30 Gramm
✓ Spaghetti, Nudeln	60 Gramm
✓ Schalotte, frisch	10 Gramm
✓ Karotten / Möhren, frisch	180 Gramm
✓ Zucchini	440 Gramm
✓ Parmesan	20 Gramm
✓ Kirschtomaten	150 Gramm
✓ Olivenöl	1.5 Esslöffel
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Rote Kidneybohnen	50 Gramm
✓ Gemüsemais	1 Esslöffel
✓ Frühlingszwiebel	30 Gramm
✓ Zitronenmelisse	1 Esslöffel
✓ Limette	30 Gramm
✓ Gemüsebrühe	2 Esslöffel
✓ Olivenöl	1 Esslöffel
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Knoblauch	5 Gramm
✓ Gemüsepaprika, frisch	320 Gramm
✓ Kardamom	1 Teelöffel
✓ Knoblauch	5 Gramm
✓ Brokkoli (LB)	450 Gramm
✓ Möhre (Karotte)	180 Gramm
✓ Currygewürz, Pulver	2 Teelöffel
✓ Gemüsebrühe	540 Milliliter
✓ Kokosmilch light	360 Gramm
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Kardamom	2 Teelöffel
✓ Knoblauch	10 Gramm
✓ Brokkoli (LB)	880 Gramm
✓ Möhre (Karotte)	290 Gramm
✓ Currygewürz, Pulver	2 Teelöffel
✓ Gemüsebrühe	1060 Milliliter
✓ Kokosmilch light	710 Milliliter
✓ Kartoffel	250 Gramm
✓ Kürbis, frisch	160 Gramm

✓ Ingwer, frisch	20 Gramm
✓ Olivenöl	1 Esslöffel
✓ Kokosmilch light	160 Milliliter
✓ Gemüsebrühe	50 Milliliter
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Salz	1 Prise
✓ Muskatnuss	1 Prise
✓ Gartenkresse	20 Gramm
✓ Schollenfilets	210 Gramm
✓ Rauke / Rucola	30 Gramm
✓ Kapern	15 Gramm
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Zitrone	20 Gramm
✓ Olivenöl	3 Esslöffel
✓ Haselnüsse	80 Gramm
✓ rohes Kakaopulver	24 Gramm
✓ Vanilleschote	2 Gramm
✓ Salz	2 Gramm
✓ Ahornsirup, bio	10 Gramm
✓ Feigen	10 Gramm
✓ Spinat, frisch	100 Gramm
✓ Salatgurke, frisch	35 Gramm
✓ Stangensellerie, frisch	130 Gramm
✓ Banane	120 Gramm
✓ Mineralwasser Still	1 Tasse
✓ Papaya	80 Gramm
✓ Rote Beete	150 Gramm
✓ Avocado	60 Gramm
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	2 Esslöffel
✓ Sojaprotein, Vanille	30 Gramm
✓ Ingwer, frisch	3 Gramm
✓ Chili	20 Gramm
✓ Wasser	370 Milliliter
✓ Artischocken, gegart	770 Gramm
✓ Olivenöl	4 Esslöffel
✓ Chili	20 Gramm
✓ Meersalz mit Jod	2 Prise
✓ Gurke, frisch	70 Gramm
✓ Riesengarnelen, Fisch	90 Gramm
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	4 Esslöffel
✓ Sojasauce, Japanisch	4 Esslöffel
✓ Ahornsirup	2 Esslöffel
✓ Ingwer, frisch	2 Esslöffel
✓ Rapsöl	2 Esslöffel
✓ Himbeeren	130 Gramm
✓ Kokosflocken	1 Esslöffel
✓ Agavendicksaft	1 Teelöffel

✓ Mandelmilch	210 Milliliter
✓ Wasser	110 Milliliter
✓ Sojaprotein, Vanille	30 Gramm
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	1 Esslöffel
✓ Zitronenschale, frisch	1 Prise
✓ Ei	60 Gramm
✓ Paprika, rot	70 Gramm
✓ Gemüsemais	50 Gramm
✓ Petersilie	1 Bund
✓ Thunfisch	140 Gramm
✓ Rapsöl	1 Esslöffel
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	1 Esslöffel
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Muskatnuss	10 Gramm
✓ Basilikum	40 Gramm
✓ Blattspinat, Bio	90 Gramm
✓ Kirschtomaten	170 Gramm
✓ Hähnchenbrustfilets	170 Gramm
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Leinöl	1 Esslöffel
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	40 Milliliter
✓ Orangensaft, frischgepresst	40 Gramm
✓ Senf, Mild	5 Gramm
✓ Leinsamen, geschrotet	1 Esslöffel
✓ Friseesalat	150 Gramm
✓ Rote Beete	200 Gramm
✓ Birne	150 Gramm
✓ Rapsöl	1 Esslöffel
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	1 Esslöffel
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Leinsamen geschrotet	1 Esslöffel
✓ Dill, frisch	1 Esslöffel
✓ Agavendicksaft	1 Esslöffel
✓ Putenfilet	320 Gramm
✓ Rauke / Rucola	50 Gramm
✓ Champignon	50 Gramm
✓ Zwiebel, rot	50 Gramm
✓ Kokosöl (LB)	1 Teelöffel
✓ Wasser	50 Milliliter
✓ Salz	1 Prise
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Hühnerei	50 Gramm
✓ Avocado	190 Gramm
✓ bacon aldi	60 Gramm
✓ Parmaschinken	25 Gramm

✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Feige	60 Gramm
✓ Pfefferminze, frisch	3 Gramm
✓ Zitrone	10 Gramm
✓ Honig	0.5 Teelöffel
✓ Olivenöl	0.5 Esslöffel
✓ Bot	40 Gramm
✓ Möhre (Karotte)	100 Gramm
✓ Erdnussbutter	1 Esslöffel
✓ Banane	100 Gramm
✓ Mandelmus	1 Esslöffel
✓ Mandelmilch	50 Milliliter
✓ Leinöl	1 Teelöffel
✓ Leinsamen geschrotet	1 Esslöffel
✓ Karotte	60 Gramm
✓ Apfel	140 Gramm
✓ Ingwer, frisch	10 Gramm
✓ Mandeln gehackt	1 Esslöffel
✓ Zitronensaft, und abgeriebene Schale der 1/2 Zitrone	1 Esslöffel
✓ Salz	0.5 Teelöffel
✓ Pfeffer	1 Prise
✓ Sesamöl	1 Teelöffel
✓ Ei	100 Gramm