

Ernährungsplan Ernährungsplan für Michi

Michi Muster

25.02.2021



Wichtiges für Deinen Ernährungsplan

Ernährungsweise

laktosefrei

Bemerkung

Ernährungsplan zum Abnehmen, laktosefrei

Ernährungsziel



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 Eiweiß zufuhr 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.

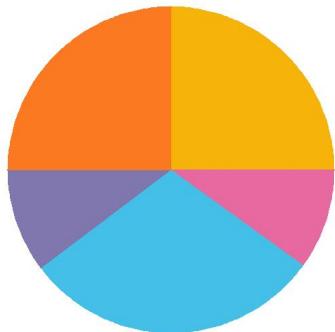
Deine Ernährungsweise

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 Verzehrs 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

- Frühstück: 487 kcal
- Zwischenmahlzeit: 195 kcal
- Mittagessen: 584 kcal
- Zwischenmahlzeit 2: 195 kcal
- Abendessen: 487 kcal



- Grundumsatz: 1342 kcal
- Aktivumsatz: 604 kcal
- Bewegungsumsatz: 0 kcal
- Kalorienziel: 1946 kcal
- Kalorienüberschuss: 0 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	Gemüsenuedeln (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

kcal 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 verlesen, 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.



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

kcal 487 Kalorien
9 g Protein
76 g Kohlenhydrate
11 g Fett

Zutaten

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

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.



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

kcal 487 Kalorien

24 g Protein

7 g Kohlenhydrate

39 g Fett

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

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 laktosfrei, dann laktosefrei

Aufwand:

30 Minuten

Zubereitung:

1/4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Kobrauch 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.



- ✓ vegetarisch
- ✓ laktosefrei

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

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

Gemüsenuedeln (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. Gemüsenuedeln mit Käse bestreut anrichten.



- ✓ vegetarisch
- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei

- kcal** 584 Kalorien
- protein** 22 g Protein
- kohlenhydrate** 26 g Kohlenhydrate
- fett** 38 g Fett

Zutaten

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

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.



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

- kcal** 584 Kalorien
- protein** 15 g Protein
- kohlenhydrate** 54 g Kohlenhydrate
- fett** 33 g Fett

Zutaten

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

Brokkoli-Curry-Suppe (Mittagessen)

bei pflanzlicher und gluternfreier 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

kcal 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

kcal 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 gutenfreie 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.

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

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

- kcal 584 Kalorien
- 10 g Protein
- 54 g Kohlenhydrate
- 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.

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

Zutaten

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

- kcal 584 Kalorien
- 34 g Protein
- 3 g Kohlenhydrate
- 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

- kcal 195 Kalorien
- protein 4 g Protein
- carbohydrates 7 g Kohlenhydrate
- fat 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

- kcal 139 Kalorien
- protein 10 g Protein
- carbohydrates 13 g Kohlenhydrate
- fat 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

kcal 195 Kalorien
protein 6 g Protein
carbohydrates 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
- kcal 195 Kalorien
protein 21 g Protein
carbohydrates 3 g Kohlenhydrate
fett 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.



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

- kcal 195 Kalorien
- 10 g Protein
- 3 g Kohlenhydrate
- 16 g Fett

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

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 verfärbten, 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.



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

- kcal 195 Kalorien
- 6 g Protein
- 6 g Kohlenhydrate
- 14 g Fett

Zutaten

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

Das Rezept ergibt 4 Portionen

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.



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ paleo

kcal 487 Kalorien
46 g Protein
15 g Kohlenhydrate
24 g Fett

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

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.



- ✓ glutenfrei
- ✓ laktosefrei
- ✓ paleo

kcal 487 Kalorien
41 g Protein
13 g Kohlenhydrate
26 g Fett

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

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
- 9 g Protein
- 46 g Kohlenhydrate
- 28 g Fett

Brokkoli-Curry-Suppe (Abendessen)

Aufwand:

30 Minuten

Zubereitung:

Kardamomkapseln öffnen, die Samen herausnehmen und im Mörser fein zermahlen. Knoblauchzehe fein würfeln. Brokkoli 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 Brokkoli 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
- 18 g Protein
- 42 g Kohlenhydrate
- 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.



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

kcal 487 Kalorien

82 g Protein

6 g Kohlenhydrate

14 g Fett

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

Ei-Avocado im Speckmantel (Abendessen)

Aufwand:

25 Minuten

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

kcal 487 Kalorien

15 g Protein

19 g Kohlenhydrate

38 g Fett

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 das 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



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

kcal 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 trüpfeln 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 herhaften 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
9 g Protein
27 g Kohlenhydrate
12 g Fett

Bananen-Eis (Zwischenmahlzeit / Snack)

Aufwand:
8 Minuten

Zubereitung:

Banane schälen, in kleine Stücke schneiden und in einem Behältnis 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
8 g Protein
25 g Kohlenhydrate
19 g Fett

Gebratene Artischocken (Zwischenmahlzeit / Snack)

Fruktosearm

Aufwand:
45 Minuten

Zubereitung:

Von den Artischocken die Stiele abbrechen und die äußereren 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 verfärbten, und dann frisch braten, wenn die Gäste da sind. Wenn Sie ganz kleine Artischocken bekommen, müssen nur die äußereren 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
12 g Protein
11 g Kohlenhydrate
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
17 g Protein
25 g Kohlenhydrate
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