ZUCKERFREI-WOCHENPLAN

Rezepte für 1 Person für Phase 1

von **bis**

MONTAG:
1 Portion Joghurt mit Kokos-Granola (s. S. 44)
1 Handvoll Mandeln (Snack)
1 Portion Avocadosalat mit Ei (s. S. 69)
Gemüsesticks (Snack)
Ayurvedisches Kitchari (s. S. 83)

DIENSTAG:
Overnight Chia-Pudding (s. S. 41)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Rest Ayurvedisches Kitchari (s. S. 83)
Gemüsesticks (Snack)
Soba-Nudelsalat mit Erdnüssen (s. S. 74)

MITTWOCH:
Rest Overnight Chia-Pudding (s. S. 41)
1 Apfel (Snack)
Rest Soba-Nudelsalat mit Erdnüssen (s. S. 74)
1 gekochtes Ei (Snack)
Überbackene Tomaten mit Hirse (s. S. 94)

DONNERSTAG:
1 Portion Hirse-Porridge mit Nüssen (s. S. 46)
1 Handvoll Beeren (Snack)
Rest Überbackene Tomaten mit Hirse (s. S. 94)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
1 Portion Ofen-Feta mit Oliven, Tomaten und Kräutern (s. S. 97)

FREITAG:
Beeren-Quinoa-Joghurt (s. S. 45)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Weißer Bohnensalat (s. S. 70)
1 Apfel (Snack)
Gebackene Tomatensuppe (s. S. 80)

SAMSTAG:
Rest Beeren-Quinoa-Joghurt (s. S. 45)
1 Handvoll Beeren (Snack)
Rest Gebackene Tomatensuppe (s. S. 80)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Rest Weißer Bohnensalat (s. S. 70)

SONNTAG:
1 Portion Pilz-Omelette (s. S. 57)
1 Apfel (Snack)
1 Portion Tomatensalat auf italienisch inkl. Tipp (s. S. 71)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Quinoa Flammkuchen (s. S. 91) (Rest für Montagmittag verwenden)

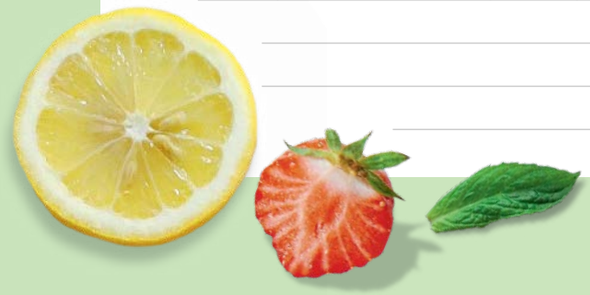
SO GEHT'S

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, bereite gleich 2 Portionen zu und iss eine am nächsten Tag oder koche für mehrere Tage vor und friere den Vorrat ein. Geeignete Rezepte je Phase erkennst du an den Rezept-Fähnchen. Schreibe dir für die nächsten Wochen einen eigenen Wochenplan inklusive Einkaufsliste und To Dos. Auf www.gu.de/zuckerfrei-challenge/ kannst du dir dafür einen Wochenplan downloaden und ausdrucken.

EINKAUFSLISTE

TO DO

Sonntag für Montag: Kokos-Granola für den Vorrat vorbereiten (s. S. 44) + Ei kochen (Avocadosalat mit Ei, s. S. 69)
Montag für Dienstag: Overnight Chia-Pudding vorbereiten (s. S. 41)
Dienstag für Mittwoch: Ei kochen (Snack)
Mittwoch für Donnerstag: Hirse-Porridge mit Nüssen vorbereiten (s. S. 46)
Donnerstag für Freitag: Quinoa kochen (Beeren-Quinoa-Joghurt, s. S. 45)+ Eier kochen (Weißer Bohnensalat, s. S. 70)



ZUCKERFREI-WOCHENPLAN

Rezepte für 1 Person für Phase 2

von **bis**

MONTAG:
Green Overnight-Oats (s. S. 43)
1 Apfel (Snack)
Curry-Nudelsalat (s. S. 75)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Kartoffel-Grünkern-Eintopf (s. S. 76)

DIENSTAG:
Rest Green Overnight-Oats (s. S. 43)
1 Handvoll Beeren (Snack)
Rest Kartoffel-Grünkern-Eintopf (s. S. 76)
Gemüsesticks (Snack)
Rest Curry-Nudelsalat (s. S. 75)

MITTWOCH:
Hirse-Porridge mit Nüssen (s. S. 46)
1 gekochtes Ei (Snack)
1 Portion Tomatensalat auf italienisch (inkl. Tipp, s. S. 71)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Ofen-Gemüse mit Joghurt-Minze-Sauce (s. S. 113)

DONNERSTAG:
Rest Hirse-Porridge mit Nüssen (s. S. 46)
1 Apfel (Snack)
Rest Ofen-Gemüse mit Joghurt-Minze-Sauce (s. S. 113)
Gemüsesticks (Snack)
Quinoa-Petersilien-Salat (s. S. 68)

FREITAG:
Overnight Chia-Pudding (s. S. 41)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Rest Quinoa-Petersilien-Salat (s. S. 68)
1 Handvoll Beeren (Snack)
Ofen-Süßkartoffeln (s. S. 102)

SAMSTAG:
Rest Overnight Chia-Pudding (s. S. 41)
1 Apfel (Snack)
Rest Ofen-Süßkartoffeln (s. S. 102)
Gemüsesticks (Snack)
Eier in Senfsauce (s. S. 86)

SONNTAG:
Quinoa-Kaiserschmarrn (s. S. 48) (Rest für Montagmorgen verwenden)
1 Handvoll Nüsse (Snack)
Rest Eier in Senfsauce (s. S. 86)
1 Apfel (Snack)
Pasta Mediterranea (s. S. 108) (Rest für Montagmittag verwenden)

SO GEHT'S

Plane deine Mahlzeiten im Voraus, bereite gleich 2 Portionen zu und iss eine am nächsten Tag oder koche für mehrere Tage vor und friere den Vorrat ein. Geeignete Rezepte je Phase erkennst du an den Rezept-Fähnchen. Schreibe dir für die nächsten Wochen einen eigenen Wochenplan inklusive Einkaufsliste und To Dos. Auf www.gu.de/zuckerfrei-challenge/ kannst du dir dafür einen Wochenplan downloaden und ausdrucken.

EINKAUFSLISTE

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

TO DO

Sonntag für Montag: Green Overnight-Oats vorbereiten (s. S. 43) + Nudeln kochen (Curry-Nudelsalat, s. S. 75)
Dienstag für Mittwoch: Hirse-Porridge mit Nüssen vorbereiten (s. S. 46) + Ei kochen (Snack)
Donnerstag für Freitag: Overnight Chia-Pudding vorbereiten (s. S. 41)