Das Rezeptbuch
vegetarisch



Phase 1.

Die Schlemmer Phase



Es geht los. Wahrscheinlich ist das meine Lieblingsphase. Mach Dir bewusst, worum es in dieser Phase geht. Fülle all Deine Vitamin-Depots. Mach Dich frei von schlechtem Gewissen. Diese Phase ist undiskutierbar. Sie ist genauso notwendig wie der Rest.
Augen zu und Genießen!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 - Schlemmen

1. Tag Akkus auftanken 4

2. Tag Depots auffüllen 5

Kapitel 2 Die Strenge Phase

Deine Einkaufsliste - 1. Woche 7

Deine Einkaufsliste - Gewürze 8

1. Tag - Tagesablauf **9**

Inhaltsverzeichnis

Zucchini Spaghetti mit Tomatensoße

2. Tag - Tagesablauf **12**

Bohnensalat mit Kirschtomaten

Pilzmischung mit Blumenkohlpüree

3. Tag - Tagesablauf **15**

Eier Gemüsesalat

Indian Blumenkohl

4. Tag - Tagesablauf **18**

Asiatischer Selleriesalat

Zucchini Spaghetti mit Pilzen

5. Tag - Tagesablauf **21**

Bunter Salat mit Ei

Asiatische Blumenkohlsuppe

6. Tag - Tagesablauf **24**

Tofu Rucola Salat

Kohlrabisuppe

Deine Einkaufsliste - 2. Woche *27*

7. Tag - Tagesablauf **28**

Radieschen Eiersalat

Tofu Paprika Spieße

8. Tag - Tagesablauf **31**

Rote Linsen Salat

Zucchinicremesuppe

9. Tag - Tagesablauf **34**

Asiatischer Nudelsalat

Asiatisches Sauerkraut

10. Tag - Tagesablauf **37**

Gurkensalat mit Radieschen

Champignon Omelette

11. Tag - Tagesablauf **40**

Chili sin Carne

Scharfe Pilzsuppe

12. Tag - Tagesablauf **44**

Mediteranes Gemüse mit Tofu

Kohlrabispaghetti mit Bolognese

Inhaltsverzeichnis

13. Tag - Tagesablauf **46**

Szegediner Weißkohl

Tomatensuppe

14. Tag - Tagesablauf **49**

Kohlrabi Spanisch

Erbsen-Brokkoli-Suppe

Deine Einkaufsliste - 3. Woche 52

15. Tag - Tagesablauf **53**

Miestrone

Kürbis-Bohnen-Topf

16. Tag - Tagesablauf **56**

Kürbissuppe

Spiegelei im Spinatbett

17. Tag - Tagesablauf **59**

Asia Grünkohl mit geräuchertem Tofu

Fenchelsuppe

18. Tag - Tagesablauf **62**

Nussige Tofu Champignonpfanne

Zucchini Spaghetti Bolognese

19. Tag - Tagesablauf **65**

Pilzpfanne

Tomaten Rucola Omelette

20. Tag - Tagesablauf **68**

Fenchelpfanne

Spiegelei mit Brokkoli und Paprika

21. Tag - Tagesablauf **71**

Spinat mit rotem Curry

Pok Choi mit Tofu Scramble

Geeignetes Obst und Gemüse **74**

1. Tag Akkus auftanken



Tagesablauf

- Aufstehen
- 5 x Globuli
- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Abendessen
- Snack

Mach Dich fit für die nächsten 3 Wochen

Die wichtigsten Tage des Abnehmprogramms sind die ersten beiden Tage. Führt man diese nur halbherzig durch, wird Dein Körper auch nur halbherzig abnehmen. Es geht hier nicht um dürfen. Du sollst so viel essen wie Du schaffst. Es ist sogar egal was. Meine Empfehlung, ist es, genau das zu essen und zu trinken, was du in den folgenden Wochen vermissen wirst. Iss noch einmal dein Lieblingseis, nasche Gummibären, Chips, Flips etc.! Dein Körper wird sich bei Dir dafür bedanken und Dir in den nächsten Wochen, den Fettstoffwechsel deines Lebens schenken.

Guten Appetit !

2. Tag Depots auffüllen



Tagesablauf

- Aufstehen
- 5 x Globuli
- Frühstück
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Mittagessen
- Zwischenmahlzeit
- 5 x Globuli
- Abendessen
- Snack

Schon Satt ?

Aus eigener Erfahrung kann ich Dir bestätigen, dass es gar nicht so leicht ist, zwei Tage am Stück zu schlemmen. Aber denke daran, es ist für einen guten Zweck. Durch die Globuli hat sich Dein Stoffwechsel nun erhöht. Dein Blutzuckerspiegel bleibt dadurch konstant auf einem Level. Aus diesem Grund hast Du heute auch schon weniger Hunger als gestern.

Weitermachen. Dies ist deine Basis für die nächsten 3 Wochen.

Guten Appetit !

SAD SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

Phase 2.

Die Strenge Phase



Jetzt geht es ans Eingemachte!
In den folgenden 3 Wochen wirst Du streng zu Dir sein. Aber ich verspreche Dir, es lohnt sich! Ich versorge Dich mit leckeren Gerichten und Dein Körperfett wird schmelzen.

Starte in ein neues Körpergefühl!

Deine Einkaufsliste - 1. Woche

Obst

★ 8 grüne Apfel	3,00 €
★ 500g Blaubeeren	6,00 €
★ 200g Erdbeeren	2,00 €
★ 2 Zitronen	1,50 €

Gemüse I

★ 1 Bund Petersilie	1,00 €
★ 3 Zucchini	1,00 €
★ 2 Paprikaschote, rot	2,00 €
★ 2 Paprikaschote, gelb	2,00 €
★ 1 Romanasalat	2,00 €
★ 5 Knoblauchzehe	1,50 €
★ 4 Zwiebel	1,00 €
★ 25 g Schnittlauch tiefgefroren	1,00 €
★ 100g Eisbergsalat	1,00 €
★ 50 g Rucola	2,00 €
★ Ingwer	0,60 €

Gemüse II

★ 2 Packungen Kirschtomaten	4,00 €
★ 2 Tomaten	2,50 €
★ 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl	2,50 €
★ 1 großer Kohlrabi	1,00 €
★ 3 Blumenkohl	7,50 €
★ 200 g frischer Spinat (auch TK möglich)	0,50 €
★ 1 Knolle Sellerie	1,50 €
★ 300 g Pilze	2,00 €
★ 3 Gurken	1,50 €
★ 2 Bund Radieschen	1,50 €
★ 5 Frühlingszwiebel	0,60 €
★ 100 g Möhre(n)	0,50 €
★ 300 g grüne Bohnen	2,00 €

Protein Quellen

★ 300g Tofu	3,50 €
★ 5 Eier	2,00 €
★ Sojajoghurt 200 ml	3,50 €

Kosten

★ Obst	12,50 €
★ Gemüse I	15,10 €
★ Gemüse II	36,60 €
★ Protein Quellen	9,00 €
	73,20 €

SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

Deine Einkaufsliste - Gewürze (Empfehlung)

Gewürze 1

★ Dill, Petersilie, Basilikum,	
★ Schnittlauch frisch	4,00 €
★ eine kleine Wurzel Ingwer frisch	1,00 €
★ Knoblauchpulver	0,70 €
★ Cayenne-Pfeffer	2,00 €
★ Paprikapulver	0,70 €
★ Chili-Pulver	1,00 €
★ Zimt	0,70 €
★ Curry-Pulver	0,70 €
★ Ingwer-Gewürz	1,80 €
★ Salz	0,70 €

Gewürze 2

★ Pfeffer	0,70 €
★ Kümmel	2,00 €
★ Apfelessig	2,00 €
★ Tabasco	2,60 €
★ Sojasoße (zuckerfrei)	2,00 €
★ Gemüsebrühe (fettfrei)	1,00 €
★ Sambal Oelek	2,00 €
★ Senf ohne Zucker	0,50 €
★ Kurkuma	2,00 €
★ Spieße	1,00 €
★ Dose Kokosmilch	2,00 €

Kosten

★ Gewürze	
	31,10 €

SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

1. Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „ Caesar Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Zucchini Spaghetti mit Tomatensoße“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Caesar Salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti mit Tomatensoße “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Caesar Salat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti mit Tomatensoße “

CAESAR SALAT



ZUTATEN

- 1 Romanasalat (mundgerecht geschnitten)
- 10 Kirschtomaten (geviertelt)

DRESSING:

- 1 Knoblauchzehe (klein gehackt)
- Ingwerpulver (oder ein kleines Stück gerieben)
- ¼ TL Sambal Oelek
- 1 Schuss Zitrone
- 100 ml Sojajoghurt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Salat und Tomaten in eine Schüssel geben. Das Dressing zusammen mischen und über den Salat gießen.

ZUCCHINI SPAGHETTI MIT TOMAENSOßE



Zutaten für 2 Portionen

- 1–2 Zucchini je nach Größe und Appetit
- Gemüsebrühe, fettfrei (zum Blanchieren)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 50 g getrocknete Tomaten ohne Öl
- Eventl. ½ rote Paprika
- Salz und Pfeffer
- Sojasoße

Zubereitung

Zucchini waschen, schälen und in Streifen schneiden. Besonders einfach geht es mit einem Spiralschneider. Ansonsten können Sie die Zucchini auch mit einem Gemüse- oder Julienneschäler in lange Streifen schneiden. Das Ergebnis sieht dann aus wie Bandnudeln. Man kann die Zucchininudeln roh oder auch kurz blanchiert (3 Minuten in kochend heißem Wasser oder Gemüsebrühe) essen.

In einer beschichteten Pfanne kleingeschnittene Zwiebeln andünsten, durchgepressten Knoblauch dazugeben und mit etwas Wasser und evtl. einem kleinen Schuß Sojasauce andünsten. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und dazugeben. Kleingeschnittene Paprika, Tomaten und Gewürze hinzufügen und ein paar Minuten dünsten. Sauce auf Zucchinispaghetti anrichten und mit frischem Basilikum bestreuen.

2. Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Bohnensalat mit Kirschtomaten“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Pilzmischung mit Blumenkohlpüree“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Bohnensalat mit Kirschtomaten “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „Pilzmischung mit Blumenkohlpüree“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Bohnensalat mit Kirschtomaten “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „Pilzmischung mit Blumenkohlpüree“

BOHNENSALAT MIT KIRSCHTOMATEN

ZUTATEN

- 300 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel (fein gehackt)
- 10 Kirschtomaten
- (optional: getrocknete Tomaten)
- 1 EL Apfelessig
- 2 EL Gemüsebrühe
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen in Salzwasser weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Bohnen mit kaltem Wasser abschrecken. Die restlichen Zutaten zusammen mischen und zu den Bohnen geben.

PILZMISCHUNG MIT BLUMENKOHLPÜREE

ZUTATEN

- 1 kleiner Blumenkohl
- 100 g Pilze (z.B. Pfifferlinge, Champignons, Austernpilze, Shiitake)
- 1/2 Bund Petersilie oder tiefgefroren
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zitronensaft, Gemüsebrühe, Thymian und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und das Fleisch darin einlegen. Rucola auf einen Teller geben und mit Tomaten, Zwiebeln und Gurke/Sellerie darauf anrichten. Fleisch mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne sechs Minuten braten, danach salzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Bratfond mit etwas Gemüsebrühe aufkochen, mit Essig ablöschen und über den Salat träufeln.

3.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Eier Gemüsesalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Indian Blumenkohl“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Eier Gemüsesalat “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Indian Blumenkohl “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Eier Gemüsesalat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Indian Blumenkohl “

EIER GEMÜSESALAT



Zutaten pro Portion

- 100 g Möhre(n)
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 Salatgurke(n)
- 2 Eier hartgekocht
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Zitrone(n) (Bio) den Saft davon
- 1/2 Paprikaschote, rot (optional andere Farbe)

Zubereitung

Die Möhren abbürsten oder schälen. Anschließend erst in Stücke und dann in dünne Scheiben schneiden. Die geputzten Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Die Gurke in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese anschließend vierteln. Dazu die hartgekochten Eier klein gewürfelt.

Die geputzte Paprika vierteln und in schmale Streifen schneiden.

Alles miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Saft einer halben Zitrone draufgeben und alles wieder gründlich vermischen.

INDIAN BLUMENKOHL



ZUTATEN

- 1 mittlerer Blumenkohl (in Scheiben schneiden
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL fettarmer Sojajoghurt
- 1 TL Currypulver
- 1/2 TL Chillipulver
- 1/2 TL Kurkuma
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eine Marinade aus allen Zutaten (außer Blumenkohl) machen und den Blumenkohl damit einreiben. Die marinierten Blumenkohlscheiben auf ein Backblech legen und ca. 15-20 Minuten bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im Backofen rösten.

4.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Asiatischer Sellerie Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Zucchini Spaghetti mit Pilzen“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „Asiatischer Sellerie Salat“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti mit Pilzen“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Asiatischer Sellerie Salat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti mit Pilzen“ “

ASIATISCHER SELLERIE SALAT



ZUTATEN

- 1 Knolle Sellerie
  (fein gerieben)
- 1 grüner Apfel
  (in kleine Stifte geschnitten)
- 100 g Kokosmilch
- 1 Spritzer Sojasoße
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 1 Stück Ingwer
  (fein gerieben)
- 1 Spitzer Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zusammenmischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

ZUCCHINI SPAGHETTI MIT PILZEN



ZUTATEN

- 200 g Zucchini
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 200 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze oder Champignons) längs halbiert
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz und Pfeffer
- 1/2 Bund Schnittlauch oder 25 g tiefgefroren

ZUBEREITUNG

Zucchini in dünne Streifen (wie Bandnudeln) schneiden. Gut eignet sich dazu ein Kartoffelschäler oder ein Spiralschneider. Die entstanden Zucchininudeln eine Minute in kochende Gemüsebrühe legen. Knoblauch und Pilze anbraten. Ein Spritzer Zitrone hinzufügen. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Bunter Salat mit Ei“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Asiatische Blumenkohlsuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„ Bunter Salat mit Ei “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„ Asiatische Blumenkohlsuppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„ Bunter Salat mit Ei “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„ Asiatische Blumenkohlsuppe “

BUNTER SALAT MIT EI



ZUTATEN

- 100 g Eisbergsalat oder Rucola
- 1 gelbe Paprika
- 1 Ei
- 3 Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- etwas Salz und Pfeffer
- 1 TL Senf ohne Zucker
- 1 TL Essig nach Wahl

ZUBEREITUNG

Das Ei hart kochen. Die Paprika, die Radieschen sowie die Lauchzwiebel zerkleinern und mit dem Salat vermischen. Aus Wasser, Senf, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Die in Scheiben geschnittenen Eier auf dem Salat verteilen.

ASIATISCHE BLUMENKOHLSUPPE

ZUTATEN

- 1 /2 Blumenkohl (klein geschnitten)
- 1 Stück Ingwer (Fingerkuppengröße gehackt oder als Gewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Currypulver
- 1 /2 TL Paprikapulver
- 1 /2 TL Zimt
- 300 ml fettfreie Gemüsebrühe
- 4 EL Kokosmilch
- etwas Salz und Pfeffer
- Saft einer ¼ Zitrone

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in einem Topf andünsten und die Gewürze hinzufügen. Den Blumenkohl und die Gemüsebrühe dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Kokosmilch, Salz, Pfeffer und den Zitronensaft einrühren und alles pürieren.

6.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Tofu Rucola Salat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Kohlrabisuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Tofu Rucola Salat “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Kohlrabisuppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Tofu Rucola Salat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Kohlrabisuppe “

TOFU RUCOLA SALAT



ZUTATEN

- 100 g TOFU (in Würfel geschnitten)
- 1/2 Zwiebel
- 50 g Rucola
- 5 Kirschtomaten (geviertelt)
- 5 Radieschen (in Scheiben geschnitten)
- 1/4 Gurke (in Scheiben geschnitten)
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig
- 1 Schuss Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Eine Marinade aus Zitrone, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer machen. Diese mit dem Tofu in einer Pfanne anbraten. Aus de Rest den Salat mixen und den Tofu hinzufügen. Zum Schluss den Essig rüber gießen.

KOHLRABISUPPE



ZUTATEN

- 200 g Kohlrabi
- 3 Stangen Frühlingszwiebel (in feine Ringe geschnitten)
- 1 Liter Gemüsebrühe, fettfrei
- 200 g frischer Spinat (auch TK möglich, dann vorher seperat erwärmen)
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Stück Ingwer (Fingerkuppengröße), fein gehackt
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Kohlrabi und die Zwiebel in einem Topf andünsten und dann mit der Gemüsebrühe aufgießen. Alle anderen Gewürze hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Den frischen Spinat (oder den vorher erwärmten TK Spinat) dazugeben. Weiter 3-5 Minuten köcheln lassen.

7. Tag - Tagesablauf



Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Radieschen Eiersalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Tofu Paprikaspieße“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Radieschen Eiersalat “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Tofu Paprikaspieße “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Radieschen Eiersalat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Tofu Paprikaspieße “

RADIESCHEN EIERSALAT



Zutaten pro Portion

- 2 Eier
- 1 Bund Radieschen
- 1 Salatgurke
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Prisen Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 50ml Sprudelwasser

Zubereitung

Die Eier hart gekocht, pellen und in Scheiben schneiden.

Nun die Radieschen und die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden. Beiseite stellen. In einer separaten kleinen Schüssel Wasser und Tomatenmark vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Radieschen-Eiersalat geben. Abschließend mit Kräutern (Petersilie, Schnittlauch) dekorieren. Fertig.

TOFU PAPRIKA SPIEßE

Zutaten für 2 Spieße

- 200 g Tofu
- 3 EL Sojasoße
- ½ gelbe Paprikaschote
- 4 Kirschtomaten (ca. 100 g)
- Pfeffer

Zubereitung

Tofu abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden Tofuwürfel in eine Schüssel geben, Sojasoße untermischen und 30 Minuten ziehen lassen (marinieren), dabei öfter wenden. Inzwischen Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Tomaten putzen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Tofu, Paprikastücke und Tomaten abwechselnd auf 2 Grillspieße stecken. in eine beschichtete Pfanne geben und unter gelegentlichem Wenden auf 6-8 Minuten garen. Spieße pfeffern und servieren.

Deine Einkaufsliste - 2. Woche

Obst

★ 7 grüne Apfel	2,70 €
★ 500g Blaubeeren	6,00 €
★ 200g Erdbeeren	2,00 €

Gemüse I

★ 3 Zucchini	1,00 €
★ 2 Stangen Sellerie	3,00 €
★ 11 Zwiebeln	1,00 €
★ 150 g Shirataki-Nudeln	1,50 €
★ 2 Gurken	1,00 €
★ 400 g Sauerkraut	0,50 €
★ 1 Bund Radieschen	0,60 €
★ Zitrone	1,50 €
★ 2 (gelbe,rot) Paprika	2,00 €
★ 50 g Mungobohnensprossen	1,50 €
★ 9 Knoblauchzehen	1,50 €

Gemüse II

★ 125g Linsen, rot	2,50 €
★ 200 g Pilze	2,00 €
★ 400g Tiefkühlerbsen	2,00 €
★ 400g Weißkohl	1,50 €
★ 350g Kohlrabi	2,00 €
★ 1 Brokkoli	1,50 €
★ 8 Tomaten	2,00 €
★ 200 g passierte Tomaten	0,50 €
★ 400 g frische Tomaten	2,50 €
★ 1Dose Tomaten	0,70 €
★ 10 Cocktailtomaten	3,00 €
★ 250g Karotte	1,50 €
★ 1 Porreestange, klein	0,50 €
★ 10 Champignons	2,00 €
★ 3 Bund Petersilie	3,00 €
★ Rote Bohnen	0,50€
★ Ingwer	0,60€
★ Dose Kokosmilch	2,00 €
★Tomatenmark	1,00 €

Protein Quellen

★ 2 Eier	2,00 €
★ 100 g Tofu (geräuchert)	2,50 €
★ 50 g Sojagranulat	3,50 €
★ 200 g Tofu	2,50 €

Kosten

★ Obst	10,70 €
★ Gemüse I	14,10 €
★ Gemüse II	31,30 €
★ Protein Quellen	10,50 €

66.60 €

8.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Rote Linsen Salat“
- 16:00 - 17:00 Uhr
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Zucchinicremesuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Rote Linsen Salat “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Zucchinicremesuppe“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Rote Linsen Salat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Zucchinicremesuppe “

ROTE LINSEN SALAT



Zutaten pro Portion

- 125g Linsen, rot
- 2 Tomaten
- 1 Porreestange, klein
- 6 Champignons
- 500 ml Wasser
- 2 EL Apel-Essig
- 1 Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die roten Linsen unter heißem Wasser waschen und in kochendes Wasser geben, ca. 5 bis 6 Minuten garen.

Linsen im Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Porreestange und die Champignons in feine Scheiben schneiden, die Tomaten achteln und die Petersilie fein hacken.

Nun die Linsen sowie das Dressing aus Apfel-Essig, Pfeffer und Salz hinzugeben und alles miteinander verrühren.

ZUCCHINICREMESUPPE

ZUTATEN

- 2 Zucchini (fein gewürfelt)
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Bund Petersilie (oder 50 g TK)
- 1 Priese Muskatnuss
- 50 g Frischkäse (0,2% Fett oder 50 ml Kokosmilch)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebel und Zucchini in einem Topf andünsten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und 15-20 Minuten köcheln lassen. Anschließen vom Herd nehmen , den Frischkäse (oder die Kokosmilch) dazugeben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Petersilie abschmecken.



9.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Asiatischer Nudelsalat“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Asiatisches Sauerkraut“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Asiatischer Nudelsalat “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Asiatisches Sauerkraut “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Asiatischer Nudelsalat “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Asiatisches Sauerkraut “

ASIATISCHER NUDELSALAT

ZUTATEN

- 150 g Shirataki-Nudeln
- 100 g geräucherte Tofu (in Würfel geschnitten)
- 1 Zwiebel (klein gehackt)
- 1/2 Gurke
- 1TL Sambal Oelek
- 1 TL Sojasoße
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Nudeln laut Gebrauchsanweisung verarbeiten. Mit den restlichen Zutaten mischen.

ASIATISCHES SAUERKRAUT



ZUTATEN

- 400 g Sauerkraut
- 1 Zwiebel (in Würfel geschnitten)
- Ingwer (Fingerkuppengröße, gerieben) oder 1 EL Ingwepulver
- 100 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel und den Ingwer im Topf andünsten. Eventuell ein wenig Wasser oder Brühe hinzugeben. Das Sauerkraut mit in den Topf. Zum Schluss noch die Kokosmilch hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Gurkensalat mit Radieschen“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Champignon Omelette“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Gurkensalat mit Radieschen “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „Champignon Omelette“

Tagesablauf Nachtschicht

- 15:00 - 16:00 Uhr
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- 20:00 - 21:00 Uhr
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- 23:00 - 00:00 Uhr
  „ Gurkensalat mit Radieschen “
- 2:00 - 3:00 Uhr
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- 6:00 - 8:00 Uhr
  „ Champignon Omelette “

GURKENSALAT MIT RADIESCHEN



ZUTATEN

- 1 Gurke
  (in Scheiben geschnitten)
- 1 Bund Radieschen
- 2 TL Apfelessig
- ½ Zwiebel (fein geschnitten)
- 1/2 TL Chillipulver
- 1 Spritzer Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Einfach alle Zutaten zusammenmischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

CHAMPIGNON OMELETTE



ZUTATEN

- 2 Eier
- 50 g Champignons (in Scheiben schneiden)
- 1 EL Sojasoße
- 1 Zwiebel
- 50 g Mungobohnen-sprossen
- Chillipulver

ZUBREITUNG

Erst die Champignons anbraten. Die Eier mit Sojasoße verrühren. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und mit den Mungobohnensprossen in die Eimasse mit hineinführen. mit Chilli würzen. Danach die Masse zu den Champignons in die Pfanne geben und 6-8 Minuten stocken lassen.

11.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Chili sin Carne“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Scharfe Pilzsuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „Chili sin Carne“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Scharfe Pilzsuppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „Chili sin Carne“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Scharfe Pilzsuppe “

CHILLI SIN CARNE

Zutaten pro Portion

- 100 g Tofu
- 1 Dose rote Bohnen
- 100 g Tomaten, gewürfelt
- 1/2 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- 1 Messerspitze Chili-Pulver

Zubereitung

Tofu mit der Hand zerkrümeln, mit Salz und Chillipilver würzen und in einer Teflonpfanne fettfrei anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Tomaten, die Paprika, die Bohnen und die Gewürze dazugeben und wenn nötig etwas Wasser nachgießen, köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHARFE PILZSUPPE

ZUTATEN

- 200 g Pilze (z.B. Champignons)
- 1 Zwiebel (gehackt)
- 1 Stück frischen Ingwer (Fingerkuppengröße), gehackt
- 2 Stangen Sellerie (fein geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Chillipulver
- 2 EL Sojasoße
- 1 Schuss Zitrone
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch, die Zwiebel, den Sellerie und den Ingwer in einem Top scharf anbraten. 1 Liter Wasser und das Chillipulver hinzugeben. 30 Minuten köcheln lassen,. Anschließend die Pilze, die Sojasoße und den Spritzer Zitrone beimischen. Eine weitere Minute kochen lassen.

12.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Mediteranes Gemüse mit Tofu“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Kohlrabispaghetti mit Bolognese“

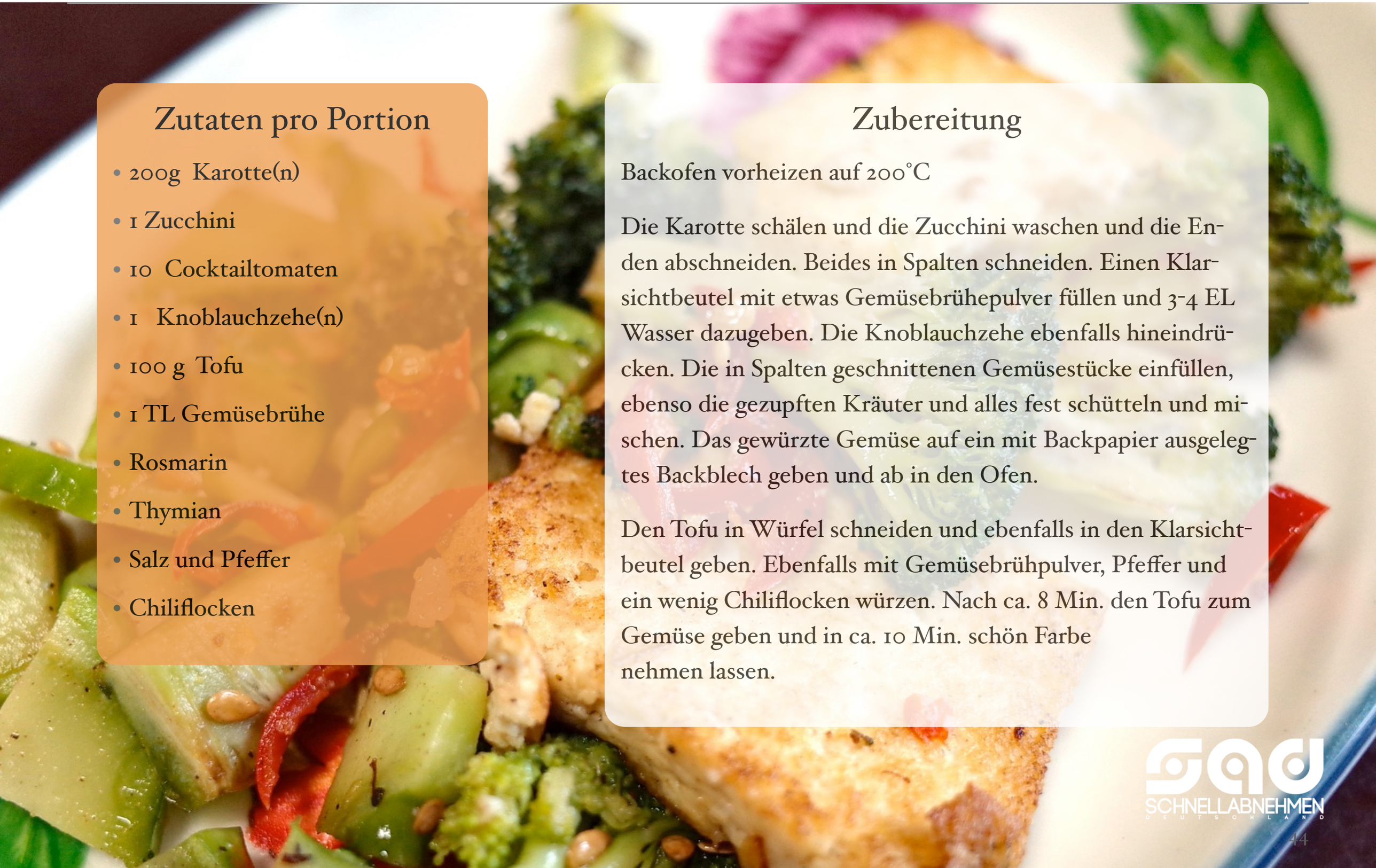
Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Mediteranes Gemüse mit Tofu“
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Kohlrabispaghetti mit Bolognese “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Mediteranes Gemüse mit Tofu“
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Kohlrabispaghetti mit Bolognese “

MEDITERANES GEMÜSE MIT TOFU



Zutaten pro Portion

- 200g Karotte(n)
- 1 Zucchini
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 100 g Tofu
- 1 TL Gemüsebrühe
- Rosmarin
- Thymian
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken

Zubereitung

Backofen vorheizen auf 200°C

Die Karotte schälen und die Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Beides in Spalten schneiden. Einen Klarsichtbeutel mit etwas Gemüsebrühepulver füllen und 3-4 EL Wasser dazugeben. Die Knoblauchzehe ebenfalls hineindrücken. Die in Spalten geschnittenen Gemüsestücke einfüllen, ebenso die gezupften Kräuter und alles fest schütteln und mischen. Das gewürzte Gemüse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und ab in den Ofen.

Den Tofu in Würfel schneiden und ebenfalls in den Klarsichtbeutel geben. Ebenfalls mit Gemüsebrühpulver, Pfeffer und ein wenig Chiliflocken würzen. Nach ca. 8 Min. den Tofu zum Gemüse geben und in ca. 10 Min. schön Farbe nehmen lassen.

KOHLRABISPAGHETTI MIT BOLOGNESE



Zutaten pro Portion

- 150g Kohlrabi
- 50 g Sojagranulat
- 1 Zwiebel(n)
- 50g Möhre(n)
- 1/2 Dose Tomate(n), (Pizzatomaten) 200g
- Salz und Pfeffer
- Chilipulver
- Oregano
- 1 EL Tomatenmark

Zubereitung

Sojagranulat in kochender Brühe 10 Min. einweichen und gut ausdrücken. Anschließend damit vorgehen, wie mit normalem Hackfleisch, d. h. scharf anbraten und ordentlich würzen (Soja muss gut gewürzt werden!). In Würfel geschnittene Zwiebel dazu.

Klein geraspelte Möhre dazu und das Tomatenmark einrühren. Kurz anschwitzen und dann mit den Tomaten ablöschen. Mit Oregano abschmecken und ein paar Minuten weiter köcheln. Wer mag, kann auch noch etwas Chili mit dazugeben.

Den Kohlrabi schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Diese in kochender Brühe ca. 7 Min. kochen. Kohlrabi abtropfen lassen und dann mit der Soße anrichten.

13.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Szegediner Weißkohl“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Tomatensuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Szegediner Weißkohl “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Tomatensuppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Szegediner Weißkohl “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Tomatensuppe “

SZEGEDINER WEISSKOHL

ZUTATEN

- 400g Weißkohl (fein geschnitten)
- 1 Zwiebel (in Würfel geschnitten)
- 1TL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe (kleingeschnitten)
- 1 TL Paprikapulver
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch und die Zwiebel anbraten. Alle restlichen Zutaten dazugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. 20-30 Minuten köcheln lassen.

(Auch mit Chinakohl möglich. Dann beträgt die Kochzeit lediglich 10 Minuten)

TOMATENSUPPE

ZUTATEN

- 1 /2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g frische Tomaten
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Basilikum
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Knoblauch, die Zwiebel und das Tomatenmark 1 Minute andünsten. Dann die Tomaten dazugben. Mit Gemüsebrühe auffüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend pürieren und das Basilikum einrühren.



14.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Kohlrabi Spanisch“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Erbsen-Brokkoli-Suppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Kohlrabi Spanisch “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Erbsen-Brokkoli-Suppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Kohlrabi Spanisch “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Erbsen-Brokkoli-Suppe “

KOHLRABI SPANISCH



ZUTATEN

- 200 g Kohlrabi
  (in Würfel schneiden)
- 1 Zwiebel
  (in Würfel geschnitten)
- 1 Paprika
  (klein geschnitten)
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 TL Senf
- 200 g passierte Tomaten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
  (kleingeschnitten) oder
  25 g tiefgefroren
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Kohlrabi und die Zwiebel anbraten. Eventuell mit etwas brühe löschen. Die Paprika das Sambal Oleg und den Senf dazugeben und 2 Minuten dünsten. Zum Schluss die Gemüsebrühe und die passierten Tomaten einrühren und 10-15 Minuten köcheln lassen. Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHNELLABNEHMEN
DEUTSCHLAND

ERBSEN-BROKKOLI-SUPPE

Zutaten pro Portion

- 400g Tiefkühlerbsen
- 1 Brokkoli
- 500 ml Wasser
- 2 TL Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den Brokkoli in Röschen zerkleinern und in 500 ml kochendes Wasser geben. Das Gemüsebrühenpulver hinzugeben und ca. 10 Minuten kochen, bis der Brokkoli weich ist. Anschließend die Erbsen dazugeben und ein paar Minuten weiter köcheln lassen. Danach alles pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Deine Einkaufsliste - 3. Woche

Obst

★ 7 grüne Apfel	2,70 €
★ 500g Blaubeeren	6,00 €
★ 200g Erdbeeren	2,00 €

Gemüse I

★ 6 Zwiebel	1,00 €
★ 200g Spinat tiefgefroren	0,50 €
★ 1 Schalotte	1,00 €
★ gehackte Petersilie	1,00 €
★ 1 rote Chilischote	1,00 €
★ 125 g Grünkohl	1,60 €
★ 2 Fenchel	1,50 €
★ Basilikum	1,00 €
★ 1 Paprikaschote, grün	1,00 €
★ 2 Paprikaschote , rot	2,00 €

Gemüse II

★ 300 g grüne Bohnen	2,00 €
★ 400g Pilzemischung	4,00 €
★ 200g Pok Choi	3,00 €
★ Brokkoli-Röschen tiefgefroren	1,40 €
★ 2 Stangen Staudensellerie	1,50 €
★ 2 Zucchini	0,70 €
★ 2 Frühlingszwiebel	0,60 €
★ Rucola	2,00 €
★ 1 Tomate	1,00 €
★ 3 Rispentomaten	2,00 €
★ 10 Cocktailtomaten	3,00 €
★ 15 Kirschtomaten	2,00 €
★ 1/2 Dose Pizzatomaten	0,70 €
★ 1 Hokkaidokürbis	5,00 €
★ 1 Ingwer	0,60 €
★ 10 Knoblauchzehen	1,50 €
★ Limette	0,60€

Protein Quellen

★ 8 Eier	4,00 €
★ 50g Tofu (geräuchert)	2,50 €
★ 60 g Tofu (Haselnuss Tofu)	2,50 €
★300ml Soja-Joghurt (Natur ungesüßt)	1,50€
★ 50g Sojagranulat	3,50 €
★ 400 g Tofu	4,50 €

Kosten

★ Obst	10,70 €
★ Gemüse I	11,60 €
★ Gemüse II	31,60 €
★ Protein Quellen	18,50 €

72,40 €

SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

15.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Minestrone“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Kürbis-Bohnen-Topf“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Minestrone “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Kürbis-Bohnen-Topf „

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Minestrone “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Kürbis-Bohnen-Topf “

MINESTRONE

ZUTATEN

- 200 g grüne Bohnen
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 / 2 TL Chillipulver
- 8-10 Kirschtomaten (geviertelt)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Bohnen 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend das Wasser abgießen. Den Knoblauch, den Sellerie, die Zucchini mit dem Chillipulver andünsten und die Gemüsebrühe zugießen. 5 Minuten köcheln lassen und danach die Tomaten und die Bohnen hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

KÜRBIS-BOHNEN-TOPF



Zutaten pro Portion

- 1/2 Hokkaidokürbis
- 100 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 200 ml fettfreie Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden .Bohnen ebenfalls in kleine Scheiben schneiden. Zwiebeln und Bohnen in einen Topf geben, mit Brühe aufgießen und zugedeckt 5 Minuten garen. Anschließend Kürbiswürfel dazu geben und zugedeckt ca.10 Minuten bei geringer Hitze weiter garen. Zuletzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

16.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Kürbissuppe“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Spiegelei im Spinatbett“

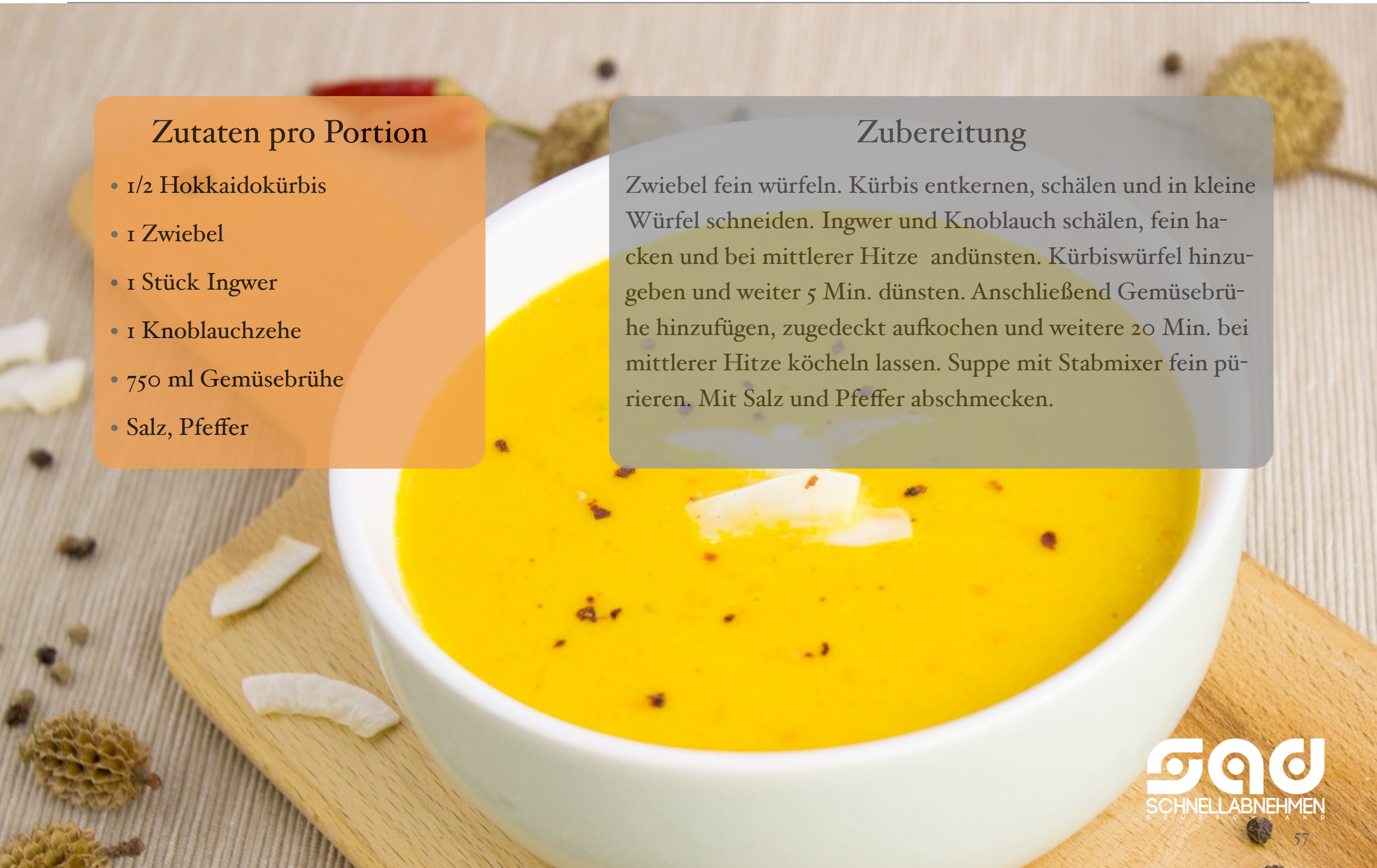
Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Kürbissuppe “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Spiegelei im Spinatbett “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Kürbissuppe “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Spiegelei im Spinatbett “

KÜRBISSUPPE



Zutaten pro Portion

- 1/2 Hokkaidokürbis
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 750 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln. Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken und bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbiswürfel hinzugeben und weiter 5 Min. dünsten. Anschließend Gemüsebrühe hinzufügen, zugedeckt aufkochen und weitere 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Suppe mit Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPIEGELEI IM SPINATBETT



Zutaten pro Portion

- 200g Spinat tiefgefroren
- 2 Eier
- 1 Schalotte
- 1 TL gehackte Petersilie
- etwas Salz, Pfeffer Knoblauchpulver

Zubereitung

Den Spinat langsam in einem Topf erhitzen. Die Schalotte kleinhacken, kurz in der Pfanne andünsten und zum Spinat geben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Etwas Wasser in die Pfanne geben und erhitzen. 2 Eier darin garen und mit etwas Salz würzen. Den Spinat auf dem Teller anrichten und die Spiegeleier darauf legen. Mit Petersilie bestreuen.

17.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Asia Grünkohl mit geräuchertem Tofu“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Fenchelsuppe“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Asia Grünkohl mit geräuchertem Tofu “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Fenchelsuppe “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Asia Grünkohl mit geräuchertem Tofu “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Fenchelsuppe “

ASIA GRÜNKOHL MIT GERÄUCHERRTEM TOFU

Zutaten pro Portion

- ¼ rote Chilischote
- ½ Zwiebeln (ca. 100 g)
- ¼ Knoblauchzehe
- 125 g Grünkohl
- 50g Tofu geräuchert
- ⅛ Limette
- ¼ TL Sojasauce
- schwarzer Pfeffer
- Salz (nach Belieben)

Zubereitung

Chilischote längs halbieren, entkernen und grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Grünkohl verlesen und die Grünkohlblätter von den holzigen Stielen zupfen.

Tofu in Stifte schneiden.

Den Wok oder Pfanne heiß werden lassen. Etwas Wasser hineingeben und verteilen. Knoblauch, Chili, Tofu und Zwiebelwürfel zugeben und ca. 1 Minute anbraten.

Grünkohl waschen, tropfnass in den Wok oder Pfanne geben und etwa 5 Minuten braten.

Limettenhälfte auspressen. 2 TL Limettensaft und Sojasauce unter den Grünkohl mischen, pfeffern und nach Belieben mit etwas Salz
abschmecken.

SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

FENCHELSUPPE

ZUTATEN

- 1 Fenchel (gewürfelt)
- 100 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel und die Zwiebel anbraten und die Gemüsebrühe dazugeben. 20 Minuten köcheln lassen und anschließen pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

18.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Nussige Tofu Champignonpfanne“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Zucchini Spaghetti Bolognese“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Nussige Tofu Champignonpfanne “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti Bolognese “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Nussige Tofu Champignonpfanne “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Zucchini Spaghetti Bolognese “

NUSSIGE TOFU CHAMPIGNONPFANNE

Zutaten pro Portion

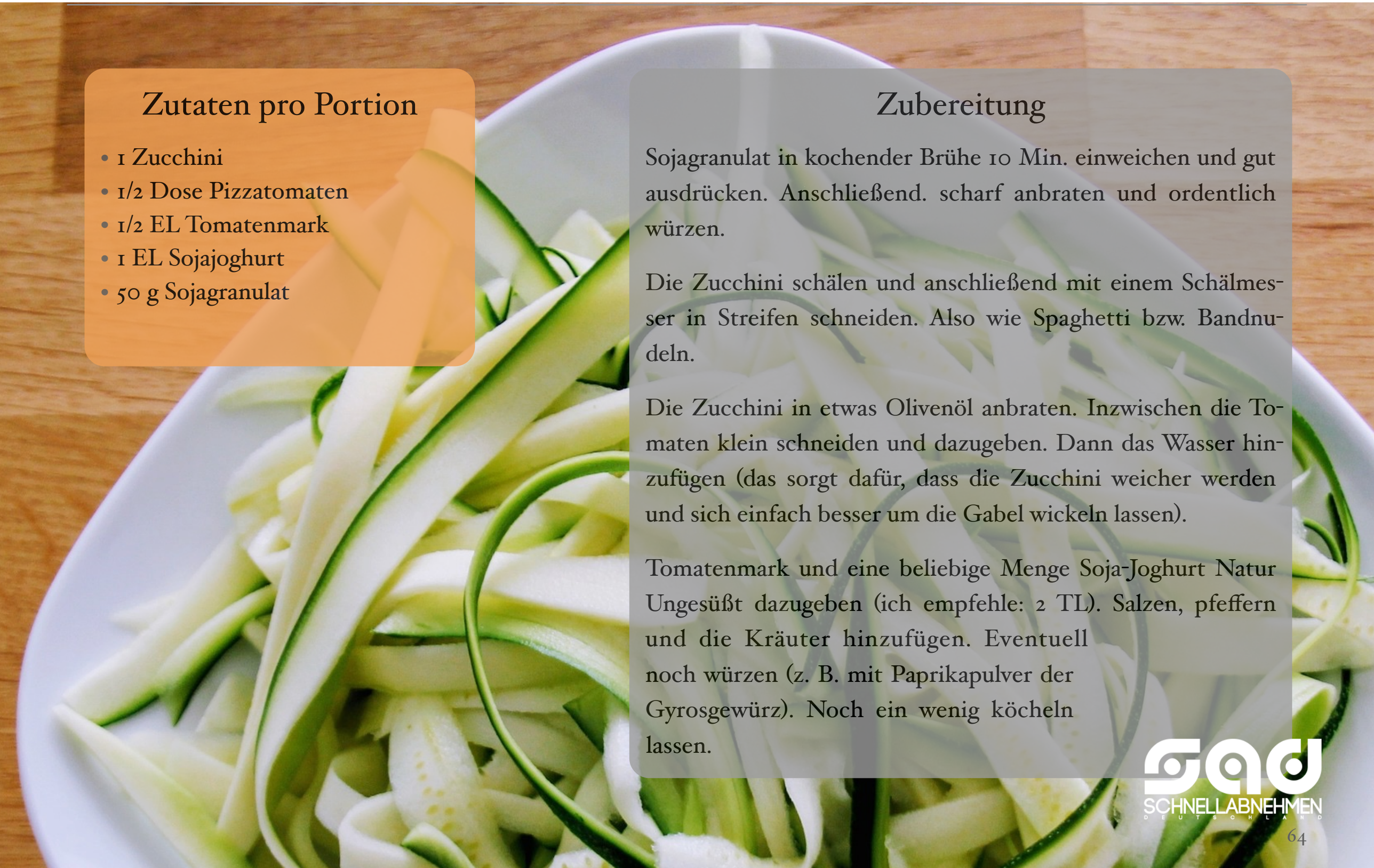
- 60 g Tofu (Haselnuss Tofu)
- 100 g Champignons, frische
- 100 g Paprikaschote(n), grün
- 50 g Soja-Joghurt Natur Ungesüßt
- Salz und Pfeffer
- Kräuter nach Wahl

Zubereitung

Den Tofu würfeln und in einer Pfanne anbraten. Die Paprikaschote in kleine Stückchen schneiden und in einer weiteren Pfanne ohne Öl langsam anrösten. Währenddessen die Champignons in dünne Streifen schneiden und zu den angerösteten Paprikastücken geben.

Das Ganze mit ein wenig Wasser oder Brühe ablöschen (sodass der Boden bedeckt ist) und alles zusammen ein wenig einköcheln lassen. Wenn die Champignons weich sind, den Soja-Joghurt Natur Ungesüßt, die Gewürze und die Kräuter unterrühren. Alles gut vermengen, auf einen Teller geben und den ohne Öl angebratenen Tofu drüber geben.

ZUCCHINI SPAGHETTI-BOLOGNESE



Zutaten pro Portion

- 1 Zucchini
- 1/2 Dose Pizzatomaten
- 1/2 EL Tomatenmark
- 1 EL Sojajoghurt
- 50 g Sojagranulat

Zubereitung

Sojagranulat in kochender Brühe 10 Min. einweichen und gut ausdrücken. Anschließend. scharf anbraten und ordentlich würzen.

Die Zucchini schälen und anschließend mit einem Schälmesser in Streifen schneiden. Also wie Spaghetti bzw. Bandnudeln.

Die Zucchini in etwas Olivenöl anbraten. Inzwischen die Tomaten klein schneiden und dazugeben. Dann das Wasser hinzufügen (das sorgt dafür, dass die Zucchini weicher werden und sich einfach besser um die Gabel wickeln lassen).

Tomatenmark und eine beliebige Menge Soja-Joghurt Natur Ungesüßt dazugeben (ich empfehle: 2 TL). Salzen, pfeffern und die Kräuter hinzufügen. Eventuell noch würzen (z. B. mit Paprikapulver der Gyrosgewürz). Noch ein wenig köcheln lassen.

19.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Pilzpfanne “
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Tomaten-Rucola Omelette“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Pilzpfanne “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Tomaten-Rucola Omelette“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Pilzpfanne “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Tomaten-Rucola Omelette “

PILZPFANNE

Zutaten pro Portion

- 400g Pilze (z.B. Champignons, Steinpilze, Austernseitling etc.)
- 1 Paprika
- 50ml Gemüsebrühe
- 2-3 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 2 EL Apfel-Essig
- Salz
- Pfeffer
- 200ml Soja-Naturjogurt

Zubereitung

Die Pilze putzen und mit der Paprika in gleich große Stücke schneiden.

Nun die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden, in eine mit Wasser benetzte Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis diese glasig sind.

Anschließend die Pilze und die Paprika in die Pfanne geben und unter ständigem Rühren anbraten.

Nach etwa 4-5 Minuten die Gemüsebrühe dazu geben und das Ganze etwas köcheln lassen. Nach weiteren 2-3 Minuten den Apfel-Essig und den Soja-Naturjogurt hinzugeben und die Pilzpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TOMATEN RUCULA OMELETTE



Zutaten pro Portion

- 1 Ei
- 2 Eiklar
- 1 Handvoll kleingehackter Rucola
- 1 TL Tomatenmark
- 3 Rispentomaten
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter

Zubereitung

Eier und Tomatenmark miteinander vermischen.Tomaten würfeln, Rucola klein hacken und beides zur Mischung hinzufügen.

Nach Belieben Salz, Pfeffer und Kräuter hinzufügen.

Nun die Mischung in eine beschichte Pfanne geben und von beiden Seiten zu anbraten.

20.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
  „Fenchelpfanne“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
  „Spiegelei mit Brokkoli und Paprika“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
  „ Fenchelpfanne “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
  „ Spiegelei mit Brokkoli und Paprika “

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
  Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
  (nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
  „ Fenchelpfanne “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
  100g Obst
- 5 x Globuli
  (15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
  „ Spiegelei mit Brokkoli und Paprika “

FENCHELPFANNE

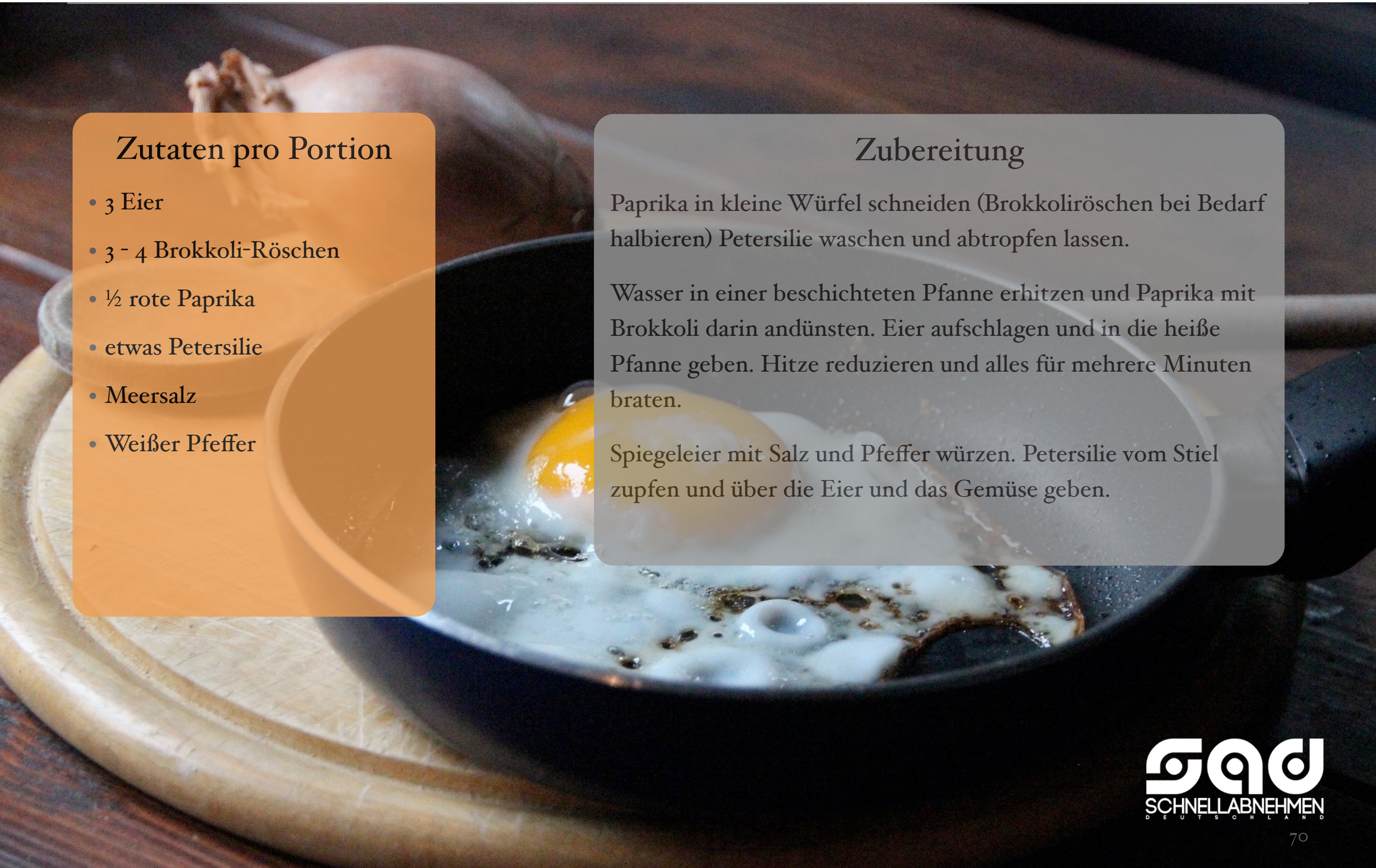
ZUTATEN

- 100 g Tofu
(in Würfel schneiden
- 1/2 Fenchelknolle
(Strunk entfernen und
in Scheiben schneiden)
- 5 Tomaten
(klein geschnitten)
- 1 Knoblauchzehe
(klein hacken)
- 1 Zwiebel
(in Würfel geschnitten)
- Frisches Basilikum
oder Gewürz
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Fenchel anbraten. Eventuell etwas Gemüsebrühe dazugeben. Den Knoblauch und die Zwiebel separat anbraten und den Tofu hinzufügen. Nach 2-3 Minuten das Basilikum und die Tomaten beimischen. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPIEGELEI MIT BROKKOLI UND PAPRIKA



Zutaten pro Portion

- 3 Eier
- 3 - 4 Brokkoli-Röschen
- ½ rote Paprika
- etwas Petersilie
- Meersalz
- Weißer Pfeffer

Zubereitung

Paprika in kleine Würfel schneiden (Brokkoliröschen bei Bedarf halbieren) Petersilie waschen und abtropfen lassen.

Wasser in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Paprika mit Brokkoli darin andünsten. Eier aufschlagen und in die heiße Pfanne geben. Hitze reduzieren und alles für mehrere Minuten braten.

Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie vom Stiel zupfen und über die Eier und das Gemüse geben.

21.Tag - Tagesablauf

Tagesablauf Frühschicht

- **6:00 - 7:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **11:00 - 12:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **13:00 - 14:00 Uhr**
„Spinat mit rotem Curry“
- **16:00 - 17:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **18:00 - 20:00 Uhr**
„Pok Choi mit
Tofu Scramble“

Tagesablauf Spätschicht

- **8:00 - 9:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **12:00 - 13:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **16:00 - 17:00 Uhr**
„ Spinat mit rotem Curry “
- **18:00 - 19:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **21:00 - 23:00 Uhr**
„ Pok Choi mit
Tofu Scramble“

Tagesablauf Nachtschicht

- **15:00 - 16:00 Uhr**
Aufstehen
- Kaffee/ Tee (ohne Milch)
- 5 x Globuli
(nach dem Kaffee/ Tee)
- **20:00 - 21:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **23:00 - 00:00 Uhr**
„ Spinat mit rotem Curry “
- **2:00 - 3:00 Uhr**
100g Obst
- 5 x Globuli
(15 Min vor dem Essen)
- **6:00 - 8:00 Uhr**
„ Pok Choi mit
Tofu Scramble“

SPINAT MIT ROTEM TOFU - CURRY



ZUTATEN

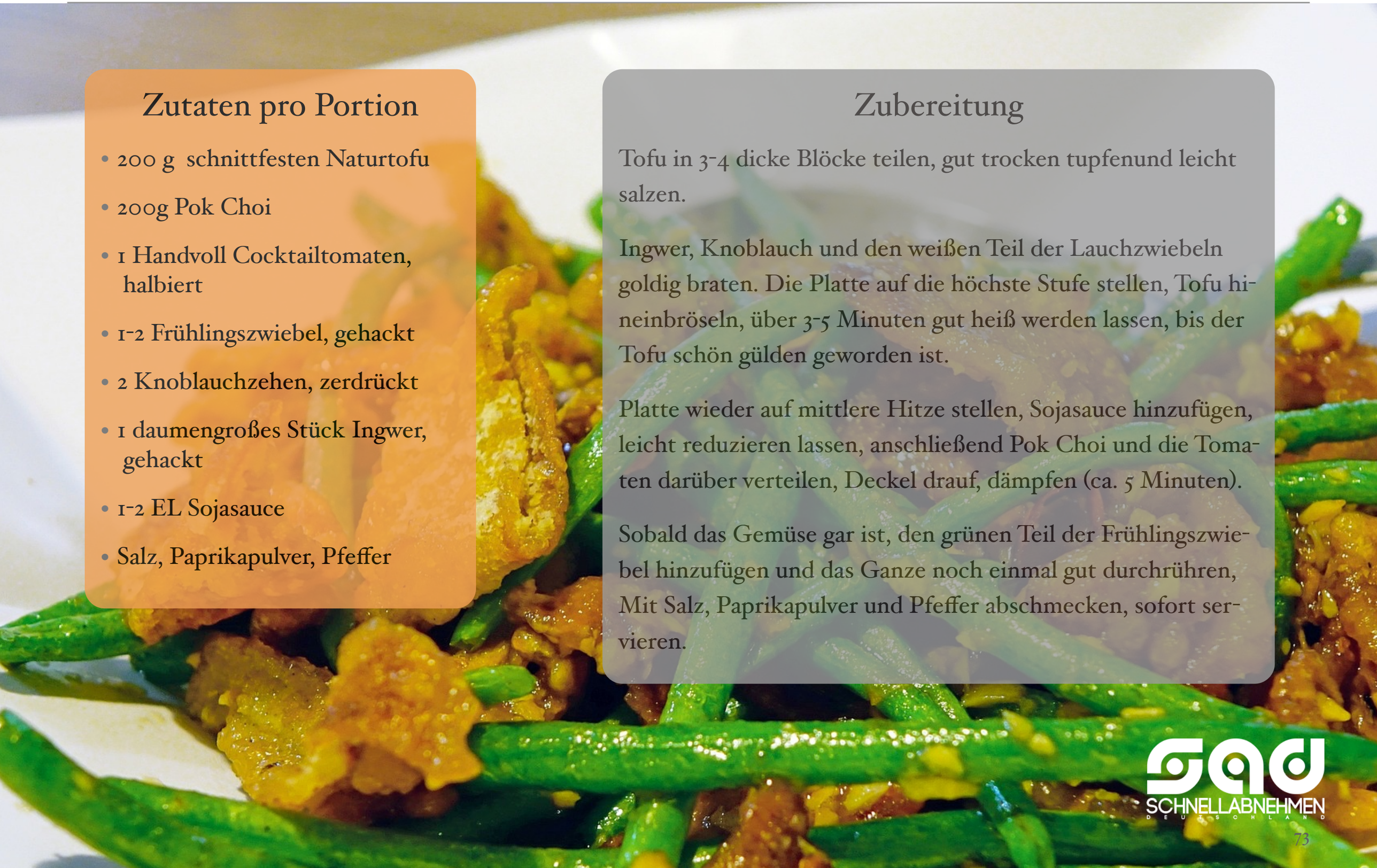
- 100 g Tofu (in Würfel schneiden
- 1 Zwiebel (in Würfel geschnitten)
- 1 Tomate (klein geschnitten)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1/2 TL Curry
- 1 EL Apfelessig
- 1/2 TL Tomatenmark
- 1/2 Knoblauchzehe (kleingeschnitten)
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Spinat im Topf langsam erwärmen. Alle anderen Zutaten außer (außer Tofu und Gemüsebrühe) in einer Pfanne 2-3 Minuten rösten. Den Tofu mit in die Pfanne geben und kurz mit anbraten. Die Gemüsebrühe hinzufügen. Nach 5-10 Minuten ist das Tofu- Curry fertig. Den Spinat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

sad SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND

POK CHOI MIT TOFU SCRAMBLE



Zutaten pro Portion

- 200 g schnittfesten Naturtofu
- 200g Pok Choi
- 1 Handvoll Cocktailtomaten, halbiert
- 1-2 Frühlingszwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, gehackt
- 1-2 EL Sojasauce
- Salz, Paprikapulver, Pfeffer

Zubereitung

Tofu in 3-4 dicke Blöcke teilen, gut trocken tupfenund leicht salzen.

Ingwer, Knoblauch und den weißen Teil der Lauchzwiebeln goldig braten. Die Platte auf die höchste Stufe stellen, Tofu hineinbröseln, über 3-5 Minuten gut heiß werden lassen, bis der Tofu schön gülden geworden ist.

Platte wieder auf mittlere Hitze stellen, Sojasauce hinzufügen, leicht reduzieren lassen, anschließend Pok Choi und die Tomaten darüber verteilen, Deckel drauf, dämpfen (ca. 5 Minuten).

Sobald das Gemüse gar ist, den grünen Teil der Frühlingszwiebel hinzufügen und das Ganze noch einmal gut durchrühren, Mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken, sofort servieren.

Geeignetes Obst und Gemüse



Obst

- ★ Grüne Äpfel
- ★ Erdbeeren
- ★ Orangen
- ★ Grapefruit
- ★ Papaya
- ★ Heidelbeeren
- ★ Rote Johannisbeeren

Gemüse 1

- ★ grüner Salat
- ★ Mangold
- ★ Chicorée
- ★ Fenchel
- ★ Zwiebeln
- ★ Frühlingszwiebeln
- ★ Salatgurke
- ★ Radieschen
- ★ Spinat
- ★ Paprikaschoten
- ★ Tomaten
- ★ Stangensellerie
- ★ Kohlrabi
- ★ Pilze

Gemüse 2

- ★ Wirsing
- ★ Zucchini
- ★ Grüne Bohnen
- ★ Blumenkohl
- ★ Auberginen
- ★ Rotkraut
- ★ Weißkraut
- ★ Petersilienwurzeln
- ★ Brokkoli
- ★ Rosenkohl
- ★ Grünkohl
- ★ Spargel
- ★ Lauch

SCHNELLABNEHMEN DEUTSCHLAND