

Lebensmittel für den Diät-Wochenplan

DER VEGETARISCHE 7-TAGE-PLAN (ca. 1.200 kcal/Tag)

ACHTUNG: Das sind die Zutaten.

Gemüse, Obst, Nüsse und Kerne

1 Glas Artischocken-Ganze Herzen (165 g)
1 Glas Artischocken - Ganze Herzen (165 g)

1 Aubergine (250 g)

4 Möhren (á 100 g)
1 Möhre (100 g)
1 Möhre (100 g)
1 Möhre (75 g)
1 Möhre (75 g)

2 rote Zwiebel
1 rote Zwiebel (80 g)
1 rote Zwiebel
1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehe

2 rote Paprikaschote
1/2 gelbe Paprikaschote

2 kleine grüne Chilischote

300 g Steckrüben- oder Topinamburwürfel oder TK-„Hokkaido-Kürbis“ (von REWE Bio)

80 g weißer Rettich oder Radieschen

1 rote Chilischote

100 g Salatgurke
100 g Bio-Salatgurke

1/2 Staudensellerie

150 g Champignons
150 g Champignons

100 g Porreeringe
100 g Porreeringe

1 rote Chicorée (130 g)

1 Chicorée (200 g)

150-180 g Zucchini

150 g „TK-Hokkaido-Kürbis“ (von REWE Bio)

150 g „TK-Hokkaido-Kürbis“ (von REWE Bio)

1 Pellkartoffel (100 g) oder 1 Kartoffel

1/2 Avocado (70 g Fruchtfleisch)

1/2 Avocado (70 g Fruchtfleisch)

1 Apfel (150 g)

1 Apfel (100 g)

1 Apfel (100 g)

1 Birne (180 g)

1/2 Papaya (120 g Fruchtfleisch)

1/2 Papaya (120 g Fruchtfleisch)

1 Zitrone

1/4 Zitrone

1/4 Zitrone

1-2 Limetten

4 rosa Grapefruit

150 g rote Weintrauben

ca. 3-4 EL Radieschensprossen oder Gartenkresse

ca. 3-4 EL Radieschensprossen oder Gartenkresse

ca. 3-4 EL Radieschensprossen oder Gartenkresse

ein paar Raukeblättchen

viel Koriander- oder Petersilienblättchen

1 Hand voll Koriander- oder Petersilienblättchen

etwas Gartenkresse

2 EL Dillspitzen (frisch oder TK)

1-2 Hand voll Kräuter (Petersilie, Basilikum, Koriander) oder Blattspinat

20 Walnußkerne oder andere (60 g)

5 TL (20 g) „Salatveredler“ (Kerne-Mix von Kluth)

2 TL Sesamsaat

Brot, Brötchen, Müsli

120 g Beeren-Müsli (z. B. von REWE Bio)

1 Vollkornbrötchen (50 g)

1 Vollkornbrötchen (50 g)

1 kleines Bio-Vollkornbrötchen (50 g)

2 Scheiben Roggen-Knäckebrötchen

2 Scheiben Roggen-Knäckebrötchen

Speiseöle

Olivenöl

Rapsöl

Gewürze, Soßen, Süßungsmittel, Brühe usw.

1 Glas „Pesto Verde“ (von REWE Bio)

1 Glas Tafel-Meerrettich

1 Glas Kapern

1 Flasche heller Rotweinessig

2 TL scharfer Dijon-Senf

2 TL Estragonsenf

60 g Cashewmus (von REWE Bio)

1 Flasche Ahornsirup

1 Tube Tomatenmark

1 Flasche Tomaten-„Passata“ (700 ml, von REWE Bio)

Instant- Bio-Gemüsebrühe

Salz, Meersalz, Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Lorbeerblatt

gemahlener Zimt

gemahlener Cumin

1/2 TL Cuminsamen

1 TL mildes Currypulver

1 TL Fenchelsaat

Ras el Hanout

Chiliflocken

Milchprodukte

400 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

3 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)

100 g Naturjoghurt

100 g Naturjoghurt

100 g Naturjoghurt (3,5 % Fett)

70 g „Feta“-Käse (von REWE Bio)

150 g „körniger Frischkäse“ (von REWE Bio)

80 g Sauermilchkäse (z. B. Harzer Roller)

80 g Sauermilchkäse (z. B. Harzer Roller)

Hülsenfrüchte und Getreide

40 g rote Linsen

4 EL gegarte Kichererbsen (siehe Tipp Seite xxx oder Dose)

180 g gegarte Kichererbsen (siehe Tipp unten oder Dose)

150 g + 100 g vorgekochte Rote Bete (aus dem Vakuumpack)

3 EL „Quinoa Tricolore“ (von REWE Bio)

3 EL „Quinoa Tricolore“ (von REWE Bio)

Eier

1 Bio-Ei (Größe M)

1 Bio-Ei (Größe M)

1 wachweich gekochtes Bio-Ei (Größe M)

3 Bio-Eier (Größe M)

2 weich gekochte oder pochierte Bio-Eier (Größe M)

4 Bio-Eier (Größe M)

Sonstiges

150 g „Cappelletti mit Spinat-Ricotta-Füllung“ (von REWE Bio)