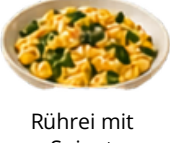


WOCHE 1	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK / EXTRA
MO 	 Warmer Sky-Hafer-Auflauf mit Apfel	 Hähnchen-Feta-Zucchini-Auflauf	 Kabeljau mit Tomaten-Zucchini-Gemüse	 Skyr-Beeren-Crumble
DI 	 Bananen-Hafer-Muffins mit Skyr-Topping	 Puten-Kartoffel-Bällchen mit Kräuterdip	 Garnelen-Brokkoli-Pfännchen mit Zitronenquark	 Mini-Omelett-Cups mit Hüttenkäse
MI 	 Ei-Gemüse-Muffins	 Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Frischkäse	 Tofu-Gemüse-Bowl mit Erdnuss-Joghurt-Dip	 Gemüsesticks mit gebackenem Feta-Dip
DO 	 Quark-Hafer-Pancake-Bites	 Fischfilet mit Mandel-Kräuter-Kruste	 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	 Kichererbsen-Feta-Bällchen
FR 	 Apfel-Zimt-Hafer-Cups	 Putenhack-Paprika-Pfanne	 Forellenfilet mit grünem Gemüse	 Möhren-Hafer-Bites
SA 	 Protein-Brötchen	 Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomatendip	 Chicken-Brokkoli-Bites	 Apfel-Quark-Taler
SO 	 Beeren-Quark-Crumble	 Linsen-Zucchini-Auflauf	 Lachs-Süßkartoffel-Bowl	 Süßkartoffel-Nachos

WOCHE 2	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK / EXTRA
MO 	 Bananen-Hafer-Muffins mit Skyr-Topping	 Putenhack-Paprika-Pfanne mit Nudeln	 Hähnchen-Feta-Zucchini-Auflauf	 Gemüsesticks mit gebackenem Feta-Dip
DI 	 Mini-Omelett-Cups mit Hüttenkäse	 Puten-Kartoffel-Bällchen mit Kräuterdip	 Kabeljau mit Tomaten-Zucchini-Gemüse	 Apfel-Quark-Taler
MI 	 Skyr-Beeren-Crumble	 Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Reis	 Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomatendip	 Kichererbsen-Feta-Bällchen
DO 	 Quark-Hafer-Pancake-Bites	 Hackfleisch-Gemüse-Muffins	 Forellenfilet mit grünem Gemüse	 Möhren-Hafer-Bites mit Joghurtdip
FR 	 Zimtige Birnenhälften mit Hafer-Nuss-Füllung	 Cremige Hähnchen-Pasta mit Erbsen	 Garnelen-Gemüse-Spieße	 Süßkartoffel-Nachos mit Protein-Dip
SA 	 Protein-Brötchen	 Selbstgemachte Pizza mit Gemüse und Hähnchen	 Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	 Beeren-Quark-Crumble mit Haferkruste
SO 	 Rührei mit Spinat	 Gefüllte Hähnchenbrust	 Lachs-Süßkartoffel-Bowl	 Skyr mit Beeren und Nüssen

WOCHE 3

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACK / EXTRA

MO



Herzhaftes Frühstücksfrittata mit Spinat & Feta



Kichererbsen-Gemüse-Blech



Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomatendip



Gemüsesticks mit gebackenem Feta-Dip

DI



Beeren-Quark-Crumble mit Haferkruste



Linsen-Feta-Taler



Tofu-Gemüse-Bowl mit Erdnuss-Joghurt-Dip



Apfel-Quark-Taler

MI



Ei-Gemüse-Muffins



Blumenkohl-Kichererbsen-Curry



Süßkartoffel mit Kräuterquark



Kichererbsen-Feta-Bällchen

DO



Quark-Hafer-Pancake-Bites



Linsen-Zucchini-Auflauf



Gemüse-Frittata



Möhren-Hafer-Bites mit Joghurtdip

FR



Apfel-Zimt-Hafer-Cups



Airfryer-Gemüse mit Protein-Dip



Auberginen-Feta-Röllchen mit Tomatendip



Skyr-Beeren-Crumble

SA



Protein-Brötchen



Tofu-Gemüse-Bowl mit Erdnuss-Joghurt-Dip



Blumenkohl-Kichererbsen-Curry



Zimtige Birnenhälften mit Hafer-Nuss-Füllung

SO



Bananen-Hafer-Muffins mit Skyr-Topping



Kichererbsen-Gemüse-Blech



Süßkartoffel-Nachos mit Protein-Dip



Brokkoli-Käse-Bites mit Skyr-Dip

WOCHE 4

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

ABENDESSEN

SNACK / EXTRA

MO



Overnight Oats
mit Beeren



Lachs-Süßkartoffel-
Bowl



Hähnchen-Feta-
Zucchini-
Auflauf



Skyr mit Nüssen
& Beeren

DI



Skyr mit Haferflocken
und Apfel



Putenhack-Paprika-
Pfanne



Forellenfilet mit
grünem Gemüse



Gemügesticks
mit Hummus

MI



Protein-Porridge
mit Banane &
Nüssen



Linsen-Zucchini-
Auflauf



Blumenkohl-
Kichererbsen-Curry



Quark mit
Beeren

DO



Chia-
Pudding
mit Mango



Hähnchen-Gemüse-
Pfanne mit Reis



Chicken-Brokkoli-Bites
mit Joghurtsauce



Nuss-Mix
(Portionieren)

FR



Skyr-Beeren-
Crumble



Thunfisch-Hafen-
Taler mit Kräuterdip



Tofu-Gemüse-
Bowl mit Erdnuss-
Joghurt-Dip



Protein-Smoothie
(zum Mitnehmen)

SA



Hüttenkäse mit
Tomaten & Kräutern



Kichererbsen-Feta-Bällchen
mit Kartoffelwedges



Gefüllte Hähnchenbrust
mit Spinat & Frischkäse



Apfel-Quark-Taler

SO



Zimtige Birenhälften mit
Hafer-Nuss-Füllung



Garnelen-Brokkoli-
Pfännchen mit
Zitronenquark



Süßkartoffel-Nachos
mit Protein-Dip



Gemügesticks
mit Feta-Dip



Einkaufsliste - Woche 1



Einfacher Einstieg – alles für eine ausgewogene Woche.



PROTEIN

- ☐ 10 Eier
- ☐ 1 kg Hähnchenbrust
- ☐ 500 g Putenhackfleisch
- ☐ 2 Kabeljaufilets
- ☐ 2 Forellenfilets
- ☐ 200 g Lachsfilet
- ☐ 200 g Garnelen (TK)
- ☐ 200 g Tofu
- ☐ 250 g Hüttenkäse
- ☐ 500 g Skyr
- ☐ 250 g Quark
- ☐ 1 Dose Kichererbsen 400 g,
- ☐ 150 g Linsen



BALLASTSTOFFE

- ☐ 500 g Haferflocken
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 1 Aubergine
- ☐ 1 Blumenkohl
- ☐ 2 Paprika
- ☐ 1 Dose passierte Tomaten
- ☐ 150 g TK-Beeren
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 1 Süßkartoffel
- ☐ Salat nach Wahl



FETTE

- ☐ 1 Handvoll Nüsse
- ☐ 2 EL Leinsamen
- ☐ 2 EL Chiasamen
- ☐ Rapsöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Tahini oder Erdnussmus



BASIS & GEWÜRZE

- ☐ Gewürze (Paprika, Pfeffer, Curry, Kräuter)
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zitronen
- ☐ Kräuter (frisch oder TK)
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Vollkornbrötchen / -brot



TIPP: Schau zuerst in deine Vorräte – oft hast du Grundzutaten wie Öl, Gewürze oder Haferflocken schon zu Hause.





Einkaufsliste - Woche 2



Familienfreundlich – abwechslungsreich & lecker für alle.



PROTEIN

- ☐ 10 Eier
- ☐ 600 g Hähnchenbrust
- ☐ 500 g Putenhackfleisch
- ☐ 2 Kabeljaufileits
- ☐ 2 Forellenfilets
- ☐ 200 g Lachsfilet
- ☐ 200 g Garnelen (TK)
- ☐ 250 g Hüttenkäse
- ☐ 500 g Skyr
- ☐ 250 g Quark
- ☐ 1 Dose Kichererbsen 400 g,
- ☐ 150 g Linsen



BALLASTSTOFFE

- ☐ 500 g Haferflocken
- ☐ 2 Bananen
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 1 Birne
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Aubergine
- ☐ 2 Paprika
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 300 g Süßkartoffeln
- ☐ 300 g Brokkoli
- ☐ 200 g Spinat
- ☐ 400 g passierte Tomaten
- ☐ Beeren (TK oder frisch)



FETTE

- ☐ 1 Handvoll Nüsse
- ☐ 2 EL Leinsamen
- ☐ 2 EL Chiasamen
- ☐ Rapsöl
- ☐ Olivenöl



BASIS & GEWÜRZE

- ☐ Gewürze (Paprika, Pfeffer, Curry, Oregano, Kräuter)
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zitronen
- ☐ Kräuter (frisch oder TK)
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Vollkornbrötchen / -brot



Tipp: Plane 1–2 Snacks für unterwegs ein,
z. B. Obst, Nüsse oder Gemüsesticks mit Dip.





Einkaufsliste – Woche 3

Vegetarisch inspiriert – bunt, gesund & voller Geschmack.



PROTEIN

- ☐ 10 Eier
- ☐ 400 g Tofu
- ☐ 250 g Hüttenkäse
- ☐ 500 g Skyr
- ☐ 250 g Quark
- ☐ 1 Dose Kichererbsen 400 g,
- ☐ 250 g rote Linsen
- ☐ 100 g Feta



BALLASTSTOFFE

- ☐ 500 g Haferflocken
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Aubergine
- ☐ 2 Paprika
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ 2 Möhren
- ☐ 300 g Süßkartoffeln
- ☐ 1 Dose passierte Tomaten
- ☐ 150 g Beeren (TK oder frisch)
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ Salat nach Wahl



FETTE

- ☐ 1 Handvoll Nüsse
- ☐ 2 EL Leinsamen
- ☐ 2 EL Chiasamen
- ☐ Rapsöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Tahini oder Erdnussmus



BASIS & GEWÜRZE

- ☐ Gewürze (Paprika, Pfeffer, Curry, Oregano)
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zitronen
- ☐ Kräuter (frisch oder TK)
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Vollkornbrötchen / -brot



TIPP: Verwende Hülsenfrüchte aus der Dose oder vorgekocht – das spart Zeit und ist praktisch.





Einkaufsliste – Woche 4

Meal-Prep-freundlich – vorkochen, aufbewahren, genießen.



PROTEIN

- ☐ 10 Eier
- ☐ 600 g Hähnchenbrust
- ☐ 500 g Putenhackfleisch
- ☐ 2 Lachsfilets
- ☐ 2 Forellenfilets
- ☐ 200 g Garnelen (TK)
- ☐ 200 g Thunfisch (Dose)
- ☐ 400 g Tofu
- ☐ 500 g Skyr
- ☐ 250 g Quark
- ☐ 1 Dose Kichererbsen 400 g,
- ☐ 150 g Linsen



BALLASTSTOFFE

- ☐ 500 g Haferflocken
- ☐ 2 Süßkartoffeln
- ☐ 1 Zucchini
- ☐ 1 Brokkoli
- ☐ 1 Blumenkohl
- ☐ 2 Paprika
- ☐ 4 Möhren
- ☐ 400 g passierte Tomaten
- ☐ 200 g Spinat
- ☐ 2 Äpfel
- ☐ 2 Bananen
- ☐ Beeren (TK oder frisch)



FETTE

- ☐ 1 Handvoll Nüsse
- ☐ 2 EL Leinsamen
- ☐ 2 EL Chiasamen
- ☐ Rapsöl
- ☐ Olivenöl
- ☐ Tahini oder Erdnussmus



BASIS & GEWÜRZE

- ☐ Gewürze (Paprika, Pfeffer, Curry, Oregano, Kreuzkümmel)
- ☐ Knoblauch
- ☐ Zitronen
- ☐ Kräuter (frisch oder TK)
- ☐ Tomatenmark
- ☐ Vollkornreis / Quinoa
- ☐ Vollkornbrötchen / -brot



TIPP: Koche größere Mengen vor und portioniere sie – so hast du unter der Woche mehr Zeit für dich!

