



Stressfrei gesund ernähren

DEIN MEAL PLAN IN 5 SCHRITTEN

ERFAHRE, WIE DU DEINE MAHLZEITEN SO PLANST,
DASS DU KEINEN STRESS IN DER KÜCHE HAST.



WILLKOMMEN!

Schön, dass du dir meinen MEAL PLAN heruntergeladen hast! Zusätzlich erhältst du **drei exklusive Rezepte**, die ich extra für dieses Freebie entwickelt habe. Gleich erfährst du, wie du deinen Meal Plan so gestaltest, dass du dich **im Alltag ganz stressfrei gesund ernähren** kannst. Als Inspiration bekommst du auch eine Beispielwoche mit Rezepten von meinem Blog oatsandcrumbs.com.

Du möchtest dich endlich gesünder ernähren, ohne ewig lang in der Küche zu stehen? Du möchtest dich mehr bewegen und mehr auf dich achten, ohne dadurch erst recht wieder Stress zu haben?

Dann folge mir gerne auch auf Instagram, Pinterest und Facebook! Dort erwarten dich einfache, schnelle Alltagsrezepte, vor allem für Frühstück und gesundes Backen. Du bekommst auch viele Tipps und Strategien, wie du langfristig und stressfrei gesünder leben kannst.

[INSTAGRAM](#) | [FACEBOOK](#) | [PINTEREST](#)

MEAL PLAN LEICHT GEMACHT

Planung ist das halbe Leben. Klingt langweilig für dich? – Was, wenn ich dir sage, dass du durch kluge Planung mehr Zeit zum Leben hast? Investiere etwas Zeit in die Planung deiner täglichen Angelegenheiten. Dann bekommst du diese Zeit um ein Vielfaches zurück, weil du weniger Stress hast und mehr zum Leben kommst.

Das gilt übrigens natürlich nicht nur für die Ernährung, aber für diese ganz besonders! Denn Essen ist schließlich eine deiner wichtigsten täglichen „Angelegenheiten“.

Was, wenn ich dir sage, dass du durch kluge Planung mehr Zeit zum Leben hast?



Wenn du dich stressfrei gesund ernähren möchtest, ist ein Meal Plan immer eine gute Idee. Selbst kochen ist der erste Schritt in Richtung gesunde Ernährung!

Mit einem Meal Plan vermeidest du das ungesunde Frühstück vom Bäcker auf dem Weg zur Arbeit und das Kantinenessen in der Mittagspause. Am Abend umgehst du die Notlösung Lieferservice, wenn du einfach zu erschöpft bist, um dir zu überlegen, was du jetzt kochen sollst – und auch noch die Zutaten zu besorgen.

WENIGER IST MEHR

Ein Meal Plan hilft dir aber nur, wenn er klug gemacht ist – mit einfachen, alltagstauglichen Rezepten und sinnvoller Aufteilung. Die Versuchung ist groß, in jedes der 28 Felder ein anderes tolles Rezept einzutragen. Dann wirst du dir erstmal Urlaub nehmen müssen, um das umzusetzen! Die Kunst ist, mit nur einer Handvoll Rezepten durch die Woche zu kommen und trotzdem abwechslungsreich zu essen.

Es ist alles eine Frage der Einteilung! Und um die kümmern wir uns jetzt. :)

SO ERSTELLST DU DEINEN ERSTEN MEAL PLAN

Keine Sorge, Meal Planning ist keine Wissenschaft. Mit diesen fünf einfachen Schritten hast du in wenigen Minuten deinen ersten gesunden Meal Plan!

01 REZEPTE AUSWÄHLEN

Suche dir drei bis vier Rezepte für jede Mahlzeit aus: Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Snacks. Für Inspiration stöbere gerne auf meinem Blog!

02 REZEPTE EINTEILEN

Plane die Reihenfolge der Rezepte so ein, dass du jeden Tag höchstens einmal kochen plus einmal Vorbereitung zu erledigen hast. Eine Beispielwoche findest du auf Seite 8!

03 MAHLZEITEN EINTRAGEN

Trage zuerst für jeden Tag das Frühstück ein, dann das Mittagessen usw. So fällt es dir eher auf, wenn sich irgendwo Schwierigkeiten bei der Umsetzung ergeben würden.

04 EINKAUFLISTE MACHEN

Wenn du dich ohnehin gerade mit den Rezepten beschäftigst, dann überprüfe gleich deine Vorräte. Schreibe eine Einkaufsliste mit allen Zutaten, die du für die Woche besorgen musst.

05 ZUTATEN EINKAUFEN

Der letzte Schritt beim smarten Meal Planning ist der Einkauf. Erst wenn du die Zutaten im Haus hast, ist der Plan wasserfest. Dann kannst du dich stressfrei gesund ernähren.

NOTIZEN

WÄHLE DEINE REZEPTE

Notiere hier je drei bis vier Rezepte, die du für deinen Meal Plan verwenden möchtest.

Tipp: Wähle für eine Woche Rezepte mit teilweise ähnlichen Zutaten. Dann musst du nicht so viele verschiedene Lebensmittel einkaufen und lagern.

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

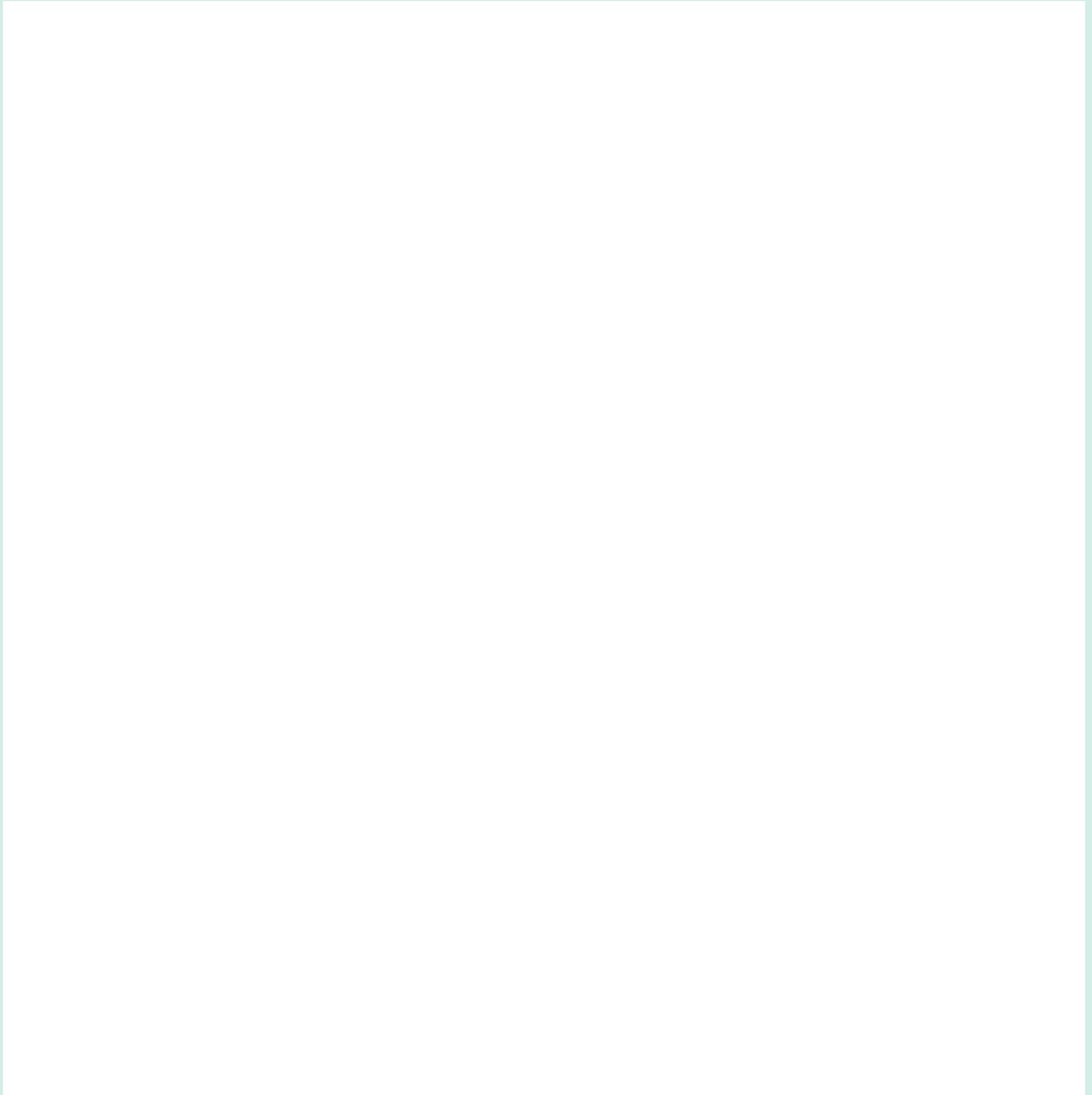
ABENDESSEN

SNACKS

REZEPTE EINTEILEN

Erstelle auf dieser Seite einen Entwurf für deinen Meal Plan. Notiere dir, wie du die Rezepte einteilen würdest. Gehe in Gedanken durch, ob es sich gut umsetzen lässt. Streiche durch und korrigiere, bis es passt. Trage dann die Rezepte in deinen Meal Plan auf der nächsten Seite ein.

WIE KÖNNTE DEINE EINTEILUNG AUSSEHEN?



DEIN MEAL PLAN

Woche:

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

FRÜHSTÜCK

MITTAG

ABEND

SNACKS:

BEISPIELWOCHE

Die Rezepte von meinem Blog sind verlinkt. Die farbigen Rezepte findest du ab Seite 10.

MONTAG

[Vanillepudding-Porridge](#)

[Indisches Kartoffelcurry](#)

[Couscous-Kichererbsenpfanne](#)

DIENSTAG

Overnight Oats mit Joghurt u. Beerenmus

Couscous-Kichererbsenpfanne

[Kürbissuppe](#)

MITTWOCH

Overnight Oats mit Joghurt u. Beerenmus

Kürbissuppe

Gemüse-Kokos-Curry mit Karfiolreis

DONNERSTAG

[Apfelstrudel-Porridge](#)

Gemüse-Kokos-Curry mit Karfiolreis

[Power Wraps](#)

FREITAG

Apfelstrudel-Porridge

Power Wraps

[Gesunde Pasta mit Gemüsesugo](#)

SAMSTAG

[Heidelbeer-Topfen Protein-Pancakes](#)

Gesunde Pasta mit Gemüsesugo

[Polenta-Spinat-Gratin mit Feta](#)

SONNTAG

[Schnelle Low carb Saaten-Brötchen](#)

Polenta-Spinat-Gratin mit Feta

[Kartoffelcremesuppe](#)

FRÜHSTÜCK

MITTAG

ABEND

SNACKS:

[Schoko Bliss Balls](#)

[Mandelkekse](#)

[Zitronenkuchen](#)

EINKAUFSLISTE

Speichere die Rezepte für deinen Meal plan ab oder drucke sie aus. Gehe die Zutatenlisten durch und schaue nach, was du bereits im Haus hast. Schreibe die Lebensmittel auf, die du besorgen musst, und gehe rechtzeitig einkaufen.

WAS BRAUCHST DU FÜR NÄCHSTE WOCHE?



Zubereitung: 5 Min.

FÜR 2 PORTIONEN

80 g zarte Haferflocken
2 TL Hanfsamen
1/2 TL Chiasamen
1 Prise Zimt
300 ml Milch oder
ungesüßter Pflanzendrink
4 TL Ahornsirup
200 g gemischte TK-Beeren
1 Prise gemahlene Vanille
200 g Naturjoghurt
60 g Heidelbeeren
1 TL Mandelmus
Samen zum Bestreuen

Overnight Oats mit Joghurt und Beerenmus

Am Vorabend Haferflocken, Hanfsamen, Chiasamen, Zimt, Sojamilch und 1 TL Ahornsirup in einer Schüssel vermischen. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

TK-Beeren in einem Topf bei mittlerer Hitze auftauen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen, damit das Beerenmus nicht zu flüssig wird. Beeren mit 2 TL Ahornsirup und Vanille mit dem Stabmixer pürieren. Beerenmus in eine Schüssel füllen und über Nacht im Kühlschrank aufbewahren.

Am Morgen nach Belieben noch etwas mehr Sojamilch in die Oats einrühren. Oats, Joghurt und Beerenmus abwechselnd in ein Glas schichten. Heidelbeeren, Hanfsamen, Chiasamen und Mandelmus als Toppings daraufgeben.



Zubereitung: 45 Min.

FÜR 4 PORTIONEN

500 g Karfiol (Blumenkohl)

50 g Pekannüsse

1 Zwiebel

4 Knoblauchzehen

10 g frischer Ingwer

600 g Brokkoli

1 Melanzani (ca. 300 g)

1 Zucchini (ca. 300 g)

3 EL Kokosöl

2 TL milde Currypaste

300 ml Kokosmilch

100 ml Wasser

2 TL glutenfreie Sojasauce

2 TL Limettensaft

1 Prise Salz

Low carb Gemüse-Kokos-Curry mit Karfiolreis

Karfiol in Röschen schneiden, portionsweise in den Standmixer geben und ganz fein hacken. Er soll eine bröselige Konsistenz bekommen.

Pekannüsse hacken. Zwiebel in Scheiben schneiden, Knoblauchzehen pressen. Brokkoli in Röschen schneiden. Melanzani und Zucchini in Scheiben schneiden. 1 EL Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel bei mittlerer Hitze anschwitzen. Knoblauch, Ingwer und Currypaste hinzufügen, alles vermischen und kurz anbraten. Brokkoli, Melanzani und Zucchini dazugeben. Unter regelmäßigem Rühren fünf Minuten braten.

Kokosmilch und Wasser angießen. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse bissfest ist. Inzwischen Karfiolreis und Pekannüsse in einer Pfanne mit 2 EL Kokosöl anbraten und salzen.

Curry mit Sojasauce, Limettensaft und einer Prise Salz abschmecken. Curry und Karfiolreis gemeinsam in Schüsseln anrichten.



Zubereitung: 20 Min.

FÜR 25 KEKSE

150 g gemahlene Mandeln
100 g glutenfreies Hafermehl
30 g Kokosblütenzucker
1 TL Zimt
1/2 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 g Mandelmus
1 Ei
1 TL gemahlene Vanille
1 TL Kokosblütenzucker
zum Bestreuen

Gesunde Mandelkekse

Backofen auf 175 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Gemahlene Mandeln, Hafermehl, Kokosblütenzucker, Zimt, Backpulver und Salz vermischen.

Mandelmus, Ei und Vanilleextrakt mit der Küchenmaschine oder mit dem Handrührgerät cremig rühren. Mandelmischung hinzufügen und einrühren, sodass eine feuchte, klebrige Masse entsteht. Die Masse ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dadurch dickt sie leicht an und lässt sich besser formen.

Pro Keks etwa einen halben Esslöffel Teig verwenden, zu einer Kugel formen und leicht flach drücken. Auf das Backblech setzen und mit Kokosblütenzucker bestreuen.

Die Kekse 10-12 Minuten backen. Sie sind dann noch sehr weich und verfestigen sich erst beim Auskühlen.

Nährwerte pro Keks: 92 kcal | 6 g KH | 3 g EW | 6 g F



DU MÖCHTEST MEHR REZEPTE?

Hüpfe rüber auf meinen Blog! Dort findest du genug Rezepte, um deine Essenspläne für die nächsten Wochen zu füllen.

[MEHR REZEPTE FINDEN](#)