# Ein Kochtag für deine Woche

Meal Prep High Protein · Vierwochenplan · ISBN 9783911647052

28 Tage mit Buchseiten, passenden Kochmengen und Einkaufslisten für zwei Personen.

## So funktioniert der Plan

Wähle eine Planwoche aus. Koche am Sonntag vor dieser Woche alle vorgesehenen Gerichte. Die erste Woche beginnt am Montag danach. Die Menüs rechnen mit Buchportionen pro Person; Einkaufs- und Kochmengen gelten für zwei Personen.

Die gegarten Portionen für Montag und Dienstag kommen nach raschem Abkühlen bei höchstens 5 °C in den Kühlschrank. Alle späteren Portionen frierst du am Kochtag ein. Die Tagesübersicht zeigt, was du am jeweiligen Vorabend zum Auftauen in den Kühlschrank legst.

Unter der Woche wird aufgetaut und erwärmt. Zum Frühstück kommen täglich 200 g Skyr pro Person direkt aus der gekühlten Originalpackung dazu. Dafür ist kein weiterer Koch- oder Schneidtermin vorgesehen. Beachte Packungsdatum und Lagerangaben für den Skyr.

## Portionen verständlich lesen

1× bedeutet eine im Buch angegebene Portion; 1,5× entspricht anderthalb Buchportionen. Bei Bällchen oder Patties richtet sich die Stückzahl nach dem Rezept. Der Skyr ist eine zusätzliche Zutat und in den Tageswerten bereits berücksichtigt.

Die Einkaufslisten beziehen sich auf essbare Mengen einschließlich ausgewiesener Reserve. Prüfe deinen Vorrat, Gewürze und Salz anhand der vollständigen Buchrezepte und runde fehlende Mengen auf Verkaufspackungen auf. Reserve wird nicht als gegessene Tagesportion mitgerechnet.

Die Wochen sind einzeln nutzbar. Bereits vorhandene Gefrierreserven kannst du später in deiner eigenen Vorratsplanung einsetzen. Woche 1–3 stehen auch auf Buchseiten 16–18.

# Dein Sonntag in der Küche

## Platz und Geräte einplanen

Lege flache Gefrierbehälter und Etiketten bereit. Prüfe Kühlschrank und Gefrierfach. Die Wochenmengen brauchen ausreichend Platz; ein einzelner Topf oder ein Muffinblech fasst nicht automatisch den gesamten Ansatz.

## Mengen zuerst festlegen

Nutze den Mengenabgleich der gewählten Woche. Multipliziere die vollständige Zutatenliste mit dem angegebenen Faktor. Bei ganzen Eiern und Backwaren sind zusätzliche Portionen ausdrücklich als Reserve ausgewiesen.

## Garzeiten sinnvoll staffeln

Beginne mit Backwaren und länger garenden Topfgerichten. Schneide das Gemüse am Kochtag. Koche Reis und Pasta passend dazu; backe Falafel und größere Mengen in mehreren Chargen. Stückgröße und Formfüllhöhe bleiben wie im Buch.

## Portionieren und rasch abkühlen

Verteile die fertigen Speisen in flache Einzelportionen. Kühle sie rasch. Plane ein längeres Zeitfenster für die gesamten Wochenmengen und das Abkühlen ein; die Zeitkarte eines Rezepts ist keine Gesamtzeit für den Wochenkochtag.

## Kühlschrank und Gefrierfach trennen

Beschrifte Gericht, Esstag und Menge. Montag/Dienstag bleiben gekühlt; spätere Portionen kommen nach dem Abkühlen am Sonntag ins Gefrierfach. Zusätzliche Reserve getrennt kennzeichnen. Den Tofudip zu den Falafeln separat einfrieren.

## Vor dem Essen

Gefrierportionen über Nacht im Kühlschrank auftauen. Herzhafte gegarte Speisen überall auf mindestens 70 °C für 2 Minuten erhitzen. Den aufgetauten Tofudip kalt lassen und glatt rühren. Muffins und Schnitten können nach dem Auftauen direkt gegessen werden.

Gefrorene Pasta und Gemüse können weicher werden. Rühre die Hüttenkäsesauce beim vorsichtigen Erwärmen glatt. Der Plan nutzt vollständig gegarte Gerichte; kühlpflichtige Speisen bleiben auch beim Transport gekühlt.

# Woche 1 · Menü

Pro Person. Buchportionen plus 200 g Skyr zum Frühstück; die folgenden Mengen- und Einkaufsseiten gelten für zwei Personen.

| Tag | Gerichte und Buchseiten | Tageswerte ca. |
|---|---|---|
| Montag / Dienstag | Frühstück: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1× Puten-Gemüse-Ragout (S. 63) + 1× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Schoko-Espresso-Schnitten (S. 112) | 1644 kcal<br>92 g Eiweiß<br>62 g Fett<br>164 g KH |
| Mittwoch / Donnerstag | Frühstück: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,25× Lachs-Gemüse-Curry (S. 61)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Schoko-Espresso-Schnitten (S. 112) | 1674 kcal<br>98 g Eiweiß<br>72 g Fett<br>136 g KH |
| Freitag / Samstag | Frühstück: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Schoko-Espresso-Schnitten (S. 112) | 1594 kcal<br>93 g Eiweiß<br>60 g Fett<br>148 g KH |
| Sonntag | Frühstück: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1× Puten-Gemüse-Ragout (S. 63) + 1× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Schoko-Espresso-Schnitten (S. 112) | 1644 kcal<br>92 g Eiweiß<br>62 g Fett<br>164 g KH |

Kochtag ist der Sonntag vor diesem Menü. „Sonntag“ in der letzten Menüzeile ist der spätere Esstag am Ende der Woche; diese Portionen stammen aus dem Gefriervorrat.

# Woche 1 · Am Kochtag

Sonntag vor der Planwoche: alle unten genannten Mengen zubereiten. Die Tabelle trennt gekühlte Portionen, geplanten Gefriervorrat und zusätzliche Reserve. P. bedeutet Buchportionen.

| Buchseite | Zubereiten | Kühl Mo/Di | Gefrieren geplant | Reserve gefroren |
|---|---|---|---|---|
| S. 20 | 18 P. | 4 P. | 10 P. | 4 P. |
| S. 63 | 6 P. | 4 P. | 2 P. | 0 P. |
| S. 54 | 10 P. | 4 P. | 6 P. | 0 P. |
| S. 61 | 5 P. | 0 P. | 5 P. | 0 P. |
| S. 62 | 15 P. | 6 P. | 9 P. | 0 P. |
| S. 88 | 16 P. | 0 P. | 16 P. | 0 P. |
| S. 112 | 25 P. | 4 P. | 10 P. | 11 P. |

## Chargen passend zu deinen Geräten

Bereite größere Ansätze in Originalgröße nacheinander oder in passenden zusätzlichen Töpfen, Pfannen und Formen zu. Erhöhe die Füllhöhe nicht einfach. Bei Backwaren die vorgesehenen Stückgrößen beibehalten; benötigte Formen und Bleche vor dem Start zählen.

Beginne mit dem Frühstücksgebäck und dem Snack. Nutze die Backzeit für Topf-/Pfannengerichte. Reis und Pasta rasch in flache Portionen verteilen. Falafel mit Abstand backen; den kalten Tofudip getrennt portionieren und einfrieren.

Putenragout S. 63: für die Wochenmenge einen vollen Ansatz und einen halben Ansatz in getrennten geeigneten Töpfen oder nacheinander kochen. Die Rezeptgarzeit bezieht sich auf den jeweiligen Ansatz.

Skyr gehört nicht in diese Kochtabelle: Für die Woche werden 2.800 g für zwei Personen benötigt. In Originalpackungen bei höchstens 5 °C aufbewahren, Packungsdatum und Hinweise nach dem Öffnen beachten; täglich direkt zum Frühstück portionieren.

# Woche 1 · Auftauen und essen

Für zwei Personen. Alle genannten Speisen sind bereits am Sonntag zubereitet. An den Esstagen wird kein neuer Ansatz gekocht. Der Skyr bleibt separat gekühlt.

| Tag | Am Abend bereitstellen | Heute essen |
|---|---|---|
| Montag | Die heutigen Portionen nach Menü verwenden. | S. 20: 2 P.; S. 63: 2 P.; S. 54: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Dienstag | Für Mittwoch: S. 20: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 20: 2 P.; S. 63: 2 P.; S. 54: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Mittwoch | Für Donnerstag: S. 20: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 20: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Donnerstag | Für Freitag: S. 20: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 20: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Freitag | Für Samstag: S. 20: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 20: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Samstag | Für Sonntag: S. 20: 2 P.; S. 63: 2 P.; S. 54: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 112: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 20: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Sonntag | Für die nächste Planwoche den neuen Sonntagskochtag nutzen. | S. 20: 2 P.; S. 63: 2 P.; S. 54: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 112: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |

Nur die benötigte Tagesration auftauen und am vorgesehenen Tag verbrauchen. Gegarte herzhafte Gerichte vollständig auf 70 °C für 2 Minuten erhitzen; Dip und Skyr bleiben kalt.

# Woche 1 · Einkauf

Essbare Zutatenmengen für zwei Personen einschließlich Reserve. Vorräte zuerst prüfen; Salz, Gewürzsorten und Wasserzugaben nach den vollständig skalierten Buchrezepten ergänzen.

## Eiweißquellen und Kühlregal

Butter: 165 g · Eier ohne Schale (etwa 6 Eier à 50 g essbar): 300 g · Fester Naturtofu: 535 g · Fettarmer Hüttenkäse: 940 g · Milch, 1,5 % Fett: 195 g · Naturjoghurt, 3,5 % Fett: 45 g · Putenkeule ohne Haut und Knochen: 600 g · Schmand: 90 g · Skyr, natur: 2800 g · Wildlachsfilet, roh: 500 g

## Gemüse und Obst

Banane, geschält: 360 g · Brokkoli: 250 g · Chilischote, essbarer Anteil: 40 g · Grüner Spargel: 1125 g · Karotten: 700 g · Knoblauch: 35 g · Kokosblütenzucker: 160 g · Lösliches Espressopulver: 15 g · Paprika: 475 g · Pastinaken: 450 g · Staudensellerie: 300 g · Süßkartoffeln: 450 g · Tomaten: 565 g · Zitronensaft: 120 g · Zwiebeln/Schalotten: 325 g

## Getreide, Brot und Stärke

Frische Ricotta-Spinat-Tortellini: 1500 g · Haferflocken: 390 g · Kichererbsenmehl: 160 g · Kokosmehl: 40 g · Maisstärke: 50 g · Reis, trocken: 575 g

## Konserven, Saucen und Vorrat

Ahornsirup: 145 g · Backpulver: 25 g · Brühe, zubereitet: 1035 ml · Dosenkichererbsen, abgetropft: 1280 g · Honig: 150 g · Kokosmilch: 250 ml · Sojasauce: 60 ml · Zartbitterschokolade: 90 g

## Nüsse, Saaten und Öle

Leinsamen, fein gemahlen: 30 g · Mandeln: 240 g · Olivenöl: 65 g · Rapsöl: 90 g · Reines Mandelmus: 225 g · Sesamsamen: 20 g

## Kräuter, Gewürze und Vorrat

Frische Kräuter nach Rezept: 170 g · Gewürzmischungen nach Rezept: 30 g · Knoblauchpulver: 10 g · Petersilie: 135 g · Vanilleextrakt: 25 ml · Zitrusschale: 10 g

Die Einkaufsmengen sind auf 5 g beziehungsweise 5 ml aufgerundet. Für die Zubereitung gelten die exakten Rezeptmengen mit dem Faktor auf der nächsten Seite. Öl ist im Zutatenmodell in Gramm erfasst; die Rezeptangabe kann Milliliter nennen.

# Woche 1 · Mengenabgleich

Der Faktor gilt für die vollständige Zutatenliste. Ein Bruch wie 5/3× bedeutet: alle Zutaten durch drei teilen und mit fünf multiplizieren. Geplante und zusätzlich zubereitete Portionen bleiben getrennt.

| Gericht / Buchseite | Im Menü für 2 | Zubereiten / Faktor |
|---|---|---|
| Hafer-Bananen-Muffins · S. 20 | 14 P. | 18 P. / 3× |
| Kräuterreis · S. 54 | 10 P. | 10 P. / 5/3× |
| Lachs-Gemüse-Curry · S. 61 | 5 P. | 5 P. / 1,25× |
| Tortellini mit Spargel · S. 62 | 15 P. | 15 P. / 3,75× |
| Puten-Gemüse-Ragout · S. 63 | 6 P. | 6 P. / 1,5× |
| Ofenfalafel mit Tofudip · S. 88 | 16 P. | 16 P. / 8/3× |
| Schoko-Espresso-Schnitten · S. 112 | 14 P. | 25 P. / 1× |

## Zusätzlich direkt zum Frühstück

200 g Skyr pro Person und Tag: zusammen 2.800 g für zwei Personen. Diese Zutat ist in Einkauf und Tageswerten enthalten, nicht in den Buchportionen des Frühstücksgebäcks.

## Deine Reserve

S. 20: 4 P.; S. 112: 11 P.. Nach dem Abkühlen am Kochtag getrennt einfrieren und beschriften. Diese Portionen gehören nicht zu den gedruckten Tageswerten.

Größere Mengen in mehreren Rezeptansätzen zubereiten. Die Portionsdefinition des Buches bleibt bestehen. Unterschiedliche Produkte und Zubereitungsverluste können die berechneten Werte verändern.

# Woche 2 · Menü

Pro Person. Buchportionen plus 200 g Skyr zum Frühstück; die folgenden Mengen- und Einkaufsseiten gelten für zwei Personen.

| Tag | Gerichte und Buchseiten | Tageswerte ca. |
|---|---|---|
| Montag / Dienstag | Frühstück: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1× Puten-Feta-Patties (S. 66) + 1,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) | 1608 kcal<br>103 g Eiweiß<br>58 g Fett<br>155 g KH |
| Mittwoch / Donnerstag | Frühstück: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) + 200 g Skyr<br>Mittag: 2× Lachsburger (S. 87) + 1× Orangenkarotten (S. 55)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) | 1771 kcal<br>115 g Eiweiß<br>76 g Fett<br>130 g KH |
| Freitag / Samstag | Frühstück: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) | 1619 kcal<br>97 g Eiweiß<br>57 g Fett<br>155 g KH |
| Sonntag | Frühstück: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1× Puten-Feta-Patties (S. 66) + 1,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Hafer-Bananen-Muffins (S. 20) | 1608 kcal<br>103 g Eiweiß<br>58 g Fett<br>155 g KH |

Kochtag ist der Sonntag vor diesem Menü. „Sonntag“ in der letzten Menüzeile ist der spätere Esstag am Ende der Woche; diese Portionen stammen aus dem Gefriervorrat.

# Woche 2 · Am Kochtag

Sonntag vor der Planwoche: alle unten genannten Mengen zubereiten. Die Tabelle trennt gekühlte Portionen, geplanten Gefriervorrat und zusätzliche Reserve. P. bedeutet Buchportionen.

| Buchseite | Zubereiten | Kühl Mo/Di | Gefrieren geplant | Reserve gefroren |
|---|---|---|---|---|
| S. 22 | 18 P. | 4 P. | 10 P. | 4 P. |
| S. 66 | 6 P. | 4 P. | 2 P. | 0 P. |
| S. 54 | 13 P. | 6 P. | 7 P. | 0 P. |
| S. 87 | 8 P. | 0 P. | 8 P. | 0 P. |
| S. 55 | 4 P. | 0 P. | 4 P. | 0 P. |
| S. 62 | 15 P. | 6 P. | 9 P. | 0 P. |
| S. 88 | 16 P. | 0 P. | 16 P. | 0 P. |
| S. 20 | 18 P. | 4 P. | 10 P. | 4 P. |

## Chargen passend zu deinen Geräten

Bereite größere Ansätze in Originalgröße nacheinander oder in passenden zusätzlichen Töpfen, Pfannen und Formen zu. Erhöhe die Füllhöhe nicht einfach. Bei Backwaren die vorgesehenen Stückgrößen beibehalten; benötigte Formen und Bleche vor dem Start zählen.

Beginne mit dem Frühstücksgebäck und dem Snack. Nutze die Backzeit für Topf-/Pfannengerichte. Reis und Pasta rasch in flache Portionen verteilen. Falafel mit Abstand backen; den kalten Tofudip getrennt portionieren und einfrieren.

Skyr gehört nicht in diese Kochtabelle: Für die Woche werden 2.800 g für zwei Personen benötigt. In Originalpackungen bei höchstens 5 °C aufbewahren, Packungsdatum und Hinweise nach dem Öffnen beachten; täglich direkt zum Frühstück portionieren.

# Woche 2 · Auftauen und essen

Für zwei Personen. Alle genannten Speisen sind bereits am Sonntag zubereitet. An den Esstagen wird kein neuer Ansatz gekocht. Der Skyr bleibt separat gekühlt.

| Tag | Am Abend bereitstellen | Heute essen |
|---|---|---|
| Montag | Die heutigen Portionen nach Menü verwenden. | S. 22: 2 P.; S. 66: 2 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Dienstag | Für Mittwoch: S. 22: 2 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 22: 2 P.; S. 66: 2 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Mittwoch | Für Donnerstag: S. 22: 2 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 22: 2 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Donnerstag | Für Freitag: S. 22: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 22: 2 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Freitag | Für Samstag: S. 22: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 22: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Samstag | Für Sonntag: S. 22: 2 P.; S. 66: 2 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 20: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 22: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Sonntag | Für die nächste Planwoche den neuen Sonntagskochtag nutzen. | S. 22: 2 P.; S. 66: 2 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 20: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |

Nur die benötigte Tagesration auftauen und am vorgesehenen Tag verbrauchen. Gegarte herzhafte Gerichte vollständig auf 70 °C für 2 Minuten erhitzen; Dip und Skyr bleiben kalt.

# Woche 2 · Einkauf

Essbare Zutatenmengen für zwei Personen einschließlich Reserve. Vorräte zuerst prüfen; Salz, Gewürzsorten und Wasserzugaben nach den vollständig skalierten Buchrezepten ergänzen.

## Eiweißquellen und Kühlregal

Eier ohne Schale (etwa 8 Eier à 50 g essbar): 400 g · Fester Naturtofu: 535 g · Feta: 165 g · Fettarmer Hüttenkäse: 940 g · Konservenlachs, abgetropft: 680 g · Milch, 1,5 % Fett: 195 g · Naturjoghurt, 3,5 % Fett: 90 g · Putenbrust, zum frischen Zerkleinern: 675 g · Skyr, natur: 2800 g

## Gemüse und Obst

Apfel, essbarer Anteil: 450 g · Banane, geschält: 360 g · Chilischote, essbarer Anteil: 40 g · Grüner Spargel: 1125 g · Karotten: 600 g · Knoblauch: 60 g · Orangensaft: 35 g · Spinat: 45 g · Tomaten: 565 g · Zitronensaft: 175 g · Zwiebeln/Schalotten: 410 g

## Getreide, Brot und Stärke

Frische Ricotta-Spinat-Tortellini: 1500 g · Haferflocken: 780 g · Kichererbsenmehl: 220 g · Maisstärke: 20 g · Reis, trocken: 585 g

## Konserven, Saucen und Vorrat

Ahornsirup: 75 g · Backpulver: 40 g · Brühe, zubereitet: 1345 ml · Dosenkichererbsen, abgetropft: 1280 g · Honig: 240 g

## Nüsse, Saaten und Öle

Leinsamen, fein gemahlen: 60 g · Olivenöl: 115 g · Rapsöl: 110 g · Reines Mandelmus: 450 g

## Kräuter, Gewürze und Vorrat

Frische Kräuter nach Rezept: 195 g · Getrocknete Kräuter nach Rezept: 15 g · Gewürzmischungen nach Rezept: 30 g · Knoblauchpulver: 20 g · Petersilie: 135 g · Vanilleextrakt: 30 ml · Zitrusschale: 15 g · Zwiebelpulver/-granulat: 10 g

Die Einkaufsmengen sind auf 5 g beziehungsweise 5 ml aufgerundet. Für die Zubereitung gelten die exakten Rezeptmengen mit dem Faktor auf der nächsten Seite. Öl ist im Zutatenmodell in Gramm erfasst; die Rezeptangabe kann Milliliter nennen.

# Woche 2 · Mengenabgleich

Der Faktor gilt für die vollständige Zutatenliste. Ein Bruch wie 5/3× bedeutet: alle Zutaten durch drei teilen und mit fünf multiplizieren. Geplante und zusätzlich zubereitete Portionen bleiben getrennt.

| Gericht / Buchseite | Im Menü für 2 | Zubereiten / Faktor |
|---|---|---|
| Hafer-Bananen-Muffins · S. 20 | 14 P. | 18 P. / 3× |
| Apfel-Hafer-Muffins · S. 22 | 14 P. | 18 P. / 3× |
| Kräuterreis · S. 54 | 13 P. | 13 P. / 13/6× |
| Orangenkarotten · S. 55 | 4 P. | 4 P. / 2/3× |
| Tortellini mit Spargel · S. 62 | 15 P. | 15 P. / 3,75× |
| Puten-Feta-Patties · S. 66 | 6 P. | 6 P. / 1,5× |
| Lachsburger · S. 87 | 8 P. | 8 P. / 2× |
| Ofenfalafel mit Tofudip · S. 88 | 16 P. | 16 P. / 8/3× |

## Zusätzlich direkt zum Frühstück

200 g Skyr pro Person und Tag: zusammen 2.800 g für zwei Personen. Diese Zutat ist in Einkauf und Tageswerten enthalten, nicht in den Buchportionen des Frühstücksgebäcks.

## Deine Reserve

S. 22: 4 P.; S. 20: 4 P.. Nach dem Abkühlen am Kochtag getrennt einfrieren und beschriften. Diese Portionen gehören nicht zu den gedruckten Tageswerten.

Größere Mengen in mehreren Rezeptansätzen zubereiten. Die Portionsdefinition des Buches bleibt bestehen. Unterschiedliche Produkte und Zubereitungsverluste können die berechneten Werte verändern.

# Woche 3 · Menü

Pro Person. Buchportionen plus 200 g Skyr zum Frühstück; die folgenden Mengen- und Einkaufsseiten gelten für zwei Personen.

| Tag | Gerichte und Buchseiten | Tageswerte ca. |
|---|---|---|
| Montag / Dienstag | Frühstück: 1× Pfirsich-Hafer-Auflauf (S. 33) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Lammfleischbällchen (S. 76) + 1,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) | 1774 kcal<br>114 g Eiweiß<br>65 g Fett<br>169 g KH |
| Mittwoch / Donnerstag | Frühstück: 1× Pfirsich-Hafer-Auflauf (S. 33) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,25× Lachs-Gemüse-Curry (S. 61)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) | 1818 kcal<br>105 g Eiweiß<br>74 g Fett<br>157 g KH |
| Freitag / Samstag | Frühstück: 1× Pfirsich-Hafer-Auflauf (S. 33) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) | 1738 kcal<br>100 g Eiweiß<br>63 g Fett<br>169 g KH |
| Sonntag | Frühstück: 1× Pfirsich-Hafer-Auflauf (S. 33) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Lammfleischbällchen (S. 76) + 1,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) | 1774 kcal<br>114 g Eiweiß<br>65 g Fett<br>169 g KH |

Kochtag ist der Sonntag vor diesem Menü. „Sonntag“ in der letzten Menüzeile ist der spätere Esstag am Ende der Woche; diese Portionen stammen aus dem Gefriervorrat.

# Woche 3 · Am Kochtag

Sonntag vor der Planwoche: alle unten genannten Mengen zubereiten. Die Tabelle trennt gekühlte Portionen, geplanten Gefriervorrat und zusätzliche Reserve. P. bedeutet Buchportionen.

| Buchseite | Zubereiten | Kühl Mo/Di | Gefrieren geplant | Reserve gefroren |
|---|---|---|---|---|
| S. 33 | 18 P. | 4 P. | 10 P. | 4 P. |
| S. 76 | 12 P. | 6 P. | 3 P. | 3 P. |
| S. 54 | 13 P. | 6 P. | 7 P. | 0 P. |
| S. 61 | 5 P. | 0 P. | 5 P. | 0 P. |
| S. 62 | 15 P. | 6 P. | 9 P. | 0 P. |
| S. 88 | 16 P. | 0 P. | 16 P. | 0 P. |
| S. 115 | 24 P. | 4 P. | 10 P. | 10 P. |

## Chargen passend zu deinen Geräten

Bereite größere Ansätze in Originalgröße nacheinander oder in passenden zusätzlichen Töpfen, Pfannen und Formen zu. Erhöhe die Füllhöhe nicht einfach. Bei Backwaren die vorgesehenen Stückgrößen beibehalten; benötigte Formen und Bleche vor dem Start zählen.

Beginne mit dem Frühstücksgebäck und dem Snack. Nutze die Backzeit für Topf-/Pfannengerichte. Reis und Pasta rasch in flache Portionen verteilen. Falafel mit Abstand backen; den kalten Tofudip getrennt portionieren und einfrieren.

Lammfleischbällchen S. 76: die Mengenübersicht enthält volle Rezeptansätze. Je vier Bällchen sind eine Buchportion; je sechs Bällchen ergeben die im Menü genannten anderthalb Portionen.

Skyr gehört nicht in diese Kochtabelle: Für die Woche werden 2.800 g für zwei Personen benötigt. In Originalpackungen bei höchstens 5 °C aufbewahren, Packungsdatum und Hinweise nach dem Öffnen beachten; täglich direkt zum Frühstück portionieren.

# Woche 3 · Auftauen und essen

Für zwei Personen. Alle genannten Speisen sind bereits am Sonntag zubereitet. An den Esstagen wird kein neuer Ansatz gekocht. Der Skyr bleibt separat gekühlt.

| Tag | Am Abend bereitstellen | Heute essen |
|---|---|---|
| Montag | Die heutigen Portionen nach Menü verwenden. | S. 33: 2 P.; S. 76: 3 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Dienstag | Für Mittwoch: S. 33: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 33: 2 P.; S. 76: 3 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Mittwoch | Für Donnerstag: S. 33: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 33: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Donnerstag | Für Freitag: S. 33: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 33: 2 P.; S. 61: 2,5 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Freitag | Für Samstag: S. 33: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 33: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Samstag | Für Sonntag: S. 33: 2 P.; S. 76: 3 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 115: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 33: 2 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Sonntag | Für die nächste Planwoche den neuen Sonntagskochtag nutzen. | S. 33: 2 P.; S. 76: 3 P.; S. 54: 3 P.; S. 62: 3 P.; S. 115: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |

Nur die benötigte Tagesration auftauen und am vorgesehenen Tag verbrauchen. Gegarte herzhafte Gerichte vollständig auf 70 °C für 2 Minuten erhitzen; Dip und Skyr bleiben kalt.

# Woche 3 · Einkauf

Essbare Zutatenmengen für zwei Personen einschließlich Reserve. Vorräte zuerst prüfen; Salz, Gewürzsorten und Wasserzugaben nach den vollständig skalierten Buchrezepten ergänzen.

## Eiweißquellen und Kühlregal

Butter: 90 g · Eier ohne Schale (etwa 14 Eier à 50 g essbar): 700 g · Fester Naturtofu: 535 g · Fettarmer Hüttenkäse: 940 g · Lammschulter ohne Knochen, mager: 1360 g · Milch, 1,5 % Fett: 1495 g · Naturjoghurt, fettarm: 400 g · Skyr, natur: 2800 g · Wildlachsfilet, roh: 500 g

## Gemüse und Obst

Blaubeeren: 300 g · Brokkoli: 250 g · Chilischote, essbarer Anteil: 40 g · Grüner Spargel: 1125 g · Karotten: 250 g · Knoblauch: 50 g · Paprika: 250 g · Pfirsich, essbarer Anteil: 1350 g · Tomaten: 565 g · Zitronensaft: 145 g · Zwiebeln/Schalotten: 430 g

## Getreide, Brot und Stärke

Frische Ricotta-Spinat-Tortellini: 1500 g · Haferflocken: 660 g · Kichererbsenmehl: 160 g · Maisstärke: 20 g · Reis, trocken: 710 g · Weizenmehl Type 405: 200 g

## Konserven, Saucen und Vorrat

Ahornsirup: 120 g · Backpulver: 40 g · Brühe, zubereitet: 1345 ml · Dosenkichererbsen, abgetropft: 1280 g · Honig: 360 g · Kokosmilch: 250 ml · Sojasauce: 60 ml

## Nüsse, Saaten und Öle

Mandeln: 610 g · Olivenöl: 80 g · Rapsöl: 60 g · Sesamsamen: 20 g

## Kräuter, Gewürze und Vorrat

Frische Kräuter nach Rezept: 190 g · Getrocknete Kräuter nach Rezept: 10 g · Gewürzmischungen nach Rezept: 45 g · Knoblauchpulver: 10 g · Petersilie: 155 g · Vanilleextrakt: 40 ml · Zitrusschale: 25 g

Die Einkaufsmengen sind auf 5 g beziehungsweise 5 ml aufgerundet. Für die Zubereitung gelten die exakten Rezeptmengen mit dem Faktor auf der nächsten Seite. Öl ist im Zutatenmodell in Gramm erfasst; die Rezeptangabe kann Milliliter nennen.

# Woche 3 · Mengenabgleich

Der Faktor gilt für die vollständige Zutatenliste. Ein Bruch wie 5/3× bedeutet: alle Zutaten durch drei teilen und mit fünf multiplizieren. Geplante und zusätzlich zubereitete Portionen bleiben getrennt.

| Gericht / Buchseite | Im Menü für 2 | Zubereiten / Faktor |
|---|---|---|
| Pfirsich-Hafer-Auflauf · S. 33 | 14 P. | 18 P. / 3× |
| Kräuterreis · S. 54 | 13 P. | 13 P. / 13/6× |
| Lachs-Gemüse-Curry · S. 61 | 5 P. | 5 P. / 1,25× |
| Tortellini mit Spargel · S. 62 | 15 P. | 15 P. / 3,75× |
| Lammfleischbällchen · S. 76 | 9 P. | 12 P. / 2× |
| Ofenfalafel mit Tofudip · S. 88 | 16 P. | 16 P. / 8/3× |
| Blaubeer-Zitronen-Muffins · S. 115 | 14 P. | 24 P. / 2× |

## Zusätzlich direkt zum Frühstück

200 g Skyr pro Person und Tag: zusammen 2.800 g für zwei Personen. Diese Zutat ist in Einkauf und Tageswerten enthalten, nicht in den Buchportionen des Frühstücksgebäcks.

## Deine Reserve

S. 33: 4 P.; S. 76: 3 P.; S. 115: 10 P.. Nach dem Abkühlen am Kochtag getrennt einfrieren und beschriften. Diese Portionen gehören nicht zu den gedruckten Tageswerten.

Größere Mengen in mehreren Rezeptansätzen zubereiten. Die Portionsdefinition des Buches bleibt bestehen. Unterschiedliche Produkte und Zubereitungsverluste können die berechneten Werte verändern.

# Woche 4 · Menü

Pro Person. Buchportionen plus 200 g Skyr zum Frühstück; die folgenden Mengen- und Einkaufsseiten gelten für zwei Personen.

| Tag | Gerichte und Buchseiten | Tageswerte ca. |
|---|---|---|
| Montag / Dienstag | Frühstück: 2× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,25× Hähnchen-Rigatoni (S. 90)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) | 1880 kcal<br>121 g Eiweiß<br>69 g Fett<br>178 g KH |
| Mittwoch / Donnerstag | Frühstück: 2× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) + 200 g Skyr<br>Mittag: 2× Lachsburger (S. 87) + 1× Orangenkarotten (S. 55)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) | 1909 kcal<br>121 g Eiweiß<br>87 g Fett<br>133 g KH |
| Freitag / Samstag | Frühstück: 2× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Abend: 2× Ofenfalafel mit Tofudip (S. 88) + 0,5× Kräuterreis (S. 54)<br>Snack: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) | 1757 kcal<br>103 g Eiweiß<br>68 g Fett<br>159 g KH |
| Sonntag | Frühstück: 2× Blaubeer-Zitronen-Muffins (S. 115) + 200 g Skyr<br>Mittag: 1,25× Hähnchen-Rigatoni (S. 90)<br>Abend: 1,5× Tortellini mit Spargel (S. 62)<br>Snack: 1× Apfel-Hafer-Muffins (S. 22) | 1880 kcal<br>121 g Eiweiß<br>69 g Fett<br>178 g KH |

Kochtag ist der Sonntag vor diesem Menü. „Sonntag“ in der letzten Menüzeile ist der spätere Esstag am Ende der Woche; diese Portionen stammen aus dem Gefriervorrat.

# Woche 4 · Am Kochtag

Sonntag vor der Planwoche: alle unten genannten Mengen zubereiten. Die Tabelle trennt gekühlte Portionen, geplanten Gefriervorrat und zusätzliche Reserve. P. bedeutet Buchportionen.

| Buchseite | Zubereiten | Kühl Mo/Di | Gefrieren geplant | Reserve gefroren |
|---|---|---|---|---|
| S. 115 | 28 P. | 8 P. | 20 P. | 0 P. |
| S. 90 | 7,5 P. | 5 P. | 2,5 P. | 0 P. |
| S. 87 | 8 P. | 0 P. | 8 P. | 0 P. |
| S. 55 | 4 P. | 0 P. | 4 P. | 0 P. |
| S. 62 | 15 P. | 6 P. | 9 P. | 0 P. |
| S. 88 | 16 P. | 0 P. | 16 P. | 0 P. |
| S. 54 | 4 P. | 0 P. | 4 P. | 0 P. |
| S. 22 | 18 P. | 4 P. | 10 P. | 4 P. |

## Chargen passend zu deinen Geräten

Bereite größere Ansätze in Originalgröße nacheinander oder in passenden zusätzlichen Töpfen, Pfannen und Formen zu. Erhöhe die Füllhöhe nicht einfach. Bei Backwaren die vorgesehenen Stückgrößen beibehalten; benötigte Formen und Bleche vor dem Start zählen.

Beginne mit dem Frühstücksgebäck und dem Snack. Nutze die Backzeit für Topf-/Pfannengerichte. Reis und Pasta rasch in flache Portionen verteilen. Falafel mit Abstand backen; den kalten Tofudip getrennt portionieren und einfrieren.

Skyr gehört nicht in diese Kochtabelle: Für die Woche werden 2.800 g für zwei Personen benötigt. In Originalpackungen bei höchstens 5 °C aufbewahren, Packungsdatum und Hinweise nach dem Öffnen beachten; täglich direkt zum Frühstück portionieren.

# Woche 4 · Auftauen und essen

Für zwei Personen. Alle genannten Speisen sind bereits am Sonntag zubereitet. An den Esstagen wird kein neuer Ansatz gekocht. Der Skyr bleibt separat gekühlt.

| Tag | Am Abend bereitstellen | Heute essen |
|---|---|---|
| Montag | Die heutigen Portionen nach Menü verwenden. | S. 115: 4 P.; S. 90: 2,5 P.; S. 62: 3 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Dienstag | Für Mittwoch: S. 115: 4 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 115: 4 P.; S. 90: 2,5 P.; S. 62: 3 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Gegarte Portionen aus dem Kühlschrank. |
| Mittwoch | Für Donnerstag: S. 115: 4 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 115: 4 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Donnerstag | Für Freitag: S. 115: 4 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 115: 4 P.; S. 87: 4 P.; S. 55: 2 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Freitag | Für Samstag: S. 115: 4 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 115: 4 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Samstag | Für Sonntag: S. 115: 4 P.; S. 90: 2,5 P.; S. 62: 3 P.; S. 22: 2 P. aus dem Gefrierfach in den Kühlschrank legen. | S. 115: 4 P.; S. 62: 3 P.; S. 88: 4 P.; S. 54: 1 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |
| Sonntag | Für die nächste Planwoche den neuen Sonntagskochtag nutzen. | S. 115: 4 P.; S. 90: 2,5 P.; S. 62: 3 P.; S. 22: 2 P.; Skyr: 400 g. Über Nacht im Kühlschrank aufgetaute Portionen. |

Nur die benötigte Tagesration auftauen und am vorgesehenen Tag verbrauchen. Gegarte herzhafte Gerichte vollständig auf 70 °C für 2 Minuten erhitzen; Dip und Skyr bleiben kalt.

# Woche 4 · Einkauf

Essbare Zutatenmengen für zwei Personen einschließlich Reserve. Vorräte zuerst prüfen; Salz, Gewürzsorten und Wasserzugaben nach den vollständig skalierten Buchrezepten ergänzen.

## Eiweißquellen und Kühlregal

Eier ohne Schale (etwa 12 Eier à 50 g essbar): 600 g · Fester Naturtofu: 535 g · Feta: 60 g · Fettarmer Hüttenkäse: 940 g · Fettreduzierter Frischkäse: 115 g · Hähnchenbrust, roh: 750 g · Kochcreme, 15 % Fett: 95 ml · Konservenlachs, abgetropft: 680 g · Milch, 1,5 % Fett: 195 g · Naturjoghurt, 3,5 % Fett: 45 g · Naturjoghurt, fettarm: 470 g · Parmesan/Pecorino nach Rezept: 60 g · Skyr, natur: 2800 g

## Gemüse und Obst

Apfel, essbarer Anteil: 450 g · Blaubeeren: 350 g · Chilischote, essbarer Anteil: 40 g · Grüner Spargel: 1125 g · Karotten: 600 g · Knoblauch: 35 g · Orangensaft: 35 g · Paprika: 285 g · Spinat: 190 g · Tomaten: 565 g · Zitronensaft: 105 g · Zwiebeln/Schalotten: 390 g

## Getreide, Brot und Stärke

Frische Ricotta-Spinat-Tortellini: 1500 g · Haferflocken: 390 g · Kichererbsenmehl: 220 g · Maisstärke: 20 g · Pasta, trocken: 565 g · Reis, trocken: 180 g · Weizenmehl Type 405: 235 g

## Konserven, Saucen und Vorrat

Ahornsirup: 215 g · Backpulver: 40 g · Brühe, zubereitet: 415 ml · Dosenkichererbsen, abgetropft: 1280 g · Essig nach Rezept: 30 ml · Honig: 120 g · Tomatenmark: 85 g

## Nüsse, Saaten und Öle

Leinsamen, fein gemahlen: 30 g · Mandeln: 470 g · Olivenöl: 105 g · Rapsöl: 115 g · Reines Mandelmus: 225 g

## Kräuter, Gewürze und Vorrat

Frische Kräuter nach Rezept: 150 g · Getrocknete Kräuter nach Rezept: 20 g · Gewürzmischungen nach Rezept: 55 g · Knoblauchpulver: 20 g · Petersilie: 135 g · Vanilleextrakt: 30 ml · Zitrusschale: 10 g · Zwiebelpulver/-granulat: 10 g

Die Einkaufsmengen sind auf 5 g beziehungsweise 5 ml aufgerundet. Für die Zubereitung gelten die exakten Rezeptmengen mit dem Faktor auf der nächsten Seite. Öl ist im Zutatenmodell in Gramm erfasst; die Rezeptangabe kann Milliliter nennen.

# Woche 4 · Mengenabgleich

Der Faktor gilt für die vollständige Zutatenliste. Ein Bruch wie 5/3× bedeutet: alle Zutaten durch drei teilen und mit fünf multiplizieren. Geplante und zusätzlich zubereitete Portionen bleiben getrennt.

| Gericht / Buchseite | Im Menü für 2 | Zubereiten / Faktor |
|---|---|---|
| Apfel-Hafer-Muffins · S. 22 | 14 P. | 18 P. / 3× |
| Kräuterreis · S. 54 | 4 P. | 4 P. / 2/3× |
| Orangenkarotten · S. 55 | 4 P. | 4 P. / 2/3× |
| Tortellini mit Spargel · S. 62 | 15 P. | 15 P. / 3,75× |
| Lachsburger · S. 87 | 8 P. | 8 P. / 2× |
| Ofenfalafel mit Tofudip · S. 88 | 16 P. | 16 P. / 8/3× |
| Hähnchen-Rigatoni · S. 90 | 7,5 P. | 7,5 P. / 1,875× |
| Blaubeer-Zitronen-Muffins · S. 115 | 28 P. | 28 P. / 7/3× |

## Zusätzlich direkt zum Frühstück

200 g Skyr pro Person und Tag: zusammen 2.800 g für zwei Personen. Diese Zutat ist in Einkauf und Tageswerten enthalten, nicht in den Buchportionen des Frühstücksgebäcks.

## Deine Reserve

S. 22: 4 P.. Nach dem Abkühlen am Kochtag getrennt einfrieren und beschriften. Diese Portionen gehören nicht zu den gedruckten Tageswerten.

Größere Mengen in mehreren Rezeptansätzen zubereiten. Die Portionsdefinition des Buches bleibt bestehen. Unterschiedliche Produkte und Zubereitungsverluste können die berechneten Werte verändern.

# Meine nächste Einkaufsliste

Notiere Vorräte und fehlende Zutaten für deine nächste Sonntagsplanung.

| Bereich | Was fehlt? | Menge |
|---|---|---|
| Gemüse und Obst | | |
| Eiweißquellen und Kühlregal | | |
| Getreide und Beilagen | | |
| Konserven und Vorrat | | |
| Nüsse und Öle | | |
| Kräuter und Gewürze | | |
| Weitere Zutaten | | |

## Meine Gerichte und Buchseiten

_____

_____

_____