



## Einkaufsliste 100 Tage – 1 Tonne abnehmen

Anbei ist die Einkaufsliste für die Tage 21 bis 30 der 100-Tage-Challenge. Die Rezepte sind jeweils für 4 Personen geschrieben. Vergiss nicht, deine persönlichen Bedürfnisse in den Rezepten zu berücksichtigen. Es handelt sich hier um deinen Körper, und der braucht vor allem eines von dir: "Liebe". Glaube mir, es spielt eine große Rolle, wie und wann du deinem Körper Gutes tust. Denke daran. Ich habe begonnen, mich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen und dabei die für mich besten Lebensmittel zu selektieren, die ich gerne esse und die mir guttun. Dabei habe ich immer wieder Neues kennengelernt. Genau so sollte es auch bei dir sein.

### Tag 21

200g Quinoa  
Bouillon  
1 Broccoli  
1 rote Peperoni  
½ L Kokosmilch  
Chiliflocken  
6 mittlere Rüebli  
1 mittlerer Lauch  
1EL Olivenöl  
1 Zitrone (Saft davon)  
100g Räuchertofu

### Tag 22

2 Süsskartoffel  
(ca 450g)  
10Bl Bärlauch  
4EL Haferflocken  
4 DAR-VIDA Sesam\*  
1 KL Chilisalz  
½ KL Kurkuma  
½ KL Kardomon  
1 Ei  
2EL Mehl  
3cm Ingwer  
2St Zitronengras  
2EL Olivenöl  
10 Rüebli  
1 mittlerer Knollensellerie  
½ L Kokosmilch  
Curry  
Chiliflocken

### Tag 23

250g Maisgries  
1L Milch Wasser (50/50)  
1 Lauch  
10 getr. eingelegte Tomaten  
1 Lauchstängel  
8 "Gschwälti"  
2 Äpfel  
Olivenöl  
3dl Möhl Apfelmost  
Salz und Pfeffer  
2dl Rahm oder Kokosmilch

### Tag 24

800g Frühlings Kartoffeln (klein)  
20g Bärlauch  
½ L Bouillon  
8EL Zitronenöl  
Salz und Pfeffer  
200g Hüttenkäse  
16 weisse Spargeln  
1 mittlere gekochte Rande  
Frischkäse

### Tag 25

700g mehligkochende Kartoffeln  
1.5L Salzwasser  
1 kleiner Broccoli  
2dl Milch  
50g Butter  
Muskat und wenig Pfeffer  
1EL Butter  
500g mehlig kochende Kartoffel  
1 rote Zwiebel  
Je 6 weisse und grüne Spargeln  
300g Cherry Tomaten  
Salz und Pfeffer  
Thymian Zweige

## Tag 26

600g Kartoffel (mehligkochend)  
Bouillon  
Salz und Pfeffer  
200g Spinat  
90g Mehl (glutenfrei)  
1 Ei  
Salzwasser  
Olivenöl  
500g Champignons  
2 Lauchzwiebeln  
2EL Olivenöl  
4EL Balsamico  
1dl Bouillon

## Tag 27

700g Raclette Kartoffeln  
2EL Olivenöl  
1 rote Peperoni  
2 Frühlingzwiebel  
Bouillon  
2EL Olivenöl  
2 Süsskartoffel  
8 Spargel  
3ZW Thymian  
200g Kichererbsen (gekocht)  
100g Sprossen  
150g Rucola  
4EL Sonnenblumenöl  
½ TL Ahornsirup  
¼ TL Pfeffer  
2EL Wasser  
¼ TL Salz  
1 Zitrone (Saft davon)  
1Pr Kurkuma

## Tag 28

500g Pak Choi  
10 Grüne Spargel  
1 rote Peperoni  
4cm Ingwer geschält  
2St Zitronengras  
Olivenöl  
1 Zitrone (Saft davon)  
1.5L Gemüse-Bouillon  
Salz und Pfeffer  
10 gelbe Pfälzer  
1L Bouillon  
1 Kleine Zwiebel  
1 Knoblauch Zehen  
1EL Olivenöl  
1 Dose Pelati

## Tag 29

12 Radieschen  
1 Apfel  
4EL Baumnusskernen  
4EL Sonnenblumenöl  
½ TL Ahornsirup  
¼ TL Pfeffer  
2EL Wasser  
¼ TL Salz  
1 Zitrone (Saft davon)  
1Pr Kurkuma  
12 Weisse Spargel  
1.5L Bouillon  
0.4L Spargel-Sud  
0.2L Weisswein  
0.3L Rahm\*  
Salz und Pfeffer  
300g Pilze  
z.B. Champignons oder  
Kräuterseitlinge  
Kerbel oder Rucola (optional)

## Tag 30

300g Löwenzahn oder Rucola  
8Zw Dill  
4EL Baumnusskernen  
8EL Blaubeeren  
4EL Sonnenblumenöl  
½ TL Ahornsirup  
¼ TL Pfeffer  
2EL Wasser  
¼ TL Salz  
1 Zitrone (Saft davon)  
1Pr Kurkuma  
200g Broccoli  
1L Bouillon  
250g Couscous  
Salz, Pfeffer und Muskat  
1EL Chia-Samen aufweichen  
2EL glutenfreies Mehl  
Butter oder Olivenöl