



## Einkaufsliste 100 Tage – 1 Tonne abnehmen

Anbei ist die Einkaufsliste für die ersten 10 Tage 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 1

400g mehligkochende Kartoffel  
2 Eier  
4 EL Mehl (glutenfreies) \*  
Muskat  
Salz  
50g Bärlauch  
1 Bio Zitrone  
1 mittlere Lauchstange  
8 mittlere Kartoffeln  
2 Äpfel  
3dl Kokosmilch  
1KL Maisstärke

### Tag 2

1 Stangensellerie  
2 Grapefruits  
10 weisse dünne Spargel  
10 grüne dünne Spargel  
150g Cashewnüsse  
2EL Sesamsamen  
1 Zitrone (Saft davon)  
4EL Olivenöl  
1TL Senf grobkörnig  
Salz und Pfeffer  
800g Kartoffeln mehligkochend  
10 weisse dünne Spargel  
10 grüne dünne Spargel  
Olivenöl oder Ghee  
1TL Salz

### Tag 3

12 mittlere Gschälti  
1 Broccoli  
4EL Cashewnüsse  
Olivenöl  
Salz Pfeffer, wer mag Chiliflocken  
Salat  
4-6 Rüebli  
2 EL Rauchsatz  
1 Zitrone in Scheiben  
1 Nori Algenblatt  
4 EL Zitronenöl  
Kapern, Meerrettich und Zitronen

### Tag 4

4-6 Tassen Wasser  
Salz  
2-3 Tassen Trocken Reis  
2-4 Rüebli  
4-8 weisse oder  
grüne Spargeln  
10Bl Minze  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
½ rote Zwiebel  
½ rote Peperoni  
150g eingelegte Tomaten  
3 EL Kapern  
50g. Bärlauch  
2 EL Jalapeños  
2 EL Tomatenmark

### Tag 5

10 Rüebli  
8 weisse Spargeln  
2EL Sesamsamne  
1 Zitrone (Saft davon)  
6EL Olivenöl  
1TL Senf  
Salz und Pfeffer  
500g Broccoli  
2 Mittlere Kartoffel  
Backpapier  
Olivenöl  
1.5L Gemüse-Bouillon

## Tag 6

4 Pak Choi  
1 Orange  
1 kleiner Ingwer  
1 Knoblauchzehen  
2 Frühlingszwiebeln  
Olivenöl  
1dl Orangensaft  
Sojasauce nach belieben  
Chiliflocken  
2EL Olivenöl  
½ rote Zwiebel  
350g Risotto Reis  
1TL Sojasauce  
3dl Weisswein  
1TL Kurkuma  
200g Rande geraffelt  
10g Ingwer geraffelt  
1.2L Gemüse Bouillon  
Rosmarin  
Baumnüsse

## Tag 7

500g Buchweizen Pasta  
2 Mittlere Süsskartoffel  
50g Spinat  
4EL getrocknete Tomaten  
2 EL Pinienkernen  
Olivenöl  
2dl Bouillon  
2 Fenchel Knollen  
1 Orange  
12 schwarze Oliven  
4EL Cashewnüsse  
4EL Olivenöl  
1EL Zitronensaft  
1EL Honig

## Tag 8

- 1 kleine bis mittlere  
Puntarelle
- 8-10 weisse Spargeln  
Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen in Scheiben
- 1 rote Zwiebel in Ringen  
Salz und Chiliflocken
- 2 gekochte Randen
- 1 Apfel
- 3EL Kokos Joghurt  
Frischer Meerrettich
- 2 Grapefruit

## Tag 9

- 4-6 Chicorée
- 2 dl Orangensaft  
Chiliflocken  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer
- 600g Rucola
- 200g Natur Tofu
- ½ reife Mango
- 20g Quinoa
- 1TL Curry
- 1TL Kurkuma
- 1dl Orangensaft
- ½ reife Mango
- 2 EL Orangensaft
- 3 EL Bouillon
- 2 TL Akazien Honig
- 3 EL Orangen Essig
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Feigensenf  
Salz, Pfeffer Chiliflocken

## Tag 10

400g Erbsen  
2EL Olivenöl  
240g Risotto-Reis (Carnaroli)  
2dl Weisswein  
ca. 2L heisse Gemüsebouillon  
2 EL \*Butter  
8 Bl Minze in Streifen geschnitten  
Salz und Pfeffer  
1EL Olivenöl  
½ rote Zwiebel geschnitten  
1EL Sojasauce  
50g Bärlauch  
1TL Kurkuma  
3 Kartoffeln geschält und gewürfelt  
1 Frühlingszwiebel in Ringe  
1.5L Wasser (Bouillon)