



Einkaufsliste 100 Tage – 1 Tonne abnehmen

Anbei ist die Einkaufsliste für die Tage 11 bis 20 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 11

- 8 grössere Kartoffelmehligkochende
- Olivenöl
- Alufolie
- 1 Broccoli
- 2EL Mandelblätter
- 1 Kokos-Joghurt ca.150g
- Salat
- 6 orange Rüebli
- 6 gelbe Pfälzer Rüebli
- 1 Mittleren Ingwer
- 2dl Bouillon
- ½ Zitrone entsaftet
- 1dl Orangensaft
- Kräuter für Deko

Tag 12

- 300g Lauch
- 1 Apfel
- 2EL Olivenöl
- 240g Risottoreis (Carnaroli)
- 2dl Apfelsaft
- ca. 2L heisse Gemüsebouillon
- 2 EL Butter
- 500g Fenchel
- 4 Apfel
- 6Bl. Salbei
- Olivenöl
- 2dl Weisswein
- 1L Bouillon
- 4 BL Salbei in Streifen
- 4 Apfelringli in Stückli
- 1EL Butter
- 1dl Rahm

Tag 13

400g mehliges Kartoffel
2 Eier
4EL Mehl (glutenfrei)
50g Bärlauch
1 Bio Zitrone
2EL Zitronenöl
½ gelbe Peperoni
½ rote Peperoni
½ Frühlingszwiebel
2 Eier (hartgekocht)
2 EL Kapern
3 Zw. Peterli
1 EL Senf
Toastbrot

Tag 14

250g Quinoa
500g kalte Bouillon
1 Broccoli
1 Peperoni in Würfel
3EL Mandelblätter
1 Blumenkohl
200g Cashewnüsse
2EL Olivenöl
1TL Curry
½ TL Salz
½ TL Kurkuma
½ TL Kardomon

Tag 15

2 Poulet Brüstchen
1EL Olivenöl
2EL Sojasauce
1 Broccoli
1 rote Peperoni
2EL Mandelblätter
1 Dos. Thunfisch, in Öl,
2 EL Kapern
2 Essiggurken
2EL Zitronenöl
1 Kokosjoghurt 150g
1EL Senf
Paprika
Salz und Pfeffer
1 kleine Sellerieknolle
½ L Bouillon
Zitronenöl
Blaubeeren
Thymian Zweige
Zitronen Scheiben

Tag 16

150g Hirse
5dl Bouillon
50g Bärlauch
1 Ei
Salz und Pfeffer
Zitronenöl
4 Rüebli
100g Peterli
150g Cashewnüsse
2EL Zitronenöl
Salz und Pfeffer
Spritzsack
Bouillon
Zitronenöl
Chiliflocken

Tag 17

400g mehliges Kartoffel
400g Süsskartoffel
3EL Butter
2EL Meh (glutenfrei)
5dl Kokosmilch
Salz Pfeffer Muskat
200g Stangensellerie
3 Rübli
1 rote Peperoni
1 rote Zwiebel
Olivenöl
500g Puntarelle
1 Zitrone (Saft davon)
Chilisalz

Tag 18

200g Champignons
100g Baumnüsse
1EL Olivenöl
2 Rübli
1St Stangen-Sellerie
1 kleine Zwiebel
¼ TL Salz
1 Dose Pelati
2EL Tomatenmark
1dl Rotwein
3 Eier
1.5dl Pflanzenmilch
100g Mehl glutenfrei
1TL Salz
80g Bärlauch
200g grüne Spargel
2EL Olivenöl
240g Risottoreis
2dl Weisswein
2L Bouillon
2EL Butter

Tag 19

500g Erbsen (gerüstet)
1 kleine rote Zwiebel
2EL Olivenöl
1dl Weisswein
1.5L Bouillon
2 grössere Rüebli
Zuckerwasser
10 Minzenblätter
2 Eier
1dl Hafermilch
50g Bärlauch
Salz und Pfeffer

Tag 20

800-1200g Blumenkohl
2St Zitronengras
2 kleine rote Chili
½ L Kokosmilch
½ TL Salz
2 EL rote Thai-Curry-Paste*
1 Limette
4-6 Kaffirlimettenblättern
250g Edamame Bohnen TK
2 Stiel Stangensellerie
1 Granatapfel
½ reife Mango
1 Orange
2 TL Akazien Honig
3 EL Orangen Essig
2 EL Olivenöl
1 TL Feigensenf
Salz, Pfeffer Chiliflocken