



Einkaufsliste 100 Tage – 1 Tonne abnehmen

Anbei ist die Einkaufsliste für die Tage 31 bis 40 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 31

250g Quinoa
500g Bouillon
6 grüne Spargel
6 weisse Spargel
1 Grapefruit
100g Rucola
4EL Zitronenöl
Salz und Pfeffer
200g Cashewnüsse
1dl Wasser
50g Bärlauch
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
½ TL Zwiebelpulver
½ Limette (Saft davon)
6 getr. Tomaten (trocken)
½ TL Chiliflocken
2EL Haferflocken
100g Salzstängeli
6 Eglifilet

Tag 32

20 mittlere Champignons
150g Frischkäse
50g Cashewnüsse
10 Blatt Bärlauch oder
20 Blatt Basilikum
10 getrocknete Tomaten
2EL Haferflocken
4 Dar-Vida
Chiliflocken, grobes Meersalz
1 Ei
2EL Mehl
4EL Balsamico
1dl Bouillon
400g Kartoffel
500g Spargel
4 Eier
1dl Bouillon
2St Frühlingszwiebel
1EL Olivenöl

Tag 33

150g Langkornreis
2 Äpfel
1 rote Peperoni
1 Kokosjoghurt (150g)
1TL Curry
½ TL Kurkuma
½ TL Salz
Spinat oder Rucola
2 Eier
2dl Hafermilch
50g Bärlauch
Salz und Pfeffer
150g glutenfreies Mehl
1TL Backpulver
Butter
getrocknete Tomaten
Champignons

Tag 34

500g Spinat
300g Erbsen (ohne Schalen oder
Erbsen aus dem Tiefkühler)
3 Frühlingszwiebel inkl. Grün
2 Mittlere Kartoffel
2dl Weisswein
1.5L Bouillon
Salz und Pfeffer
100g Fisch Filet z.B. Egli
1TL Bouillonpulver
1Pr Pfeffer
2 Eier
1dl Vollrahm

Tag 35

500g Kartoffeln
300g rote Zwiebeln
1dl Rotwein
½ dl Balsamico
2EL Zucker
2 Rüebli
½ Fenchel
½ rote Peperoni
Salz und Pfeffer
Butter
500g mehlig kochende Kartoffel
2EL Olivenöl
Je 6 weisse und grüne Spargeln
1 rote Zwiebel
1dl Weisswein
Salz und Pfeffer
Thymian Zweige

Tag 36

20 Bärlauchblätter
800g Frühkartoffeln
20g Salzstängeli
20g getr. Tomaten
2EL Haferflocken
4 EL Olivenöl
200g Süsskartoffeln
1L Bouillon
250g Couscous
2 Stiel Minze
1KL Chili Flocken
Salz, Pfeffer und Muskat
1EL Chia-Samen aufweichen
2EL glutenfreies Mehl

Tag 37

8 Weisse Spargel
1.5L Bouillon
0.8L Spargel-Sud
0.2L Weisswein
200g Erbsen
Salz und Pfeffer
500g Mini Pasta oder Fregola
Bouillon
1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
50g Bärlauch fein geschnitten
4EL Pinienkernen
6EL Olivenöl
1 Zitrone (Saft davon)
Salz und Pfeffer

Tag 38

300g Fischfilet (z.B. Egli)
2 Eier
300g Toastbrot in Würfel
4 EL Mehl*
½ dl Milch
Salz, Pfeffer und Muskat
200g Maisgriess
Bouillon
1 rote Peperoni
1 gelbe Peperoni
50g Bärlauch fein geschnitten
Salz und Pfeffer

Tag 39

1 Blumenkohl
140g eingelegte getr. Tomaten
4EL Pinienkernen
5Zw. Peterli
500g Süsskartoffeln
1 ½ L Bouillon
½ L Kokosmilch
Salz und Pfeffer
100g Frischkäse
50g Kokos Späne
Chiliflocken

Tag 40

12 mittlere Gschälti
50g Bärlauch
12 Fetawürfel
Olivenöl
Salz
Pfeffer, wer mag Chiliflocken
Salat
500g grüne frische Spargeln
1 Bund Radieschen
Zitronenöl
Salz und Pfeffer