TRANSFORMIERE DICH!
5 Schritte zu Deinem neuen ICH

Stefanie Bailer

Meal-Prepping

TRAININGSPLAN

zum Hörbuch Meal-Prepping – Werde Meal-Prepper

Grundzutaten für deine Küche

Pseudogetreide:	Couscous, Quinoa, Hirse
Hülsenfrüchte:	Rote Linsen, Kidney Bohnen, Kichererbsen
Getreide:	Haferflocken Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot
Würzen:	Gemüsebrühepulver, Kräuter (TK, frisch oder getrocknet), Balsamicoessig rot, Apfelessig, Zitronensaft, Sojasoße, Olivenöl oder Sesamöl, Knoblauch, Zwiebeln, Tahin (Sesampaste), Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Hefeflocken (findest Du in jedem Supermarkt, im Regal für Nahrungsergänzungsmittel oder in der Drogerie), Pflanzenmilch (Hafer-, Soja- oder Mandelmilch), Pflanzenjoghurt (Sojajoghurt ohne Zucker, Mandeljoghurt)
Nüsse/Kerne:	Cashewnüsse, Walnüsse, Mandeln, Kürbisskerne, Sonnenblumenkerne

Rezept-Baukasten für Overnight-Oats & Müsli

Die Basis (Getreide & Pseudogetreide)	**vegane Milchalternativen & Flüssigkeiten**	**zum Pimpen**	**Topping**	**Obst** (am besten saisonal)
Haferflocken	Haferdrink	Zimt	Nüsse, Kerne	Beeren, tiefgekühlt oder frisch
Sojaflocken	Sojadrink + Calcium	Kakaopulver	Rosinen	Apfel, Birnen, Khaki
Buchweizen-flocken	Mandelmilch	Vanille-Extrakt	Kokosflocken	Sharon, frische Feigen
Hirseflocken	Sojajoghurt (ungesüßt)	Nussmus	Leinsamen geschr.	Bananen
Reisflocken	Orangensaft	geriebene Orangenschale	getrocknete Früchte	Orangen
	Kokoswasser	Lebkuchengewürz	Granatapfelkerne	Kiwi
			gepuffter Amaranth	Weintrauben

Für eine Portion brauchst Du 40 g Basis-Getreide und 120 ml Flüssigkeit oder 80 ml Flüssigkeit und 40 ml pflanzlichen Joghurt.

Süße Snack-Alternativen oder Strategien für den kleinen Hunger

1. Apfelmark
150 g Apfelmark aus dem Glas mit 20 g gehackten Walnüssen und einer Prise Zimt in einen auslaufsicheren Behälter geben. Im Kühlschrank aufbewahren

2. Joghurt – Parfait
120g Sojajoghurt Vanille, dazu 1–2 gehackte Datteln und 20 g gehackte Walnüsse, eine Prise Zimt.
Alles in ein auslaufsicheres Gefäß geben. Im Kühlschrank aufbewahren.

3. Mango Smoothie
Für 2 Portionen 1 frische Mango oder geschnittene u. gefrorene 300 g Packung Mango mit 120ml Kokosmilch, 120ml Mandelmilch, 1 Tl Agaven Sirup und eine halbe Banane in den Mixer geben. Mixen bis es eine gute Konsistenz erreicht. Abfüllen in ein auslaufsicheres Gefäß und in den Kühlschrank geben

4. Schokoreiswaffeln
Diese kannst du mit 120 g Soja-Mandel-Hafer oder anderen Joghurtalternativen und frischem Obst und Nüssen genießen.

5. Riegel
Ein Protein- oder Raw-Bite-Riegel eignen sich super als süßer Snack.

6. Frisches Obst
Am besten geschnitten oder Beeren mit 1 Handvoll Nüssen bereitstellen.

7. Selbstgemachte Schoko-Energy-Balls
Gebe 200 g Datteln, 2 EL Backkakao, 2 EL zarte Haferflocken, 2 EL Nußmus (gerne auch crunchy) und 1 Prise Salz in einen Mixer und püriere es gut durch. Mit feuchten Händen kannst du aus dieser Masse 15 walnußgroßen Kugeln formen. Diese legst du in eine Dose bewahrst sie im Kühlschrank auf. So werden und bleiben sie angenehm fest.

Bereite dir die **Snack-Alternativen** vor und habe sie parat, falls es nötig sein sollte. Alle Snacks sind auch prima für unterwegs geeignet. Bevor Du zu etwas Süßem greifst, überlege ob es wirklich Hunger ist oder ob der Auslöser für den Drang nach Süßem eher Stress, eine schlechte Angewohnheit oder das Verlangen nach einer Belohnung ist.

Manchmal hilft einfach eine Ablenkung! Gehe an die frische Luft und bewege dich. Ruf eine Freundin oder einen Freund an, führe ein kurzes Gespräch mit deinem Partner, deiner Partnerin oder den Kollegen. Und wenn gar nichts hilft, dann greife zu den genannten, gesunden Alternativen!

WOCHE 1

WOCHE 1

Aufgabe 1.1

Was wünschst Du Dir für die nächsten 6 Wochen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Und nun nimm diese Botschaft mit Deinem Handy auf: **«Videobotschaft an Dein zukünftiges Ich»**

○ erledigt

Aufgabe 1.2

Schaffe Dir geeignete Behälter bzw. Meal-Prep-Dosen an,
am besten auslaufsicher und für die Mikrowelle geeignet.

○ erledigt

Aufgabe 1.3

Suche Dir 1–2 Übungen aus dem konzentrieteren Lifestyle und führe sie täglich aus.

○ erledigt

Aufgabe 1.4.

Kaufe die Grundzutaten und die Lebensmittel für «Woche 1»

○ erledigt

Aufgabe 1.5

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein.

○ erledigt

Aufgabe 1.6

Höre dir das Hörbuch «Meal-Prepping» einmal komplett an.

○ erledigt

Einkaufsliste

100 g	Kichererbsen
150 g	Vollkornreis
350 g	Soja Geschnetzeltes Barbecue Style
100 g	Couscous
150 g	Vollkornnudeln
200 g	Cocktailtomaten
150 g	Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
1	Salatgurke
4	Karotten
1	Handvoll Babyspinat oder Rucola
1	Bio-Orange
1	Zucchini
2	rote und gelbe Paprika
1	Zwiebel
1	Knoblauch
150 ml	Gemüsebrühe
100 ml	Sojajoghurt Natur
	Balsamico Essig
	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
	Kräuter, Chili

Deine Gerichte für Woche 1

Lege Dir alle Zutaten zurecht bzw. wiege sie ab.

Du beginnst zuerst mit dem Gemüse. Wasche es unter Wasser ab und heize währenddessen den Ofen auf 180 Grad Umluft vor. Tropfe die Kichererbsen in einem Sieb ab und stelle 100 g davon zur Seite. Den Rest kannst du einfrieren oder kühl stellen.

Halbiere nun die Cocktailtomaten, schneide die Gurke in Scheiben, schneide die Karotten, Zucchini, Paprika und den frischen Brokkoli in mundgerechte Stücke. Du kannst natürlich ebenso Tiefkühlgemüse (im folgenden TK abgekürzt) ohne Zusatzstoffe verwenden. Dann musst du die Menge abschätzen, z. B. 1 Handvoll vorgeschnittener TK-Paprika entspricht ungefähr einer frischen Paprika.

Lege das geschnittene Gemüse und 100 g der halbierten Cocktailtomaten auf ein Blech mit Backpapier. Anschließend gibst du 1–2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver darüber. Vermenge das Gemüse mit dem Öl, ich nehme immer die Hände dafür. Achte darauf, dass du das Gemüse nicht miteinander vermischst! Ich teile mein Backblech in verschiedene Felder ein, in denen ich das jeweilige Gemüse platziere. Das fertige Blech kommt anschließend für ca. 20 Minuten in den Ofen.

Jetzt kochst du 150 g Vollkornnudeln in ca. 2 L Wasser mit einem Esslöffel Salz. Wenn das Wasser kocht, kommen die Nudeln hinein. Auf der Packung findest du die Angabe zur Garzeit. Stelle dir hierfür einen Wecker.

Dann kochst du 150 g Vollkornreis, den du vorher in einem Sieb unter fließendem Wasser abwäschst. Gebe ihn in einen Topf mit 350 ml kaltem Wasser und einer Prise Salz und bringe. Anschließend lässt du den Reis im abgedeckten Topf weitere 25 Minuten köcheln. Der Reis bleibt dann noch 10 Minuten im Kochtopf ohne Hitze, um zu quellen.

Während der Reis kocht, kümmerst du dich um den Couscous. Das geht ziemlich einfach. Ich nehme 150 ml Wasser und einen Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe und koche das auf. Danach gieße ich das auf 100 g Couscous und lasse ihn zugedeckt 10 Minuten quellen.

Deine Nudeln müssten inzwischen fertig sein. Probiere, ob sie für dich den richtigen Biss haben. Ansonsten gib den Nudeln noch 1–2 Minuten Garzeit. Anschließend schüttest du die Nudeln in ein Sieb und stellst die beiseite.

Ist das Ofengemüse inzwischen fertig? Dann schalte den Ofen aus und öffne die Ofentür.

Brate zum Schluss noch den Sojaschicken in einer Pfanne an, bis er knusprig ist und stelle auch den beiseite.

Jetzt fügen wir die Mahlzeiten für die 5 Tage zusammen.

TAG 1

Vollkornnudeln mit buntem Gemüse

Für die **Vollkornnudeln mit buntem Gemüse,** gib ⅓ der gekochten Nudeln in eine Aufbewahrungsbox und gebe etwas von dem Ofengemüse dazu. Das ist die Hälfte von dem gelben und roten Paprika, die Zucchini, ⅓ des Brokkolis und die Hälfte der Tomaten. Vermenge es vorsichtig und würze eventuell noch einmal nach. Verschließe die Bos und fertig.

TAG 2

Pasta Salat mit Cocktailtomaten, Babyspinat/Rucola und Sojaschicken BBQ-Style

Zur **Pasta Salat mit Cocktailtomaten, Babyspinat oder Rucola und Sojaschicken BBQ-Style** machst du dir ein Dressing. Gib dazu 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Senf, Salz, Pfeffer und 1 Esslöffel Olivenöl in ein Gefäß und vermenge alles gut. Die restlichen gekochten Nudeln füllst du in eine Aufbewahrungsbox und gibst die Hälfte der Gurkenscheiben, die restlichen 100 g Cocktailtomaten und zum Schluss die 1 Handvoll gewaschenen Blattspinat oder Rucola dazu. Das Dressing kannst du nun darüber gießen, das setzt sich unten bei den Nudeln ab. So kann der Nudelsalat gut durchziehen, ohne das die obere Schicht matschig wird. Deckel drauf und fertig.

Um den **Couscous-Salat** vorzubereiten, gibst du den gekochten Couscous in einen Behälter und würzt ihn mit Salz und Pfeffer. Ich mag noch Chiliflocken dazu. Von dem Ofengemüse kommen jetzt hierfür die restlichen Paprika, Cocktailtomaten sowie die Gurkenscheiben und die Hälfte der Kichererbsen hinzu. Zuletzt kommt 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft darüber. Vermische das Ganze und garniere es gern mit Kräutern, Sprossen oder Nüssen. Die Bos verschließt du und fertig.

TAG 3

Couscous-Salat

Für den **Vollkornreis mit Kichererbsen und Karotten** nimmst du dir eine Pfanne und gibst die Kichererbsen sowie den durchgepressten Knoblauch hinein. Brat das Ganze kurz mit etwas Olivenöl an. Währenddessen presst du die Orange aus. Der O-Saft, 2 EL Ahornsirup und die Karotten aus dem Ofen kommen mit in die Pfanne. Lass das zusammen ca. 5 Minuten garen. Eventuell kannst du noch einmal nachwürzen. Danach kommt die Hälfte des Vollkornreises mit in die Pfanne. Zum Schluss vermischst du alles gut und gibst es in eine Box.

Für den **Vollkornreis mit Brokkoli und Soja-Chicken-BBQ** gibst du den restlichen Reis in eine Aufbewahrungsdose. Dazu kommen der Brokkoli und das Soja-Chicken. Würze noch einmal nach. Zum Schluss noch 100 ml Natur-Sojajoghurt und evtl. ein paar Chiliflocken und Kräuter hinzugeben. Deckel darauf – fertig!

Alle Behälter bewahrst du jetzt im Kühlschrank auf.

Beachte die Reihenfolge der Mahlzeiten.
Bei frischem, ungekochten Gemüse solltest du die Gerichte spätestens am dritten Tag verzehrt haben! Ansonsten kannst du natürlich die Gerichte auch mal untereinander tauschen.

Für genügend Abwechslung empfehle ich dir, verschiedene Toppings und Garnierungen auszuprobieren. Du kannst z. B. Nüsse, Samen, Sprossen, Kräuter oder Joghurtdips ausprobieren. Sei kreativ!

TAG 4

Vollkornreis mit Kichererbsen und Karotten

TAG 5

Vollkornreis mit Brokkoli und Soja Chicken BBQ

WOCHE 2

WOCHE 2

Aufgabe 2.1

Geh einkaufen und koche die Mahlzeiten für «Woche 2». ○ erledigt

Aufgabe 2.2

Schreibe auf, wie deine Morgen- und Abendroutine aussehen könnte. ○ erledigt

Aufgabe 2.3

Führe die tägliche Morgenroutine durch (Hilfestellung dazu findest Du auf Track 6). ○ erledigt

Aufgabe 2.4

Suche dir 1–2 neue Übungen aus dem konzentrierten Lifestyle. ○ erledigt

Aufgabe 2.5

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein. ○ erledigt

Aufgabe 2.6

Höre dir die Tracks 2 und 4 des Hörbuches «Meal-Prepping» an. ○ erledigt
Track 4 hörst du am besten jeden Abend zum Einschlafen.

Ideen für deine Morgenroutine

Eine gute Morgenroutine bringt dich deinen Zielen großen Schritten näher! Es wird der Grundpfeiler des Tages dadurch gesetzt. Hier eine kleine Auswahl:

1. Bereite abends alles vor
Minimiere deine Entscheidungen morgens, indem du am Abend alles vorbereitest. Kaffeemaschine, Kleidung zu recht-legen,Overnight-Oats, den Tisch decken ...

2. Der Fokus liegt bei dir!
Bleibe offline. Stelle dein Handy auf Flugmodus und schalte es erst an, nachdem du deine Routine beendet hast. Kein TV oder Social Media und Emails Check. Gönne dir die Ruhe am Morgen, nehme dir bewusst Zeit für dich.

3. Bewege deinen Körper!
Falls du morgens Sport treibst, lege die Sportsachen schon am Abend zurecht. So motivierst du dich gleichzeitig und überwindest deinen inneren Schweinehund.
Es muss nicht immer Joggen sein – es reicht auch schon Yoga oder Dehnübungen

4. Mache dich schön
... für dich selbst!

5. Lüfte die Räume durch

6. Mache dein Bett

7. Iss ein gesundes Frühstück

8. Putz dir die Zähne

9. Dusche kalt
Zuerst lässt du etwa 1 Minute warmes Wasser über deinen Körper laufen, dann bis zum Anschlag kalt. Versuche 1–3 Minuten auszuhalten. Das stärkt dein Immunsystem, gibt mentale Stärke und du wirst hellwach.

10. Höre Musik
Höre Musik, die dich happy macht. Erstelle dir herfür eine eigene Playlist.

11. Packe dein Meal Prep

12. Versorge dein Haustier

13. Strecken
Dehne und strecke dich genüßlich nach dem Aufwachen.

14. Meditation
Starte den Tag mit einer 10-minütigen Meditation oder Selbsthypnose.

15. Wasser
Trinke ein Glas Wasser

16. Lesen
Lese deine Tageszeitung oder ein Journal.

17. Entwickle eigene Ideen und Routinen

Meine Morgenroutine

Du bist nun bereit für einen großartigen Start in den Tag!

Du bist fit, bis in die Haarspitzen motiviert, energiegeladen, und gleichzeitig innerlich fokussiert und entspannt!
Besser kann dein Tag nicht beginnen, oder?

Ideen für deine Abendroutine

1. Regelmäßig Sport treiben!
Kurz vor dem Zubettgehen, anstrengende Sportarten meiden. Ideal wäre zwei Stunden vor dem Schlafengehen sich auszupowern. Dann findest du leichter Ruhe und einen erholsamen Schlaf.

2. To -Do Liste erstellen!
Wer zur Ruhe kommen möchte, muß den Kopf frei haben. Das bedeutet, notiere all die Dinge auf, die du in den nächsten Tag erledigt haben möchtest. Statt dir im Bett dann den Kopf darüber zu zerbrechen. So entgehst du dem Gedankenkarussel und hast einen klaren Plan.

3. Entspannung üben!
Entspanne regelmäßig mit Hilfe von Meditation, Entspannungsübungen (PMR)oder Traumreisen.
Sie dienen nicht nur dazu, um Anspannungen im Körper zu lösen, sondern machen auch den Kopf frei.

4. Umgebung anpassen!
Ist dein Schlafzimmer dunkel genug? Passt die Raumtemperatur? Elektrische Lichtquellen ausgeschaltet?

5. Kurz für Ordnung sorgen!
Um positiv aufzuwachen, ist es wichtig, am Abend nochmal kurz für Ordnung zu sorgen. Schaue ob dein Arbeitsplatz, Wohnraum oder Küche ordentlich ist. Gegebenenfalls nochmal aufräumen und sauber machen. So kannst du direkt in den Tag starten.

6. Reflektiere deinen Tag!
Das könnten z. B. folgende Fragen sein:
- Was lief besonders gut?
- Was habe ich heute alles geschafft?
- Womit hatte ich heute zu kämpfen und was kann ich daraus lernen?
- Wofür bist du heute besonders dankbar?

7. Abschalten!
Eine Stunde vor dem Zubettgehen TV, Handy und Computer ausschalten.

8. Schlaftrunk
Mache dir einen Schlaftee oder eine «goldene Milch» vor dem Schlafen.

9. Frühstücksvorbereitung
Richte dir dein Frühstück für den nächsten Morgen.

10. Alles bereit legen
Sportsachen oder Tasche zurecht legen.

11. Verbringe bewusst Zeit mit dem Partner
Geht zusammen spazieren gehen, kocht, esst oder treibt Sport zusammen und lasst den Tag gemeinsam Revue passieren lassen.

12. Wellness!
Nehme ein wohlriechendes Bad oder gehe in die Sauna.

Wie du siehst, gibt es einige Möglichkeiten, wie du deinen Tag erfolgreich und bewusst beenden und zur Ruhe kommen kannst. Die Erholungsphasen am Abend und in der Nacht sind genauso wichtig, wie deine Produktivität und Fokus am Tag.

Meine Abendroutine

Du bist nun bereit für für deinen erholsamen Schlaf!

Wenn es dir gelingt aktive Erholung, Regeneration von Körper und Geist, in deine Abendroutine einzuplanen und zu zelebrieren. Dann steht deinem täglich gelungenem echtem «Feier – Abend» und erholsamen Schlaf nichts mehr im Weg.

Einkaufsliste

110 g	Quinoa
200 g	Tofu
200 g	Kartoffeln
200 g	Kichererbsen
1 Stück	Ingwer
1	Avocado
1	Mango
2	Tomaten
3	Charlotten
1	Handvoll Brokkoliröschen frisch oder tiefgekühlt (alternativ 1 kleine Zucchini)
1	Dose Kokosmilch
1	Erdnussmuß Crunchy
1	Massaman-Curry-Paste oder Rotes-Curry
1	Knoblauch
1	Handvoll Minze
3	Champignons
1	roter Paprika
1	Salatgurke
	Zitronensaft
	Ahornsirup
	Tiefkühlkräuter

Deine Gerichte für Woche 2

TAG 1

Quinoa Salat

TAG 2

Massaman-Curry

TAG 3

Orientalischer Kichererbsensalat

Lege Dir alle Zutaten zurecht bzw. wiege sie ab.

Koche den Quinoa nach Packungsanweisung in der Gemüsebrühe. Schneide den Paprika, die Champignons, eventuell auch die Zucchini, die Kartoffeln, die Salatgurke sowie den Tofu in mundgerechte kleine Stücke. Die Charlotten, den Knoblauch und den Ingwer schneidest du ganz klein und tropfe anschließend die 200 g Kichererbsen in einem Sieb ab.

Löse die Avocado und die halbe Mango von der Haut und schneide beides in Würfel. Die Mango schäle ich einfach mit einem Sparschäler und schneide das Fruchtfleisch vom Kern Weg. Die Avocado kannst du ganz einfach halbieren, den Kern rausnehmen und mit einem Esslöffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und schneiden. Wenn du es ganz unkompliziert magst, dann kaufe die Mango bzw. Avocado schon geschnitten als TK-Ware. Das mache ich ab und an auch.

Die Cocktailtomaten halbierst du und die zwei großen Tomaten schneidest du klein.

Du beginnst mit dem **Massaman-Curry** während dein Quinoa köchelt. Gebe in einen Topf eine geschnittene Charlotte, eine geschnittene Knoblauchzehe, den geschnittenen Ingwer und 1 EL Öl. Dazu kommen 100g von dem geschnittenen Tofu und 1 EL Agavendicksaft. Brate das ganze dann goldbraun an. Gib die Kokosmilch dazu, 1 EL Erdnussmus, 1 EL Currypaste und das Gemüse deiner Wahl Brokkoli oder Zucchini sowie die klein geschnittene Kartoffel. Alles auf kleiner Flamme mit Deckel für 20 Minuten köcheln. Während die Suppe langsam köchelt, bereitest du deine Quinoa-Gerichte zu.

Für den **Quinoa-Salat** nimmst du ca. die Hälfte des gekochten Quinoa und vermenge diesen mit der halben, geschnittenen Mango (ca. 150 g), der halben geschnittenen Avocado und 1 Handvoll halbierter Cocktailtomaten. Für das Dressing nimmst du 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie eventuell noch ein bisschen Zitronenabrieb.

Vermenge alles gut und gib das Dressing über deinen Quinoa Salat. Nochmals gut vermengen und anschließend in eine Vorratsdose füllen. Als Topping kannst du hier z. B. 2 EL Kräuter darübergeben und dann ab in den Kühlschrank.

Jetzt kommt der **Kichererbsen-Quinoa-Salat** dran. Dafür nimmst du 100 g Kichererbsen und den restlichen Quinoa, die halbierten Cocktailtomaten, eine klein geschnittene Charlotte, 1–2 EL Tiefkühlkräuter und wenn du magst

TAG 4

Massaman-Curry

TAG 5

Kichererbsen und Quinoa

Challenge 1

Gemeinsam Kochen

Siehe **Track 5** im Hörbuch

○ erledigt

WOCHE 3

WOCHE 3

Aufgabe 3.1

Geh einkaufen und koche die Mahlzeiten für «Woche 3» ○ erledigt

Aufgabe 3.2

Führe die tägliche Abend- und Morgenroutine durch (Track 6). ○ erledigt

Aufgabe 3.3

Schreibe dir auf, was dein Einkauf bzw. die 5 Mahlzeiten gekostet haben, um dir bewusst zu machen, dass frisches und gesundes Essen nicht viel kostet! ○ erledigt

Aufgabe 3.4

Suche dir 1–2 neue Übungen aus dem konzentrierten Lifestyle. ○ erledigt

Aufgabe 3.5

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein. ○ erledigt

Einkaufsliste

150 g	TK-Mango geschnitten
500 g	Karotten
50 g	Champignons
50 g	Zuckerschoten oder junge Erbsen (Glas oder Dose)
100 g	Edamame Bohnen (z. B. tiefgekühlt bei Aldi Süd oder im Asia Laden, alternativ kannst du auch Erbsen nehmen)
1	Zwiebel
1 Stück	Ingwer
2	Knoblauchzehen
1	kleine Süßkartoffel
2 Handvoll	Spinat
3	frische Feigen oder getrocknete
2	Tomaten
1	rote Paprika
1	kleine Zucchini
1 Handvoll	Sprossen
70 g	Kichererbsencouscous
100 g	Tofu Natur
10 g	Speisestärke bzw Kartoffelmehl
100 g	Spaghetti
600 ml	Gemüsebrühe
1	Dose Kokosmilch (400ml)
1	Esslöffel Tomatenmark
	Zitronensaft
	Knäckebrot

Deine Gerichte für Woche 3

TAG 1

Cremige Spaghetti

TAG 2

Mango-Karotten-Suppe mit Knäckebrot/Proteincracker

TAG 3

Kichererbsencouscous-Bowl

Zuerst legst du alle Zutaten bereit und wiegst sie gegebenenfalls ab.

Für die **Süßkartoffel-Spinat-Pfanne** gib die getrocknete Feigen bitte in ein Glas mit Wasser, um sie einweichen. Du hast frische Feigen gekauft? Dann kannst du die gleich klein schneiden. Die Süßkartoffel schälst du mit einem Sparschäler und schneidest sie in mundgerechte Stücke. Das Gleiche machst du mit den Champingnons. Den Babyspinat kannst du nun waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Für die **Kichererbsencouscous-Bowl** wäschst du zwei Tomaten und den grünen Paprika ab. Die Tomaten viertelst oder würfelst du und die Paprika schneidest du in Streifen oder gern auch in Würfel, wenn dir das lieber ist. Da gibt es kein richtig oder falsch.

Dann wäschst, schälst und schneidest du die Karotten für die **Mango-Karotten-Suppe** in kleine Stücke. Das muss nicht ordentlich sein, denn in der Suppe wird später alles püriert. Hinzu kommen jetzt noch die Zwiebel und der Knoblauch. Beides schälst und schneidest du. Die Knoblauchzehe kannst du grob zerkleinern. Ein Stück Ingwer (ca. 3–4 cm), hackst du nach dem Schälen so klein wie möglich, denn Ingwer lässt sich aufgrund seiner Fasern sehr schlecht pürieren. Die Karotten, die Zwiebel, die geschnittene Knoblauchzehe und den Ingwer dünstest du nun mit 1 EL Kokosfett in einem großen Topf bei kleiner Flamme ca. 3 Minuten an. Anschließend füllst du den Topf mit 500 ml Gemüsebrühe auf. Für die Brühe nimmst du auf 500 ml Wasser ca. 1 gestrichenen EL gekörnte Gemüsebrühe. Lass das Ganze für 10 Minuten mit Deckel leicht köcheln. Am besten stellst du dir einen Timer.

Während die Suppe kocht, setzt du zwei Töpfe auf. Einen für die **cremigen Spaghetti** mit 1 L gesalzenem Wasser und einen mit 100 ml Wasser und einem ½ Teelöffel gekörnte Gemüsebrühe für den **Kichererbsencoucous.** Beides bringst du zum Kochen.

Zwischendurch rührst du bitte immer mal die **Mango-Karotten-Suppe** um.

Die 100 ml kochende Gemüsebrühe gibst du nun über das **Kichererbsencouscous** und rührst kurz um. Dann lege den Deckel darauf und stelle es beiseite. Tipp: Ich benutze hier auch gern spezielles Couscous-Gewürz. Das gibt es von verschiedenen Anbietern.

Jetzt kommen auch die **Spaghetti** ins kochende Wasser. Schau wieder auf der Packung, welche Garzeitempfohlen wird und stelle dir einen Timer.

Die **Mango-Karotten-Suppe** müsste inzwischen fertig sein. Nun, da die 10 Minuten um sind, kannst du 300 ml Kokosmilch und 150 g aufgetaute TK-Mango (oder gern auch frische Mango) dazugeben. Alles pürierst du mit dem Pürierstab, bis es eine gleichmäßige, cremige Suppe ergibt. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und 1–2 EL Zitronensaft schmeckst du das ab, stellst es zur Seite und lässt es abkühlen.

Wenn der Timer für die **Spaghetti** klingelt, dann probiere, ob diese bissfest genug für dich sind und seie sie in einem Sieb ab. Danach nimmst du eine Pfanne und gibst die restlichen 100 ml Kokosmilch, 75 ml Gemüsebrühe, 1 EL Senf, 2 EL Hefeflocken sowie Salz und Pfeffer hinein. Verrühre alles, während es leicht köchelt zu einer Soße. Nach ca. 2 Minuten kannst du die 100 g TK-Edamamebohnen oder Erbsen dazugeben. Alles nochmals für 2–3 Minuten garen, bis die Edamamebohnen bzw. die Erbsen bissfest gar sind. Falls die Soße zu dick wird, gibst du einfach einen Schuss Sojamilch hinzu. Zum Schluss kommen die Spaghetti in die Pfanne und du vermengst alles miteinander. Schmecke noch einmal ab und gib Gericht anschließend in Meal-Prep-Behälter. Stelle es beiseite und lass es abkühlen. Auch hier kannst du noch ein Topping deiner Wahl darauf geben.

TAG 4

Süßkartoffel-Spinat-Pfanne

TAG 5

Mango-Karotten-Suppe mit gebratenem Tofu

Die Pfanne säuberst du nun, denn du brauchst sie für deine **Süßkartoffel-Spinat-Pfanne.** Gib ca. 1 EL Olivenöl zusammen mit Süßkartoffeln, Champignons und den ausgepressten Knoblauch in die Pfanne. Alles zusammen garst du ca. 10–15 Minuten bei kleiner Hitze, bis das Gemüse weich ist. In den letzten 2 Minuten kommt der Spinat dazu sowie die geschnittenen Feigen. Wenn die Süßkartoffel bissfest ist, ist das Gericht fertig. Gebe es in einen Behälter, lasse es abkühlen und garniere ein Topping deiner Wahl darauf – fertig.

Nun hole dir wieder deinen beiseitegestellten **Couscous für die Bowl** und gebe den geschnittenen Paprika, die Tomaten, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer und Salz hinzu. Wenn Du möchtest, kannst du nun noch 1 EL TK-Kräuter oder z. B. frische Petersilie dazugeben. Alles vermischst du gut miteinander. Jetzt kommt noch das Dressing für die Bowl. Dafür nimmst du einen Becher oder ein Glas zu Hand und gibst 1 EL Tomatenmark, 1 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, ¼ TL Paprikapulver,

1 TL Ahornsirup, Salz und Pfeffer rein und verrührst es zu einer homogenen Flüssigkeit. Das Dressing gießt du über die **Bowl,** vermengst es und füllst alles in eine geeignete Vorratsdose, Deckel drauf und zack in den Kühlschrank!

So, jetzt fehlen nur noch die **gebratenen Tofuwürfel.** Dafür nimmst du 100 g Tofu aus der Packung, tupfst ihn trocken und schneidest alles in mundgerechte Stücke. In einem Behälter oder einem Zipp-Beutel fügst du 10 g Speisestärke mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver, eventuell auch Chilipulver (Ich nehme gern Smokey-Paprikapulver, wegen dem Raucharoma) zusammen und vermischst es. Die Tofuwürfel kommen mit dazu. Ein geschlossener Beutel ist hierfür besonders gut geeignet, denn indem du alles einfach einige Male schüttelst, wird das Tofu gleichmäßig mit der Panade ummantelt. Anschließend erwärmst du 1 EL Sesamöl oder Kokosöl in einer kleinen Pfanne und lässt die Tofuwürfel gleichmäßig knusprig darin anbraten. Das ist auch ein super Topping für Bowls und Salate oder ein Proteinsnack für zwischendurch. Den gebratenen Tofu gibst Du in einen Behälter und nimmst ihn an Tag 2 oder 5 als Einlage für die **Mango-Karottensuppe** mit.

Wo wir schon beim Thema sind ... Die **Mango-Karotten-Suppe** verteilst Du jetzt in zwei auslaufsichere Behälter. Einmal gibt es Knäckebrot bzw. Proteinkräcker dazu und an Tag 5 die gebratenen Tofuwürfel.

Auch alle anderen Vorratsdosen verschließt du nun und stellst die Gerichte in den Kühlschrank.

WOCHE 4

WOCHE 4

Aufgabe 4.1

Geh einkaufen und koche die Mahlzeiten für «Woche 4». ○ erledigt

Aufgabe 4.2

Erledige die Challenge «Level 1» aus Track 5 – Gamefikation. ○ erledigt

Aufgabe 4.3

Suche dir 1–2 neue Übungen aus dem konzentrieten Lifestyle. ○ erledigt

Aufgabe 4.4

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein. ○ erledigt

Einkaufsliste

250 g	Süßkartoffel-Gnocchi oder andere
100 g	Cocktailtomaten
1 Handvoll	Champignons
2–3 EL	rote Pesto
4–5	Handvoll Gemüse deiner Wahl
2	rote Paprika
2	große Karotten
1	Zwiebel
1 Handvoll	geröstete, gesalzene Erdnüsse
200 g	Mie-Nudeln
3 EL	Sojasauce
200 g	Soja Chicken, Natur
100 g	Quinoa
1 Becher	Soja- oder Lupinenjoghurt ohne Zucker
	Kräuter

Du kannst jedes Gemüse für deinen Ofengemüse verwenden, wie z. B. Süßkartoffel, Paprika, Rosenkohl, Kartoffel, Kürbis, Aubergine, Karotten, Pastinaken uvm.

Deine Gerichte für Woche 4

TAG 1

Süßkartoffel-Gnocchi mit Cocktailtomaten

TAG 2

Quinoa mit Ofengemüse und Joghurt Dip

TAG 3

Asia Bowl mit Soja Chicken

Lege Dir alle Zutaten zurecht und wiege sie bei Bedarf ab.

Wasche das Gemüse – außer die Champignons – und schneide es in mundgerechte Stücke. Die Cocktailtomaten kannst du halbieren.

Für den **Quinoa mit Ofengemüse** wäschst du 100 g Quinoa in einem Sieb mit heißem Wasser ab, um die Bitterstoffe zu entfernen. Dann bringst du 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen, gibst den Quinoa dazu, legst den Deckel darauf und lässt ihn ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Bitte stelle dir hierfür einen Timer.

Für die **Asia-Bowl** kochst du zunächst 350 ml leicht gesalzenes Wasser auf. Anschließend legst du 200 g Mie-Nudeln in ein passendes Gefäß (z. B. einen Topf oder eine hitzebeständige Schüssel) und übergießt diese mit kochendem Wasser, legst einen Deckel darauf und lässt die Nudeln so ca. 7 Minuten ziehen und gießt sie anschließend ab. Stelle dir auch hier einen Timer.

Ist die Zeit beim **Quinoa** inzwischen abgelaufen? Dann stelle einfach die Hitze ab und lasse den geschlossenen Topf stehen.

Dein ausgewähltes Ofengemüse für die **Asia-Bowl,** legst du nun auf ein Backblech und beträufelst es mit etwas Olivenöl. Würze es nach deinem Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskatnuss, Chili. Das Ganze kommt bei 180 Grad für ca. 20 min in den Backofen.

Die halbierten Cocktailtomaten und die **Süßkartoffel-Gnocchis** gibst du mit 1 EL Olivenöl in eine Pfanne und garst alles bei geringer Hitze. Nach ca. 5 Minuten fügst du 2–3 EL rotes Pesto hinzu und lässt alles noch einmal auf kleiner Stufe und mit geschlossener Pfanne kurz garen. Fertig? Dann würze das Gericht und gib es in einen Behälter. Lass es abkühlen und stelle es beiseite.

Anschließend beginnst du mit dem **Tofu,** den du zuerst trocken tupfst, würfelst und anschließend wieder mit 10 Gramm Speisestärke, ein paar Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer panierst, wie in Woche 3 bereits beschrieben. Anschließend brätst du diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig.

Wenn das Ofengemüse nach 20 Minuten gar ist, schaltest Du den Ofen ab und öffnest die Tür. Teile zunächst auf zwei Behälter dein gegartes Quinoa auf und lege dann das Ofengemüse darauf. Gebe nun in einen der Behälter noch die gebratenen Tofuwürfel und die Balsamico-Creme. Fertig ist dein **Quinoa mit Ofengemüse für Tag 4.**

Für den anderen Behälter mit **Quinoa und Ofengemüse für Tag 2** machst du einen Dip aus 2–3 EL pflanzlichem Joghurt, etwas Chili, Salz, Pfeffer und wenn du möchtest, zusätzlich ein paar Kräuter. Verschließe die Behälter und stelle beide anschließend in den Kühlschrank.

Für die **Asia-Bowl** nimmst du zwei klein geschnittene Karotten und Paprika und brätst das in einer Pfanne mit Sesamöl (oder Olivenöl) an. Wenn das Gemüse fast gar, aber immer noch knackig sind, kommt das Soja-Chicken hinzu und weiter braten. Anschließend mit 3 EL Sojasoße ablöschen. Im nächsten Schritt gibst du die Mie-Nudeln und die Erdnusskerne dazu, vermengst alles verfeinerst das Gericht mit Salz, Pfeffer und/oder Chilliflocken sowie anderen Gewürze nach deinem Geschmack. Fülle anschließend die **Asia-Bowl** in zwei Behälter, lass sie abkühlen und stelle sie dann in den Kühlschrank. Wenn du möchtest, kannst du auch noch frische Sprossen, Kräuter oder Erdnüsse als Topping oben drauf geben.

Alle restlichen Behälter nun auch verschließen und in den Kühlschrank stellen.

TAG 4

Ofengemüse mit Balsamico-Creme und gebratenem Tofu

TAG 5

Asia Bowl mit Soja Chicken

Challenge 2

Meal Preppe für Deinen Herzensmenschen

Siehe **Track 5** im Hörbuch

○ erledigt

WOCHE 5

WOCHE 5

Aufgabe 5.1

Geh einkaufen und koche die Mahlzeiten für «Woche 5». ○ erledigt

Aufgabe 5.2

Erledige die Challenge für «Woche 2» (Track 5). ○ erledigt

Aufgabe 5.3

Suche dir 1–2 neue Übungen aus dem konzentrierten Lifestyle. ○ erledigt

Aufgabe 5.4

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein. ○ erledigt

Einkaufsliste

1	mittelgroßer Hokkaido
1	Kartoffel
2	gekochte rote Beete
1/2	Bund Rosmarin
1/2	Salatgurke
200 g	Brokkoliröschen, tiefkühl oder frisch
50 g	Cashewkerne oder Kürbiskerne, natur
200 g	Tofu
200 ml	Kokosmilch
150 g	Vollkornreis
150 g	Couscous
1 Handvoll	Kerne nach Wahl
1 TL	Nussmus
525 ml	Gemüsebrühe
1 Stück	Ingwer
	Zimt

Deine Gerichte für Woche 5

TAG 1

Kürbis Kokos Ingwer Suppe

TAG 2

Couscous mit Kürbis und Cashewkerne

TAG 3

Buddha Bowl

Lege Dir alle Zutaten zurecht bzw. wiege sie ab.

Wasche zuerst das Gemüse und koche anschließend den Vollkornreis (Tipp: Auch diesen vorher waschen!) nach Packungsanweisung, und bereit den Couscous zu. Benutze dafür die 150 g Couscous und 225 ml Gemüsebrühe als Flüssigkeit zum Übergießen. Schneide die Rote Bete in Scheiben, den Hokkaido in ca. 2 x 2 cm große Würfel, die Salatgurke in Würfel und hacke die Zwiebeln klein.

Dann marinierst du die Tofuwürfel für deine **Buddha-Bowl.** Schneide dazu den Tofu in ca. 1–2 cm große Würfel und bereite aus 2 EL Sojasoße, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 TL Senf eine Marinade zu. Mariniere den Tofu für ca. 30 Minuten darin und mache solange mit den anderen Gerichten weiter.

Heize den Backofen schon mal auf 180 Grad Umluft vor und koche 500 g des klein geschnittenen Hokkaidos für ca. 5 Minuten in Salzwasser, bis er bissfest ist. Das ist für den **Couscous mit Kürbis.** Alternativ kannst du den Kürbis aber auch in der Mikrowelle weich garen. Dazu den geschnittenen Kürbis für ca. 6 Minuten auf höchster Stufe in einer Schüssel mit Deckel in die Mikrowelle stellen.

Für die **Kürbissuppe** machst du Folgendes: Die brätst die restlichen 350 g Hokkaido zusammen mit der geschnittenen Kartoffel, den Zwiebelstücken und dem klein gehacktem Ingwer in einem Topf kurz an. Anschließend füllst du den Topf mit 300 ml Gemüsebrühe auf und lässt das Gemüse bei geringer Hitze für 15 bis 20 Minuten garen. Stelle dir dafür den Timer. Ist die Zeit um, dann ziehe die Suppe mit dem Pürierstab glatt und gib anschließend 200 ml Kokosmilch hinzu. Zum Schluss schmeckst du die alles mit Gewürzen ab. Dazu passt Salz, Pfeffer, Chili, Paprikapulver, Muskatnuss und wenn du magst, auch eine Prise Zimt. Die Suppe füllst du zur Aufbewahrung in zwei auslaufsichere Behälter, lässt sie abkühlen und stellst sie anschliessend in den Kühlschrank.

Für den **Couscous mit Kürbis und Cashew** brätst du nun noch die klein geschnittene Zwiebel mit Öl in einer Pfanne an. Anschließend gibst du 500 g des vorgegarten Hokkaido und 1 EL Ahornsirup dazu

und lässt es karamellisieren. Zum Schluss verfeinerst du das Gericht mit der gehackten Petersilie, Rosmarin sowie Salz und Pfeffer. Gib noch den gegarten Couscous und eine Prise Zimt hinzu und vermenge alles gut. Fülle es in zwei Behälter und friere dir einen ein oder mache deinen Lieblingsmenschen mit einer Portion glücklich. Dekorieren kannst du mit 50 g Kürbis- oder Cashewkernen und genießen mit einem Joghurtdip als Topping.

Für die **Buddha-Bowl** legst du nun die rote Beete, die Brokkoliröschen (vorher mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer vermengen) und die Tofuwürfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und lässt es für ca. 20 bis 25 Minuten im Ofen.

Das Dressing für die **Buddha-Bowl** besteht aus 1 TL Sojasoße, 1 EL Weissweinessig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Nussmus und 50 ml Wasser. Alle Zutaten in einem Gefäß verrühren. Richte nun alle restlichen Zutaten am besten Schichten: Reis, Ofengemüse, Gurke und Tofu. Gebe sie in zwei Behälter und gieße das Dressing darüber und garniere mit Kernen. Deckel drauf und ab in den Kühlschrank!

TAG 4

Kürbis Kokos Ingwer Suppe

TAG 5

Buddha Bowl

WOCHE 6

WOCHE 6

Aufgabe 6.1

Geh einkaufen und koche die Mahlzeiten für «Woche 6». ○ erledigt

Aufgabe 6.2

Erledige die Challenge für Woche 3 (Track 5). ○ erledigt

Aufgabe 6.3

Suche dir 1–2 neue Übungen aus dem konzentrierten Lifestyle. ○ erledigt

Aufgabe 6.4

Höre die Botschaft an dich selbst ab. ○ erledigt

Aufgabe 6.4

Trage täglich deine Fortschritte in das Erfolgsjournal ein. ○ erledigt

Einkaufsliste

1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1/2	grüner Paprika
1/4	Salatgurke
1 Bund	Minze
1 Bund	Petersilie
150 g	Champignons
1 Handvoll	Grünkohl oder Spinat (am besten TK)
1 Zweig	Rosmarin
450 g	Kartoffeln
200 g	weiße Bohnen aus der Dose
2	Esslöffel Tomatenmark
1	Esslöffel Sojasauce
100 ml	Kokosmilch
20 ml	Soja oder Hafer cuisine
100 g	Bulgur
125 g	Vollkornpasta
2 EL	Tomatenmark
3 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Chiliflocken
1–2	Esslöffel Granatapfelkerne

Deine Gerichte für Woche 6

TAG 1

Bulgursalat

TAG 2

Rosmarin-Kartoffel-Suppe

TAG 3

Cremige Pasta

Lege Dir alle Zutaten zurecht bzw. wiege sie ab.

Zuerst wäschst und schneidest du Paprika und Gurke in kleine Streifen oder Würfel. Auch die Karotten und die Kartoffeln schneidest du in kleine Würfel, nachdem du sie geschält hast. Anschließend lässt du die Bohnen in einem Sieb abtropfen. Die Champignons kannst nach dem Putzen vierteln. Den Knoblauch und die Zwiebeln hackst du klein.

Löse nun die schmalen, grünen Blätter von dem Rosmarinzweig ab und hacke sie mit einem großen Küchenmesser klein. Dann nimmst du einen großen Topf, denn wir beginnen mit der **Rosmarin-Kartoffel-Suppe.** Die 4 Knoblauchzehen, die ½ Zwiebel und den Rosmarin röstest du mit etwas Öl im Topf an. Danach gibst du die Kartoffeln, die Bohnen sowie 500 ml Gemüsebrühe hinzu und lässt alles für 30 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Topf garen.

Während die Suppe kocht, bringst du 200 ml Gemüsebrühe zum Kochen und gibst den Bulgur für deinen **Bulgursalat** hinein. Lass ihn für 10–15 Minuten bei geschlossenem Topf und geringer Hitze garen.

Nach den 30 Minuten Garzeit der **Rosmarin–Kartoffel–Suppe** fügst du noch 20 ml von der Pflanzencreme in die fertige Suppe. Nimm dann die Hälfte der Suppe aus dem Topf und stelle diese beiseite. Püriere die restliche Suppe im Topf und gebe dann die andere Hälfte wieder dazu. Verteile die Suppe in zwei auslaufsichere Behälter und lasse sie abkühlen.

Währenddessen nimmst du den gekochten Bulgur und vermengst ihn mit dem grünen, geschnittenen Paprika, ¼ der Salatgurke. Gib dann noch einen ½ Bund frische Minze oder Petersilie klein gehackt dazu. Lockere das ganze mit einer Gabel auf und stelle es beiseite. Für das dazugehörige Dressing mischt du in einem Gefäß, 2 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Chiliflocken, Salz und Pfeffer. Verrühre alles gut und gib es über den **Bulgursalat.** Fülle den Salat in zwei Behälter mit jeweils 1 EL Granatapfelkernen, mach den Deckel drauf und dann ab damit in den Kühlschrank!

Für die **cremige Pasta** kochst du jetzt deine Vollkornnudeln in ca. 1,5 L Wasser mit reichlich Salz. Beachte bitte wieder die Garzeit auf der Verpackung und stelle deinen Timer. Die restliche Zwiebel und die geviertelten Champignons kannst du nu in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Dazu gibst du 2 EL Tomatenmark, 1 EL Sojasauce, ½ EL Ahornsirup und 100 ml Kokosmilch und verrührst es. Lass die Soße weitere 5 Minuten köcheln, bis sie cremig wird.

Nach dem Abtropfen gibst du die fertigen Nudeln zusammen mit dem Grünkohl bzw. dem Spinat dazu und lässt es ca. 3 Minuten ziehen. Fertig!

Alle Behälter verschließen und in den Kühlschrank geben.

TAG 4

Bulgursalat

TAG 5

Rosmarin-Kartoffel-Suppe

Challenge 3

Koch-Challenge im Freundeskreis

Siehe **Track 5** im Hörbuch

○ erledigt

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Geschafft. 6 Wochen Training liegen hinter Dir.
Du hast durchgezogen und bist nun am Ende des Trainingsplans angekommen. Respekt!

Deine Wegbegleiterin und Coach,
Stefanie Bailer

www.gesundheitscoach-baden.de