

Einkaufsliste für den *10-Tage-Einsteigerplan*

Diese Zutaten brauchen Sie Tag für Tag, wenn Sie sich exakt an den Einsteigerplan halten wollen. Am besten kauft man natürlich gleich für mehrere Tage ein. Was Sie häufiger brauchen, steht am Anfang in der Liste »Noch ausreichend vorhanden?«. Für die taggenaue Einkaufsliste gehen wir davon aus, dass diese Zutaten ebenso im Haus sind wie Eier, Pfeffer und sonstige Grundnahrungsmittel.

Die Einstiegskosten sind ein wenig höher, weil Sie zunächst getreidehaltige Produkte aussortieren und die Vorräte mit gesunden Lebensmitteln neu aufstocken müssen. Danach normalisieren sich die Ausgaben wieder.

Noch ausreichend vorhanden?

Zutaten für die Detox-Shakes: Kartoffeln, grüne Bananen, ungesüßte Hanf-, Kokos- oder Mandelmilch, Kokosöl, Kürbiskerne, Steviatropfen oder ein anderes unbedenkliches Süßungsmittel sowie die Zutaten für den gewünschten Shake (zum Beispiel Kakaopulver, ungesüßtes Apfelmus oder ungesüßte Ananasstücke)

Kokosöl Natives Olivenöl (extra vergine) Biobutter
Essig: Weißweinessig, Apfelessig, Balsamico Chilisauce Mayonnaise Glutenfreie Sojasauce oder Tamarisauce
Vanilleextrakt Mandeleextrakt
Kokosmilch aus der Dose Zwiebeln, gelb Knoblauchzehen
Parmesan oder Romanokäse, gerieben Sonnenblumenkerne Kürbiskerne Mandeln, gehobelt Pekannüsse, ganz oder gehackt Walnüsse, ganz oder gehackt Kokosraspel, ungesüßt

Mandelmehl (geriebene Mandeln) Goldleinsamen, gemahlen Kokosmehl
Basilikum, getrocknet Currypulver Ingwer, gemahlen Knoblauchpulver Muskat, gemahlen Nelken, gemahlen Oregano, getrocknet Rosmarin, getrocknet Zimt, gemahlen Zwiebelpulver Meersalz

Süßungsmittel nach Wahl: flüssige Stevia oder Steviapulver, Mönchsfrucht, Erythrit, Xylit, Inulin; Truvia und andere weizenfreie Markenprodukte

Tag 1

Aprikosen-Ingwer-Müsli	5	getrocknete Aprikosen
		Pimentpfeffer
Brokkolicremesuppe	1 l	Hühnerbrühe
	450 g	Brokkoliröschen
Paprikapizza mit Hackfleisch	300 g	Mozzarella (in kleinen Stücken)
	240 g	Bratwurstbrät (am besten Salsiccia)
	1	rote Paprika
	1	grüne oder gelbe Paprika
	250 ml	Pizzasauce
		Chiliflocken

Tag 2

Beeren-Kokos-Blitzmuffin	40 g	frische oder tiefgefrorene gemischte Beeren (4 EL)
<i>Weizenwampe</i> -Kräuterfocaccia	150 g	Mozzarella (in kleinen Stücken)
	40 g	schwarze Oliven ohne Stein
	4 EL	sonnengetrocknete Tomaten in Öl (in Streifen)
Auberginenlasagne	2	mittelgroße Auberginen
	1 Glas	Tomatensauce (840 g)
		frisches oder getrocknetes Basilikum
		frischer oder getrockneter Oregano
	540 g	Ricotta
	540 g	Mozzarella

Tag 3

Mediterraner Spaghettisalat	450 g	Zucchini
	250 g	Kirschtomaten
	1	mittelgroße Salatgurke
	5 bis 6	Frühlingszwiebeln
	40 g	schwarze Oliven ohne Stein
	250 g	Peperoni
		frisches oder getrocknetes Basilikum
		frischer oder getrockneter Oregano

Hackbraten mit Schinken und Pilzsauce	450 g	Rinderhack
	450 g	Schweinehack
	260 g	Möhren (geraspelt)
	1	grüne Paprika
	4 Streifen	Bacon
	120 g	Champignons
	250 ml	Rinderbrühe
Scheinkartoffelbrei	1	großer Kopf Blumenkohl

Tag 4

Italienische Frittata	250 g	Salsiccia oder Bratwurstbrät
	4 Handvoll	frischer Spinat oder Grünkohl
	1	rote Paprika
	10	Eier
Spaghetti mit Fleischklößchen	675 g	Rinderhack
		frisches oder getrocknetes Basilikum
		frischer oder getrockneter Oregano
	675 g	Zucchini
	1 Glas	Tomatensauce (840 g)

Tag 5

Currysuppe mit Huhn	450 g	Hühnerbrust
	120 g	Shiitakepilze
	1 l	Hühnerbrühe
	2 Dosen	Kokosmilch
		frischer Koriander
Fettuccine Alfredo	900 g	Zucchini
	125 ml	Schlagsahne oder Kokosmilch aus der Dose

Avocado-Schoko-Pudding	3	große reife Avocados
	250 ml	Kokosmilch aus der Dose
		ungesüßtes Kakaopulver
		eventuell eine Handvoll frische Beeren zur Dekoration

Tag 6

Auberginen-Minipizzen	1	mittelgroße Aubergine
	250 ml	Pizzasauce
	60 g	Peperoni-Salami
	4 EL	Mozzarella (in kleinen Stücken)
Thaipfanne mit Schweinelende	4 bis 5	Frühlingszwiebeln
	450 g	Schweinelende oder anderes Schweinefleisch
		frischer Ingwer
	1	großer Kopf Brokkoli
	120 g	Shiitakepilze
	1 EL	rote Currysauce
	4 EL	Fischsauce
	2 EL	gehackter Koriander

Tag 7

Pikante Paprikapfanne	450 g	Radieschen
	4	Frühlingszwiebeln
	360 g	Chorizo
	1	grüne Paprika
	4 Handvoll	frischer Grünkohl oder Spinat
	1	große Avocado
Gefüllte Hühnerbrust	4	Hühnerbrüste (insgesamt 900 g Fleisch)
	120 g	Champignons
	8 EL	geröstete rote Paprika
	300 g	Tiefkühlspinat oder 1 großer Beutel frischer Spinat
	8	Scheiben Bacon

Tag 8

Scharfe Minestrone	1 l	Hühnerbrühe
	1 Dose	gewürfelte Tomaten (420 g)
	1 Dose	Tomatenmark (180 g)
	2 Stangen	Sellerie
	240 g	grüne Bohnen
	1 Dose	Pintobohnen (450 g)
	120 g	Champignons
	300 g	Tiefkühlspinat oder 1 großer Beutel frischer Spinat
	4 EL	frisches Basilikum
Shrimpspfanne	1	Blumenkohl
	5 bis 6	Frühlingszwiebeln
	450 g	Shrimps
		frischer Ingwer
	130 g	geraspelte Möhren
	1	grüne Paprika
	2 EL	Fischsauce
	2 EL	Sesamöl

Tag 9

Jumbo-Nussmuffin		Alle Zutaten stehen auf der Liste der Dinge, die immer in ausreichender Menge vorhanden sein sollten.
Bratwurst mit Sauerkraut und Paprika	1 TL	Kümmelsamen
	½ TL	Selleriesamen
	450 g	Bratwürste
	2	grüne Paprika
	500 g	Sauerkraut
Scheinkartoffelsalat	900 g	Rüben
	1	weiße Zwiebel
	2	Dillgurken
	2 TL	Dijonsenf
	1 TL	Paprikapulver

Tag 10

Schinken-Salat-Wrap	1 Handvoll	Salat
	2 Streifen	Bacon
	1	Tomate
Geschmorter Rosenkohl mit Schinken	450 g	Rosenkohl
	120 g	Champignons
	1	mittelgroße Süßkartoffel
	360 g	gekochter Schinken zum Würfeln (dickere Scheiben)