

EINKAUFLISTE

Strenges Fastenbrechen Tag 1 – 7

Für deinen Abreisetag benötigst du 200g gekochten/ gedämpften Gemüsebrei oder, wenn du keine Zeit und/oder Lust zu kochen hast, kauf dir einen Gemüse-Babybrei für Kinder bis 4. Monat (ohne Getreide/Kohlenhydrate). Auch bei Tankstellen erhältlich.

Bevor du mit dieser Liste einkaufen gehst, lies dir bitte meine letzte Mail inklusive Anhang *„Strenges Fastenbrechen Tag 1 – 7“* genau durch und entscheide dich dann für die Lebens- und Nahrungsmittel, die dir schmecken! Welche Summen an Lebensmittel du für die ersten 7 Tage benötigst, findest du weiter unten. **Die angegebenen (folgenden) Mengen, sind immer für 7 Tage. Isst du zum Beispiel jeden Tag eine andere Frühstücks-Variante, dann reduziert sich natürlich auch die Menge, die du einkaufen musst.**

Wenn du dich für Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Knäckebrot entscheidest, dann kaufe ein reines Vollkorn-Roggen-Brot ohne Nüsse, Samen, Kerne oder anderen Zutaten. Die beste Variante ist, du backst dir dein **eigenes Vollkornbrot!** In 5 Minuten zusammen gemischt – schnell und wirklich einfach! Das **Rezept** bekommst du an **Tag 1 des Fastenbrechens**.

Sollte dir Obst oder Gemüse übrig bleiben, kannst du es verarbeiten/ pürieren und zu 200g Portionen einfrieren. Ideal für zukünftige Fastentage!

Bleibt dir Magerjoghurt oder Magertopfen (pflanzlich oder tierisch) übrig, mach dir (Tag 8 - 14) doch einfach ein Dressing, einen Dip oder Snack. Rezepte findest du in meiner Mail *„Kalorienreduzierte Kost Tag 8 - 14“* im Anhang (Mail schicke ich dir spätestens an Tag 6).

Hast du Reste von anderen Nahrungsmitteln, wie z.B. Proteinpulver kannst du die Rezepte nach deinen Aufbauarten in deinen Alltag integrieren.

Sportler können an den Tagen, an denen sie Sport treiben ein **Ayran** trinken. Hierfür benötigst du pro Tag 200ml Magerjoghurt (0,1%) oder Sojajoghurt (ungezuckert). Rezept bekommst du morgen per Mail.

FRÜHSTÜCK

Wähle eine Frühstücks-Variante aus, die du die kommenden **7** Tage gerne isst.

ODER: Du kannst dich auch jeden Tag für eine andere Varianten entscheiden, dann kaufe bitte die dafür nötigen Lebens- und Nahrungsmittel ein.

Variante I **Fasten-Porridge**

Benötigte Menge

140g Haferflocken (grob, fein oder als Mark)

35g Flohsamenschalen gemahlen (erhältlich bei DM, Reformhaus, Gewußt Wie, Prokopp)

350g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Ribisel, Johannesbeeren – frisch oder tiefgekühlt)

Variante II **Veganer Proteinshake (wenn's schnell gehen muss)**

Benötigte Menge

140g Pulver z.B. Bio Hanfprotein- oder Bio Erbsenprotein-Pulver

350g Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Stachelbeeren, Ribisel, Johannesbeeren – frisch oder tiefgekühlt)

Proteinshake erhältlich bei DM, Prokopp/ Gewußt wie, Reformhaus, gut sortierten Supermärkten, online

Beispiele für mögliche Produkte:

Prokopp/ Gewußt wie: Raab Vitalfood Bio Erbsenprotein (Inhalt pro Packung: 300g) Kosten ca. € 15,-

DM: Lebeपुर Bio Hanfprotein (Inhalt pro Packung: 500g) Kosten ca. € 13,-

Variante III **Obst-Babybrei (Hipp, Alete, ...) für Kinder bis 4. Monat**

! mit Kohlenhydrate (Getreide), aber bitte nicht mit Keksen oder anderen süßen Sünden 😊

Benötigte Menge 7 Gläser á 190g

Erhältlich bei DM, BIPA, Supermarkt, Tankstelle

SNACKS

7 Stück Gemüse oder **Obst** je 150 -200g

6 Stück Mandeln (bist du auf Mandeln allergisch, dann Cashewkerne, Walnüsse, Haselnüsse)

125g Magertopfen (10% Fett) oder **150g Magerjoghurt (0,1% Fett)**

GEMÜSE

1,5 kg Gemüse

für Suppe/ Gemüse-Pfanne oder Rohkost wähle welche Gemüsesorten du gerne isst.
Rezepte siehe Anhang meiner Mail ‚*Strenges Fastenbrechen Tag 1 - 7*‘.

500g Blattsalat

Wähle aus: Kopfsalat, Vogerl-Salat, Eisbergsalat, Romanasalat, Eichblatt, Batavia-Salat, Lollo Rosso, Lollo Bianco, oder Babyspinat. Gerne kannst du auch Bittersalate wählen oder verschiedene Sorten mischen.

150g Bittersalat oder 20g Bitterkräuter

Wähle aus: Rucola, Chicorée, Radicchio, Endivien (Kraus oder glatt)

Oder 20g Bitterkräuter:, Fenchel, Fieberklee, Ingwer, Kardamom, Lavendel, Löwenzahn, Mariendistel, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe

für das Dressing

250g Magerjoghurt (0,1% Fett) oder 250g Sojajoghurt (ungezuckert)

4 Zitronen

GETREIDE

500g Vollkorn-Brot

Wähle aus: Roggen, Haferflocken, Buchweizen, Hirse, Quinoa

ODER

270g gekochtes Getreide

Wähle aus: Naturreis, Nudeln (nicht aus Weizen), Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Hirse

Fermentierte Nahrungsmittel

Wähle eine Variante

50g Fass-Sauerkraut oder Kimchi
1 EL Miso Paste als Suppe oder abends in Gemüse-Suppe
1 Glas Kombucha-Tee (selbst angesetzt)
1 Share Pflaume (fördert Darmträgheit)

Diese Nahrungsmittel kannst du bereits ab Tag 1. des Fastenbrechens in deinen Speiseplan einbauen, wenn du möchtest!

Folgende Lebens- und Nahrungsmittel solltest du zusätzlich zuhause haben für die kommenden 7 Tage

- 1 Ei
- 10g Butter oder 20g fetter Käse (Camembert, Gervais, Blauschimmel)
- 1 Feta oder 1 Mozzarella light oder 1 Tofu
- 150-160g Hühnerbrust, Tofu oder Tempeh
- 1 Packung Frischkäse light oder 1x Hafer/ Soja-Cuisine
- 4 Zwiebel
- 3 Kartoffeln oder Kürbis
- 1 Packung getrocknete Linsen/ Bohnen/ Kichererbsen/ Tiefkühl-Erbsen
 - Alternativ aus dem Glas - schau auf die Zutatenliste, dass kein Zucker beigemischt wurde
- Senf (wenn geht ungezuckert) wie z.B. Dijon-Senf
- Apfelessig naturtrüb, nicht gefiltert, nicht pasteurisiert
- Oliven-, Walnuss- oder Leinöl
- Kräuter und Gewürze nach Belieben (frisch und/oder getrocknet)