

mei**n**  +

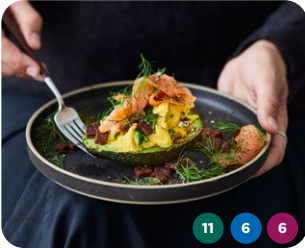
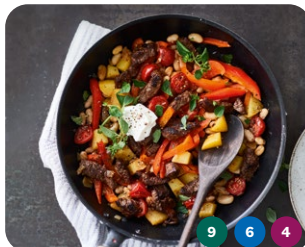
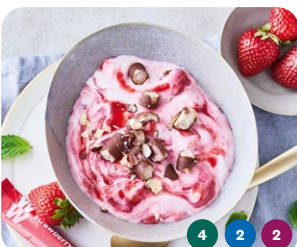
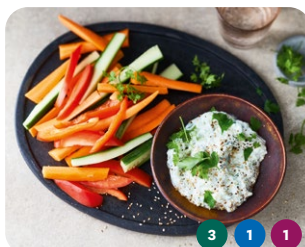


MAHLZEITEN PLAN 1

+ inklusive Einkaufsliste
zum Heraustrennen



meinWW®+ Mahlzeitenplan für 5 Tage!

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Morgens	 Avocado mit Rührei und Lachs 11 6 6	 Radieschen-Schinken-Schnitte 7 5 4	 Schokoknäckchen mit Orangenjoghurt 6 4 4	 Walnuss-Apfel-Porridge 8 7 3	 Grießmops mit Mango 8 3 3
Mittags	 Schnelle Nudeln aus dem Wok 7 7 2	 Italienische 0-Punkte-Gemüsesuppe 0 0 0	 Pellkartoffeln mit Rucolaquark 7 5 1	 Blitzpizza Thunfisch 6 5 5	 Frischkäsebagel mit Spiegelei 13 10 9
Abends	 Kartoffel-Bohnen-Topf 7 7 3	 One-Pot-Reis 10 8 3	 Quinoasalat mit mariniertem Tofu 11 8 3	 Paprika-Steak-Pfanne 9 6 4	 Penne all'arrabbiata 9 9 2
Snacks	 Mini-Cheesecake mit Heidelbeeren 5 3 3	 Erdbeer-Schoko-Quark 4 2 2	 Zucchini-Pizza-Snack 3 3 3	 Kräuterquarkcreme mit geröstetem Sesam 3 1 1	 Mango-Nicecream 0 0 0

ISS, WAS
DU LIEBST

ISS, WAS DU LIEBST!

WAS
LIEBST!

Auf den folgenden Seiten findest du Rezepte für 5 Tage mit *meinWW*⁺.

Einmal einkaufen und schon hast du die Zutaten für 20 leckere Gerichte und 5 Tage voller Abwechslung. Eine praktische Einkaufsliste zum Heraus-trennen und Mitnehmen findest du am Ende der Broschüre. Alle Rezepte findest du auch in der WW App.

Rezeptinfos

2

2

2

SmartPoints® Wert
pro Person/pro Glas/pro Stück



Vegetarisch



Laktosefrei



Vegan



Nussfrei



Glutenfrei

TAG 1

Avocado mit Rührei und Lachs

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

11 6 6

1 Scheibe WW Whole Grain Bread
1 TL Olivenöl
Jodsalz
1 Frühlingszwiebel
1 EL fettarme Milch
1 Ei
Pfeffer
½ Avocado
1 Scheibe Räucherlachs
1 Zweig Dill

1. WW Whole Grain Bread in Würfel schneiden. ½ TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin anrösten. Salzen und beiseitestellen.

2. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden und mit Milch, Ei, Salz und Pfeffer verquirlen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Eimasse hineingeben und

bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

3. Avocado längs mit einem Messer halbieren und den Kern entfernen. Das Rührei in die Avocadohälfte füllen und mit klein geschnittenem Räucherlachs, Brotwürfeln und einigen Dillspitzen garnieren.



Schnelle Nudeln aus dem Wok

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

7 7 2

1 Stück Ingwer (ca. ½ cm)
1 TL Sesamöl
200g Wokgemüse (TK)
1 Knoblauchzehe
50g trockene Sobanudeln
Jodsalz
2 EL Sojasauce
125 ml vegane Gemüsebrühe (½ TL Instantpulver)
1 EL Teriyakisauce
1 EL Korianderblätter

1. Ingwer fein würfeln. Öl im Wok erhitzen. Wokgemüse und Ingwer in den Wok geben, Knoblauch dazupressen und alles 3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Sobanudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2. Sojasauce und Gemüsebrühe zum Gemüse geben, 5 Minuten köcheln lassen und Sobanudeln unterheben. Mit Teriyakisauce abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.



Tipp

Statt einer fertigen Gemüsemischung kannst du dein Gemüse auch selbst zusammenstellen, z.B. Champignons, Broccoli, Zuckerschoten, Karotten und Mungbohnenkeimlinge.



Kartoffel-Bohnen-Topf

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 1 Person

7 7 3

200 g Kartoffeln
200 g grüne Bohnen
(frisch oder TK)
500 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instantpulver)
4 Scheiben roher Schinken
2 Tomaten
1 TL Rapsöl
1-2 EL Balsamicoessig
½ TL getrocknetes
Bohnenkraut
Jodsalz, Pfeffer

1. Kartoffeln würfeln und mit Bohnen in einem Topf in kochender Gemüsebrühe 12-15 Minuten garen. Schinken und Tomaten würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken darin knusprig braten.

2. Kartoffeln und Bohnen abgießen, zurück in den Topf geben. Sofort Schinken und Tomaten dazugeben. Mit Essig, Bohnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Mini-Cheesecake mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit 5 Min. | 1 Person

5 3 3

1 Löffelbiskuit
1 Prise Zimtpulver
3 EL Magerquark, Natur,
bis 0,5 % Fett absolut
2 EL Magermilchjoghurt,
Natur, bis 0,5 % Fett
1 TL Vanillezucker
1 TL Zitronensaft
100 g Heidelbeeren
1 TL Heidelbeerkonfitüre

1. Löffelbiskuit zerbröseln, mit Zimtpulver mischen und in ein Glas geben. Quark, Joghurt, Vanillezucker und Zitronensaft cremig rühren und auf die Keksbrösel geben.

2. Heidelbeeren mit der Konfitüre mischen und darübergeben. Mmh, lecker!



TAG 2

Radieschen-Schinken-Schnitte

Zubereitungszeit 5 Min. | 1 Person

7 5 4

8 Radieschen
1 Handvoll Rucola
2 EL Hüttenkäse,
bis 0,5% Fett absolut
Jodsalz, Pfeffer
1 Scheibe Roggenvollkorn-
brot
8 Scheiben Lachsschinken
125 g Magerquark, Natur,
bis 0,5% Fett absolut
1 EL kohlenstoffhaltiges
Mineralwasser
50 g gemischte Beeren

1. 1 Radieschen und 2 Zweige
Rucola klein schneiden,
mit Hüttenkäse vermengen,
salzen und pfeffern. Voll-
kornbrot mit Hüttenkäse-
mischung bestreichen, mit rest-
lichem Rucola, 2 Radieschen
in Scheiben und Lachsschin-
ken belegen. Die restlichen
Radieschen dazu essen.

2. Quark mit Mineralwasser
cremig rühren und Beeren
unterheben.



Italienische 0-Punkte-Gemüsesuppe

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

0 0 0

1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 Stange Staudensellerie
1 Stange Lauch
2 EL kohlenstoffhaltiges
Mineralwasser
400 ml vegane Gemüsebrühe
(2 TL Instantpulver)
1 Tomate
1 Knoblauchzehe
1 TL Tomatenmark
100 g Broccoliröschen
Jodsalz, Pfeffer
1 TL gehackter Thymian
1 EL gehacktes Basilikum

1. Karotte und Zucchini
würfeln, Sellerie in Scheiben
und Lauch in Ringe schneiden.
Gemüse kurz in Mineralwas-
ser andünsten, Gemüsebrühe
angießen und ca. 10 Minuten
garen. Tomate würfeln,
Knoblauch pressen. Beides
mit Tomatenmark zur Suppe
geben. Broccoliröschen
zufügen und weitere ca.
5 Minuten köcheln lassen.

2. Suppe mit Salz, Pfeffer
und Thymian abschmecken
und mit Basilikum bestreut
servieren.





One-Pot-Reis

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 35 Min. | 1 Person

10 8 3

120 g Schweineschnitzel
1 Stange Lauch
2 Karotten
1 TL Rapsöl
50 g trockener Naturreis
1 TL Ajvar
1 EL Sojasauce
350 ml Gemüsebrühe
(1½ TL Instantpulver)
Jodsalz, Pfeffer
½ TL Chiliflocken
3 EL Erbsen (TK)
1 EL gehackte Petersilie

1. Schnitzel in Streifen schneiden. Lauch in Ringe schneiden. Karotten längs halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Öl erhitzen, Schnitzelstreifen darin von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Lauch, Karotten

und Reis hinzufügen und kurz andünsten. Ajvar, Sojasauce und Gemüsebrühe hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. One-Pot-Reis ca. 30 Minuten köcheln lassen, 5 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen zufügen. Mit Petersilie bestreuen.

Erdbeer-Schoko-Quark

Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

4 2 2

150 g Magerquark, Natur, bis 0,5 % Fett absolut
2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Erdbeeren
1 WW Strawberry Chocolate Sticks

1. Quark mit Mineralwasser cremig rühren. 100 g Erdbeeren pürieren, restliche Erdbeeren würfeln.

2. Erdbeerwürfel mit Quark verrühren und Erdbeerpüree unterziehen. WW Strawberry Chocolate Sticks in kleine Stücke brechen und darüberstreuen.



Tipp

Statt mit WW Strawberry Chocolate Sticks kannst du den Quark auch mit 2 TL Schokoladensauce verfeinern.

TAG 3



Schokoknäcke mit Orangenjoghurt

Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

6 4 4

- 2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
- 15g WW Hazelnut Cocoa Spread
- 1 Banane
- 150g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 Orange

- Knäckebröte mit WW Hazelnut Cocoa Spread bestreichen. Banane in Scheiben schneiden und auf die Bröte legen.
- Joghurt mit Zimtpulver verrühren. Orange würfeln und unter den Joghurt heben.



Pellkartoffeln mit Rucolaquark

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 1 Person

7 5 1

- 200g kleine Kartoffeln (z. B. Biodrillinge)
- Jodsalz
- 150g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
- 1 TL Rapsöl
- 2 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
- Pfeffer
- ½ Bund Rucola
- 2 Karotten
- 1 Kohlrabi

- Kartoffeln mit Schale ca. 20 Minuten in Salzwasser garen.
- Quark mit Öl, Mineralwasser, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola hacken und untermischen.

- Karotten und Kohlrabi in Stifte schneiden und mit den Pellkartoffeln zum Rucolaquark servieren.



Quinoasalat mit mariniertem Tofu

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 25 Min. | 1 Person

11 8 3

1 Knoblauchzehe
100g Tofu
½ TL Chiliflocken
½ TL gemahlener Koriander
1 TL Sojasauce
2 TL Sesamöl
1 rote Paprika
50g trockene Quinoa tricolore
Jodsalz
80g Cocktailtomaten
1 Frühlingszwiebel
Saft von ½ Limette
Pfeffer
1 EL gehackte glatte Petersilie

1. Backofen auf 220°C (Gas: Stufe 4, Umluft: 200°C) vorheizen. Knoblauch pressen. Tofu würfeln und mit Knoblauch, Chiliflocken, Koriander, Sojasauce und 1 TL Sesamöl vermengen.

2. Paprika halbieren und entkernen. Mit der Schale nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen auf oberster Schiene ca. 10 Minuten garen, bis die Schale schwarze Blasen wirft. Backblech herausholen und Paprika mit einem Küchen-
tuch abdecken.

3. Quinoa nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Tomaten vierteln,

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zusammen mit Quinoa und Limettensaft in eine Schüssel geben und vermischen. Die Haut der Paprika abziehen, das Fruchtfleisch klein würfeln und unter den Salat heben.

4. Die Tofuwürfel in einer Pfanne von allen Seiten goldbraun braten und ebenfalls unter den Salat mischen. Mit dem restlichen Sesamöl würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.



Zucchini-Pizza-Snack

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 15 Min. | 1 Person

3 3 3

1 Zucchini
100g passierte Tomaten (Konserve)
1 EL Tomatenmark
1 TL italienische Kräuter
Jodsalz, Pfeffer
3 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.
Je einige Blätter Basilikum und Thymian

1. Backofen auf 180°C (Gas: Stufe 2, Umluft: 160°C) vorheizen. Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2. Passierte Tomaten, Tomatenmark, Kräuter,

Salz und Pfeffer verrühren. Tomatensauce auf die Zucchinischeiben geben, mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten überbacken. Mit Basilikum und Thymian bestreuen und heiß schmecken lassen.

TAG 4



Walnuss-Apfel-Porridge

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 8 Min. | 1 Person

8 7 3

- 1 Apfel
- 2 Zwetschgen
- 150 ml ungesüßter Mandeldrink
- 4 EL Haferflocken
- 100 g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100g
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL gehackte Walnüsse

1. Apfel halbieren, 1 Hälfte raspeln, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Zwetschgen würfeln.

2. Mandeldrink in einem Topf erhitzen und Haferflocken und Apfelraspel einrühren. Unter Rühren

aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Joghurt zusammen mit Ahornsirup unterheben.

3. Porridge mit Apfelscheiben, Zwetschgenwürfeln und Walnüssen servieren.

Blitzpizza Thunfisch

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 10 Min. | 1 Person

6 5 5

- 1 WW Protein Wrap
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Wasser
- ½ TL Oregano
- Jodsalz, Pfeffer
- 100 g Champignons
- 1 kleine rote Zwiebel
- ½ Dose Thunfisch im eigenen Saft
- 2 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.
- 1 EL gehacktes Basilikum

1. Backofen auf 200°C (Gas: Stufe 3, Umluft: 180°C) vorheizen. WW Protein Wrap auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

2. Tomatenmark mit Wasser verrühren, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und Wrap damit bestreichen.

3. Champignons in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden und beides mit dem Thunfisch auf dem Wrap verteilen. Mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten backen. Blitzpizza mit Basilikum bestreut servieren.



Paprika-Steak-Pfanne

Zubereitungszeit 15 Min. | Garzeit 20 Min. | 1 Person

9 6 4

100 g Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 rote Paprika
6 Cocktailtomaten
150 g Rinderhüftsteak
1 TL Olivenöl
Jodsalz, Pfeffer
Paprikapulver
Zimtpulver
1 TL Majoran
4 EL weiße Bohnen
(Konserve)
1 EL saure Sahne

1. Kartoffeln würfeln. Zwiebel fein würfeln, Paprika in Streifen schneiden und Tomaten halbieren. Steak in Streifen schneiden.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Steakstreifen darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Kartoffeln und Paprika ins Bratfett geben und darin ca.

5 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zimtpulver würzen. Zwiebeln und Tomaten dazugeben und weitere ca. 5 Minuten anbraten.

3. Majoran, Steakstreifen und Bohnen dazugeben und weitere ca. 5 Minuten schmoren lassen. Paprika-Steak-Pfanne mit saurer Sahne servieren.



Kräuterquarkcreme mit geröstetem Sesam

Zubereitungszeit 10 Min. | 1 Person

3 1 1

¼ Salatgurke
2 Karotten
1 rote Paprika
150 g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
1 EL kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 EL gehackte Kräuter (z. B. Basilikum, Kerbel, Petersilie)
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Sesam

1. Gurke halbieren, eine Hälfte raspeln. Karotten und restliche Gurke in Stifte schneiden. Paprika in Streifen schneiden.

2. Quark mit Mineralwasser glatt rühren. Gurkenraspel und Kräuter

untermischen, salzen und pfeffern. Sesam in einer Pfanne fettfrei rösten. Quarkcreme mit Sesam bestreuen und mit Rohkost servieren.

TAG 5

Grießmops mit Mango

Zubereitungszeit 5 Min. | Garzeit 7 Min. | 1 Person

8 3 3

1 Banane
1 Ei
Einige Tropfen Vanillearoma
150g Skyr, Natur, bis 0,2% Fett
20g trockener Weichweizengrieß
1 Mango
1 TL Himbeermarmelade
100g Himbeeren
1 EL Minze

1. Banane mit einer Gabel zerkleinern, Ei, Vanillearoma, 100g Skyr und Grieß unterrühren. Masse in eine Schüssel geben und bei 700 Watt ca. 7 Minuten in der Mikrowelle garen.

2. Mango würfeln. Grießmops auf einen Teller stürzen. Mit restlichem Skyr, Marmelade, Himbeeren und Mango anrichten, mit Minze bestreuen. Köstlich!



Tipp Den Grießmops kannst du alternativ auch im Backofen bei 180°C für 20 Minuten backen.

Frischkäsebagel mit Spiegelei

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min. | 1 Person

13 10 9

1 Mehrkornbagel
1 TL Olivenöl
1 Ei
Jodsalz, Pfeffer
1 vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut
1 Handvoll Salatblätter
1 TL Tafelmeerrettich
½ Beet Kresse

1. Bagel halbieren und beide Hälften im Toaster rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Ei vorsichtig hineingleiten lassen und bis zur gewünschten Konsistenz braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden.

2. Beide Bagelhälften mit Hüttenkäse und Meerrettich bestreichen, auf der unteren Hälfte die Salatblätter und Rote-Bete-Scheiben verteilen. Das Spiegelei daraufsetzen und mit Kresse bestreuen. Mit der oberen Bagelhälfte abdecken.



Penne all'arrabbiata

Zubereitungszeit 10 Min. | Garzeit 20 Min. | 1 Person

9 9 2

1 kleine rote Chilischote
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
200 g stückige Tomaten (Konserve)
70 g trockene Vollkornpenne
Jodsalz
100 g Cocktailtomaten
1 TL Oregano
Pfeffer
1 EL gehacktes Basilikum
1 EL geriebener Parmesan

1. Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden. Karotte und Zwiebel fein würfeln. Knoblauch pressen.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Chiliringe, Knoblauch, Zwiebel- und Karottenwürfel darin andünsten. Tomatenmark und stückige Tomaten zufügen und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Penne währenddessen nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

3. Cocktailtomaten halbieren, zur Sauce geben und erhitzen. Mit Oregano würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Penne abgießen und mit Sauce all'arrabbiata vermengen. Mit Basilikum und Parmesan verfeinern und genießen.



Tipp

Wenn Kinder mitessen oder die Pasta nicht allzu scharf sein soll, die Chilischoten nur halbieren, kurz mitkochen und wieder aus der Sauce entfernen.

Tipp

In der WW App findest du auch die Rezepte für die Bananen-Erdnuss-Nicecream, Erdbeer-Minz-Nicecream und Heidelbeer-Nicecream.



Mango-Nicecream

Zubereitungszeit 5 Min. | Kühlzeit 2 Std. | 1 Person

0 0 0

1 Banane
½ Mango

1. Banane in kleine Stücke schneiden und für 2 Stunden einfrieren.

2. Mango klein schneiden. Bananen- und Mangostücke

in einen Mixbehälter geben, ca. 45 Sekunden mixen und in einen Becher füllen. Mango-Nicecream sofort genießen!



Entdecke die Vielfalt im WW Online-Shop!

Hier findest du alles, was dich auf deinem Weg zu einem gesunden Lifestyle unterstützt: Kochbücher, Küchenhelfer, Fitness-Artikel und unsere WW Lieblinge. Und natürlich viele leckere WW Lebensmittel für den großen und kleinen Hunger.

Dein 5€-Spar-Code*: SHOP21
Online shoppen und sparen – jetzt auf [wwshop.de](https://www.wwshop.de)

*Nur gültig vom 26.11.2020 bis 31.12.2021 ab einem Mindestbestellwert von 25 €. Rabattcode im Warenkorb eingeben. Jeder Besteller darf Code nur einmal einlösen. WW Logo und WW Healthy Kitchen sind eingetragene Marken von WW International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.



EINKAUFS- LISTE

EINKAUFS- LISTE

→ Einfach heraustrennen, einkaufen und direkt in die erste Woche starten.

EINKAUFS- LISTE

Einkaufsliste für die ganze Woche



AUFSCHNITT UND WURST

8 Scheiben Lachsschinken
4 Scheiben roher Schinken

BROT UND BRÖTCHEN

1 Mehrkornbagel
1 Scheibe Roggenvollkornbrot
2 Scheiben Vollkornknäckebrot
1 Scheibe WW Whole Grain Bread

FISCH

1 Scheibe Räucherlachs (Tag 1)

FLEISCH

150g Rinderhüftsteak (Tag 4)
120g Schweineschnitzel (Tag 2)

KÄSE

4 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut
5 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.
1 EL geriebener Parmesan

KONSERVEN

4 EL weiße Bohnen

NÜSSE UND SAMEN

1 TL Sesam
1 TL gehackte Walnüsse

QUARK, JOGHURT & CO.

190g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
650g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
1 EL saure Sahne
150g Skyr, Natur, bis 0,5% Fett
100g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100g

SONSTIGES

1 TL Ahornsirup
1 TL Ajvar
1 Stück Ingwer (ca. ½ cm)
1 Löffelbiskuit
150ml ungesüßter Mandeldrink
50g trockene Quinoa tricolore
50g trockene Sobanudeln
100g Tofu
20g trockener Weichweizengrieß
1 WW Strawberry Chocolate Sticks
15g WW Hazelnut Cocoa Spread
1 WW Protein Wrap



Einkaufsliste Tag 3

FÜRS FRÜHSTÜCK:

2 Scheiben Vollkornknäckebrot
15g WW Hazelnut Cocoa Spread
1 Banane
150g Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
1 Orange

FÜRS MITTAGESSEN:

150g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
½ Bund Rucola
2 Karotten
1 Kohlrabi

FÜRS ABENDESSEN:

100g Tofu
1 rote Paprika
50g trockene Quinoa tricolore
80g Cocktailtomaten
1 Frühlingszwiebel
Saft von ½ Limette

FÜR DEN SNACK:

1 Zucchini
3 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.

Einkaufsliste Tag 5

FÜRS FRÜHSTÜCK:

1 Banane
150g Skyr, Natur, bis 0,2% Fett
20g trockener Weichweizengrieß
1 Mango
100g Himbeeren

FÜRS MITTAGESSEN:

1 Mehrkornbagel
1 vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut
1 Handvoll Salatblätter

FÜRS ABENDESSEN:

1 kleine rote Chilischote
1 Karotte
100g Cocktailtomaten
1 EL geriebener Parmesan

FÜR DEN SNACK:

1 Banane
½ Mango

Einkaufsliste Tag 4

FÜRS FRÜHSTÜCK:

1 Apfel
2 Zwetschgen
150ml ungesüßter Mandeldrink
100g Sojajoghurt, Natur, bis 55 kcal/100g
1 TL Ahornsirup
1 TL gehackte Walnüsse

FÜRS MITTAGESSEN:

1 WW Protein Wrap
100g Champignons
2 EL geriebener Käse, 30% Fett i. Tr.

FÜRS ABENDESSEN:

1 rote Paprika
6 Cocktailtomaten
150g Rinderhüftsteak
4 EL weiße Bohnen (Konserven)
1 EL saure Sahne

FÜR DEN SNACK:

¼ Salatgurke
2 Karotten
1 rote Paprika
150g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett
1 TL Sesam

Meine Notizen

Einkaufsliste Tag für Tag

IM VORRAT

Balsamicoessig
Chiliflocken
Eier
Gemüsebrühe (nach Belieben vegan)
Haferflocken
Jodsalz
Kartoffeln
Knoblauch
Konfitüre (z. B. Heidelbeerkonfitüre)
Kräuter (frisch, getrocknet): Basilikum, Bohnenkraut, Dill, italienische Kräuter, Kerbel, Koriander, Kresse, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Thymian
Marmelade (z. B. Himbeermarmelade)
Milch (fettarm)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltig
Naturreis
Paprikapulver
Pfeffer
Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Raps- und Sesamöl)
Sojasauce

Tafelmeerrettich
Teriyakisauce
Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
Tomaten, passiert (Konserve)
Tomaten, stückig (Konserve)
Tomatenmark
Vanillearoma
Vanillezucker
Vollkornnudeln (z. B. Penne)
Wasser
Zimtpulver
Zitronensaft
Zwiebeln (rot, weiß)



Einkaufsliste Tag 1

FÜRS FRÜHSTÜCK:

1 Scheibe WW Whole Grain Bread
1 Frühlingszwiebel
½ Avocado
1 Scheibe Räucherlachs

FÜRS MITTAGESSEN:

1 Stück Ingwer (ca. ½ cm)
200 g Wokgemüse (TK)
50 g trockene Sobanudeln

FÜRS ABENDESSEN:

200 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
4 Scheiben roher Schinken
2 Tomaten

FÜR DEN SNACK:

1 Löffelbiskuit
3 EL Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
2 EL Magermilchjoghurt, Natur, bis 0,5% Fett
100 g Heidelbeeren

Einkaufsliste Tag 2

FÜRS FRÜHSTÜCK:

8 Radieschen
1 Handvoll Rucola
2 EL Hüttenkäse, bis 0,5% Fett absolut
1 Scheibe Roggenvollkornbrot
8 Scheiben Lachsschinken
125 g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
50 g gemischte Beeren

FÜRS MITTAGESSEN:

1 Karotte
1 kleine Zucchini
1 Stange Staudensellerie
1 Stange Lauch
1 Tomate
100 g Broccoliroschen

FÜRS ABENDESSEN:

120 g Schweineschnitzel
1 Stange Lauch
2 Karotten
1 TL Ajvar
3 EL Erbsen (TK)

FÜR DEN SNACK:

150 g Magerquark, Natur, bis 0,5% Fett absolut
200 g Erdbeeren
1 WW Strawberry Chocolate Sticks

Einkaufsliste für die ganze Woche

IM VORRAT

Balsamicoessig
Chiliflocken
Eier
Gemüsebrühe (nach Belieben vegan)
Haferflocken
Jodsalz
Kartoffeln
Knoblauch
Konfitüre (z. B. Heidelbeerkonfitüre)
Kräuter (frisch, getrocknet): Basilikum, Bohnenkraut, Dill, italienische Kräuter, Kerbel, Koriander, Kresse, Majoran, Minze, Oregano, Petersilie, Thymian
Marmelade (z. B. Himbeermarmelade)
Milch (fettarm)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltig
Naturreis
Paprikapulver
Pfeffer
Pflanzenöl (z. B. Oliven-, Raps- und Sesamöl)
Sojasauce
Tafelmeerrettich
Teriyakisauce
Thunfisch im eigenen Saft (Konserve)
Tomaten, passiert (Konserve)
Tomaten, stückig (Konserve)
Tomatenmark
Vanillearoma
Vanillezucker
Vollkornnudeln (z. B. Penne)
Wasser
Zimtpulver
Zitronensaft
Zwiebeln (rot, weiß)



GEMÜSE

½ Avocado
100 g Broccoliroschen
100 g Champignons
1 kleine rote Chilischote
240 g Cocktailtomaten
3 EL Erbsen (TK)
2 Frühlingszwiebeln
200 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
8 Karotten
1 Kohlrabi
2 Stangen Lauch
3 rote Paprika
8 Radieschen
1 vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
65 g Rucola
1 Handvoll Salatblätter
¼ Salatgurke
1 Stange Staudensellerie
3 Tomaten
200 g Wokgemüse (TK)
2 Zucchini

OBST

1 Apfel
3 Bananen
50 g gemischte Beeren
200 g Erdbeeren
100 g Heidelbeeren
100 g Himbeeren
½ Limette
1½ Mango
1 Orange
2 Zwetschgen

ww.com/de
#meinWWplus

Wellness that Works.™

Das SmartPoints System und diese Programmmaterialien unterliegen dem Urheberrecht von WW International, Inc., und sind für die Teilnehmer von WW ausschließlich zur persönlichen Nutzung bei der Gewichtsabnahme und -kontrolle lizenziert. Jegliche andere Nutzung einschließlich – jedoch nicht hierauf beschränkt – Vervielfältigung oder Verbreitung in irgendeiner Form oder Weise ist streng untersagt. NICHT ZUM WIEDERVERKAUF.

WW Logo, Wellness that Works, SmartPoints und meinWW+ Logo sind Marken von WW International, Inc.

©2020 WW International, Inc.
Alle Rechte vorbehalten.

