





## VORTEILE EINES WOCHENEINKAUFsPLANS

- ✓ Die Ernährung wird gesünder, da du strukturierter und meist abwechslungsreicher einkaufst. Durch den Plan kommst du nicht ins Schleudern, auch wenn's mal stressig ist.
- ✓ Billiger und gesünder, da Spontaneinkäufe wegfallen.
- ✓ Besser für die Umwelt, da wir uns nur mehr 1x pro Woche ins Auto setzen, um in den Supermarkt zu fahren.

## GEMÜSE

Pro Person sollte rund ½ kg Gemüse pro Tag gegessen werden. Täglich wären das etwa 3-4 Portionen Gemüse. 1 Portion entspricht in etwa deiner Hand. Das ist ganz schön viel – ich weiß. Es zählt dabei nicht nur frisches Gemüse, auch Tiefkühlgemüse und hin und wieder auch eingelegtes Gemüse sind durchaus empfehlenswert.

Das Gemüse sollte dabei bunt gemischt sein. Wechsel zwischen:

- ✓ **Kohl**gemüse (Brokkoli, Karfiol, Romanesco, Rotkraut, Kraut, Kohl, Kohlrabi, Chinakohl, Sauerkraut, etc.)
- ✓ **grünem Blatt**gemüse (Spinat, Mangold, Blattsalate v.a. dunkelgrüne – Rucola, Vogelsalat, Pak Choi, etc.)
- ✓ **Wurzel**gemüse (Karotten, Pastinaken, Radieschen, Sellerie, rote Rüben, etc.) und
- ✓ **Frucht**gemüse (Paprika, Tomate, Gurke, Kürbis, Zucchini, Melanzani, etc.) ab.

Hinweis: auch Tomaten aus der Dose zählen zum Gemüseanteil, und sind gerade jetzt empfehlenswert.

## OBST

Täglich solltest du 1-2 Portionen Obst essen. 1 Portion ist etwa das, was gut in deine Hand passt (z.B. 1 kleiner Apfel, 1 kleine Birne, 1 Handvoll Beeren, 1 kleine Banane – 1 große Banane würde schon 2 Portionen entsprechen und du hättest damit deinen täglichen Obstbedarf gedeckt).



## WOCHENEINKAUFSPLAN

Achte gerade jetzt darauf, dass du Obst kaufst das etwas hält: ideal wären Äpfel, Birnen, Bananen, Weintrauben, etc. Tiefkühlobst ist auch eine tolle Alternative und bringt Abwechslung in den täglichen Speiseplan (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Mangos, etc.). Trockenfrüchte gehen natürlich auch. Hier bitte unbedingt folgendes beachten: davon pro Mahlzeit nie mehr essen, als du vom frischen Obst essen würdest (z.B. 1 Portion Marillen wären frisch max. 3 Stück – daher auch nur 3 Stück getrocknete und ungeschwefelte Marillen essen).

## NÜSSE UND KERNE

Nüsse liefern nicht nur Eiweiß, sondern auch wertvolle Fette und Mineralstoffe. Sie sind daher bestens als Zwischenmahlzeit geeignet, und haben bei mir auch einen fixen Bestandteil beim Frühstück. Auch hier gilt wieder mal Abwechslung. Ihr solltet folgende immer zuhause haben:

- ✓ Mandeln
- ✓ Walnüsse
- ✓ Cashews
- ✓ Haselnüsse
- ✓ Sonnenblumenkerne
- ✓ Leinsamen
- ✓ Hin und wieder auch gerne Paranüsse, Macadamia und Pinienkerne

Kauft die Nüsse bitte immer ungeröstet und ungesalzen.

## KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind unsere Brennstoffe und geben uns viel Energie. Aber Achtung: gerade jetzt sind wir gezwungen uns etwas weniger zu bewegen. Viel Alltagsbewegung fällt weg, wie z.B. die Kinder in die Schule bringen, wieder abholen, ins Büro fahren, Einkaufen, sich mit Freunden treffen, etc. Das ist zwar allesamt kein Sport, aber dennoch bringt das etwas Bewegung in den Alltag und zwar bis zu 1.000 kcal pro Tag! Also bewegt euch jetzt bewusst aktiv im Garten – wenn ihr einen habt. Deshalb sollten wir jetzt auch bewusst auf die Kohlenhydrate achten. Max. 1 Handvoll pro Mahlzeit, abends ev. gänzlich auf Kohlenhydrate verzichten oder minimieren.

**Kartoffeln:** 2-3x/Woche

**Teigwaren:** 2-3x/Woche. Hier am besten Dinkelvollkorn oder Roggenvollkorn oder auch Nudeln aus Linsen.

**Getreide:** Reis (am besten Naturreis), Cous Cous, Bulgur, Polenta, Hirse, Quinoa, Grünkern

**Brot und Gebäck:** wir in Österreich sind absolute Brotesser. Oft kommt abends die klassische kalte Jause mit Brot, Käse, Wurst, etwas Rohkost auf den Tisch. Wenn du aber auch morgens schon Brot isst z.B. Marmeladenbrot oder –toast, dann vielleicht auch noch Mittags als Weckerl zwischendurch, dann ist das viel zu viel Brot. Meine Empfehlung lautet daher: Brot ja, aber bitte max. 1x täglich. Und am besten steigst du auf Roggenvollkornbrot auf Sauerteigbasis um. Auch Roggenknäcke Brot wäre eine gute Wahl.

## EIWEIß

Eiweiß ist unser Baustoff und muss fixer Bestandteil einer jeden Mahlzeit sein. Als Grundregel gilt etwa 1 g Eiweiß pro kg Körpergewicht. D.h. eine 60kg schwere Frau sollte etwa 60 g Eiweiß pro Tag essen. Merkregel: keine Mahlzeit ohne Eiweiß. Eiweiß reguliert nicht nur euren Blutzuckerspiegel, sondern macht auch schön lange satt und daher schlank.

**Milchprodukte:** wie z.B. Vollmilch, Joghurt 3,6%, Magertopfen (sehr gute Eiweißquelle), Buttermilch, Frischkäse, Hüttenkäse, Feta, Mozzarella, Ziegenfrischkäse, Schafsfrischkäse, gerne auch Hartkäse wie Emmentaler, Gauda, etc. Hinweis: bei Joghurt bitte nie Fruchtjoghurt kaufen. Das ist eine Zuckerbombe. Macht euch das Fruchtjoghurt mit TK-Beeren einfach selbst.

**Eier:** 3-6 Stk pro Woche

**Fleisch:** kommt in meinem Speisplan nicht vor. Für Fleischesser max. 2-3x Woche Fleisch bzw. Wurstwaren. Bitte achtet auf die Qualität und kauft nur Biofleisch.

**Fisch:** ideal 1-2x Woche, auch hier bitte unbedingt auf die Herkunft achten. Auch Dosenfisch geht.

**Hülsenfrüchte:** gerade jetzt empfehle ich 4-5x Woche Hülsenfrüchte, da sie nicht nur Eiweiß liefern, sondern auch super lange haltbar sind und euch nicht schlecht werden. Zu den Hülsenfrüchten zählen Erbsen, Kichererbsen, sämtliche Linsen und Bohnen (auch gern aus der Dose). Auch Tofu und Sojagranulat bzw. Sojageschnetzeltes zählen dazu.

DER PLAN

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Zwischenmahlzeit (optional)
<b>Tag 1</b>	Porridge	Sojabolognese + Salat	Kalte Jause	VM: Joghurt+Obst+Nüsse NM: Obst+Gemüse+Nüsse
<b>Tag 2</b>	Knuspermüsli	Karfiol-Curry + Salat	Gemüsebulgur	VM: Brot+Aufstrich+Gemüse NM: Obst+Nüsse
<b>Tag 3</b>	Avocado-Ei-Brot	Erdäpfelgulsch	Minestrone	VM: Joghurt+Obst+Nüsse NM: Gemüse+Hummus
<b>Tag 4</b>	Birchermüsli	Linsensuppe+ Palatschinken	Nudelsalat	VM: Gemüse + Hummus NM: Pizzakipferl
<b>Tag 5</b>	Knuspermüsli	Krautstrudel + Salat	Kalte Jause	VM: Muffins NM: Obst+Nüsse
<b>Tag 6</b>	Warmer Frühstücksbrei	Überbackener Spinat-Turm + Salat	Maisuppe	VM: Brot+Aufstrich+Gemüse NM: Obst+Nüsse
<b>Tag 7</b>	Sonntagsfrühstück	Sellerie-Apfel-Suppe + Gemüserisotto + Salat	Resteverwertung der Woche	Resteverwertung der Woche



Die Rezepte stelle ich die nächsten Tage online. Bitte folgt dafür meinen Profilen auf Instagram ([ernaerhungsimpuls](#)) und Facebook ([Ernährungsimpuls-Ruth Fiedler](#)).

Natürlich könnt ihr Speisen tauschen. Aber ich habe darauf geachtet, dass sich dieselben Lebensmittel nicht 2x am Tag wiederholen z.B. nicht 2x am Tag eine Brotmahlzeit. Achtet bitte beim Tausch ebenfalls darauf.

Die Zwischenmahlzeiten müsst ihr nicht machen. Außer ihr leidet unter extremen Heißhungerattacken nachmittags/abends. Dann wären Zwischenmahlzeiten für euch besser. Die Zwischenmahlzeiten hier im Plan sind v.a. für eure Kinder.



DIE EINKAUFLISTE

<p><b>Obst</b></p>	<p>2,5 kg Äpfel, 3 Birnen 1 Netz Zitronen, 2 Orangen 4 Bananen, 4 Kiwis 1 Ananas, 1 Weintrauben 1 P. ungeschwefelte Marillen 1 P gefriergetrocknete Himbeeren od. alternativ getrocknete Bananen</p>	<p><b>Hülsenfrüchte</b></p>	<p>1 P. rote Linsen 1 P. Tofu geräuchert (alternativ 2 Knacker) 1 P. Sojagranulat 1 D. Kichererbsen</p>
<p><b>Gemüse</b></p>	<p>3 Kohlrabis, 3 Avocados 1 P. Cocktailtomaten 2 kg Karotten, 1 Karfiol 1 P. rote Rüben (vorgegart) 1 Chinakohl, 2 Salatgurken 1 Knollensellerie, 2 große Tomaten 5 Stk. bunte Paprika 2 kl. Zucchini, 1 kl. Weißkraut 1 gr. Sack Zwiebel, 1 Knoblauch 2x Dosentomaten 1 FL passierte Tomaten (700 g)</p>	<p><b>Nüsse</b></p>	<p>2 P. Mandeln (400 g), 2 P. Walnüsse (400 g) 1 P. Cashews 1 P. Sonnenblumenkerne 1 P. Leinsamen</p>
<p><b>Eiweiß</b></p>	<p>2 P. Eier (20 Stk) 2 kg Naturjoghurt, 3 l Milch 3 P. Magertopfen, 1 B. Sauerrahm 2 P. Feta, 2 Mozzarella, 1 P. Frischkäse (z.B. Brunch) Parmesan 1 P. Käseaufschnitt (z.B. Gauda, etc.) 2 Dosen Thunfisch</p>	<p><b>Tiefkühlprodukte</b></p>	<p>1 P. Heidelbeeren 1 gr. P. Erbsen (700 g) 1 gr. P. gemischtes Gemüse z.B. Marchfelder Gemüseallerlei 3 P. Blattspinat mit Schafskäse (ca. 1200 g von Iglo) Petersilie, Schnittlauch</p>
<p><b>Kohlenhydrate</b></p>	<p>1 P. Haferflocken (500 g) 1 kg Roggenvollkornbrot 2 P. Roggenknäckebrötchen 1 P. Vollkornspaghetti 1 P. Vollkornspiralen 1 P. Suppeneinlageteigwaren (z.B. Muscheln) 1 kl. Sack Kartoffeln, festkoch. 1 kl. Sack Kartoffeln, mehlig 1 P. Reis, 1 P. Risottoreis 1 P. Strudelteig 1 P. Dinkelvollkornmehl 1 P. Bulgur oder Cous Cous</p>	<p><b>Gewürze und Öl</b></p>	<p>Ingwer, Zimt, Honig, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Kreuzkümmel, Kurkuma, Chili, Majoran getr., Oregano getr., Basilikum getr., Suppenpulver, Olivenöl, Rapsöl, Tomatenmark, Senf, Butter</p>
		<p><b>Diverses</b></p>	<p>1 P. Kokosstreusel, 1 Germ, Backpulver 1 Dose Kokosmilch 2 Dosen Mais (570 g) 1 Glas Marmelade, 1 Gl Apfelmus Zucker (ev. Birkenzucker) 1 Glas Tahin (Sesampaste) 1 Glas Cashewnussmus</p>

## IMPRESSUM

Ernährungsimpuls

Mag. Ruth Fiedler

2620 Straßhof

Alle Inhalte, insbesondere Texte und Fotografien sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung und Bearbeitung bleiben vorbehalten, Mag. Ruth Fiedler.