

Trinkkost Diätplan: Einkaufslisten



Inhalt

Grundausrüstung

Zwischenmahlzeiten & Rezepte

Jetzt abnehmen! Unser Deal für Dich

Grundausrüstung

Die folgenden Zutaten sind allesamt lange haltbar, daher könnt ihr sie vor der Diät einkaufen.

TRINKKOST

- 7 Dosen **Trinkkost SLIM**
- 1 Beutel **Trinkkost COMPLETE**
- **Trinkkost reduziert im Paket kaufen**

Essig und Öl

- Olivenöl
- Sonnenblumenöl
- Walnussöl
- Apfelessig
- Dunkler Balsamico

Gewürze, Kräuter und Zwiebeln

- 1 Topf glatte Petersilie
- 1 Topf Schnittlauch
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- Getrockneter Oregano
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Getrockneter Koriander
- Chiliflocken
- Paprikapulver edelsüß
- Gemüsebrühe (Pulver, ohne Konservierungsstoffe, mit Meersalz)
- 1-2 Netze Zwiebeln (rot und weiß)
- Knoblauch
- Sojasoße
- Rote Currypaste

Getrocknete Hülsenfrüchte und getrocknetes Getreide/Pseudogetreide

- 1 Packung Rote Linsen
- 1 Packung Dinkel zum Kochen
- 1 Packung Bulgur
- 1 Packung Vollkornnudeln
- 1 Packung Quinoa

Getreide

- 1 Packung Haferflocken (kernig oder zart)

Nüsse, Ölsaaten, Kerne

- 1 Packung Leinsamen (geschrotet)
- 1 Packung Walnüsse (ganz oder gehackt)
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung Cashewkerne (ungesalzen)
- 1 Packung Kürbiskerne (ungesalzen)
- 1 Packung Sesamsamen

Konserven

- 1 Glas schwarze Oliven (gute Qualität)
- 2-3 Flaschen passierte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 4 Dosen Kokosmilch fettreduziert (ohne Konservierungsstoffe)
(Wenn euer Supermarkt keine fettreduzierte Kokosmilch anbietet, dann in den Rezepten die Hälfte der Kokosmilch durch fettarme Milch oder Kokoswasser ersetzen)
- 1 Stück Parmesan (ca. 150 g)
- 2 Dosen Kichererbsen (ohne Konservierungsstoffe)
- 2 Dosen Kidneybohnen (ohne Konservierungsstoffe)
- 1 Glas Honig
- 1 Glas Erdnussmus (bestehend aus 100% Erdnüssen, ohne Zuckerzusatz)

Nach Geschmack (für Snacks)

- 1 Packung Maiswaffeln (mit Meersalz)
- 1 Tafel Bitterschokolade (85 Prozent Kakaoanteil)
- Kaffee, grüner oder schwarzer Tee nach Geschmack
- 100 Gramm ungesalzene Nüsse oder Mandeln
- Vegane Aufstriche, z.B. Bio-Hummus*
- 1 Packung Bio-Schwarzbrot
- Räucherlachs

Zwischenmahlzeiten & Rezepte

Woche 1: Zwischenmahlzeiten (*nach Geschmack variierbar*)

- 3 kleine Äpfel (oder Pfirsiche)
- 250 g Heidelbeeren (oder Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 Kiwi (oder Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 Prozent Fett), oder Soja-Joghurt Natur

Woche 1: Rezepte

- 125 g frisches Lachsfilet (für Vegetarier: 150 g schnittfester Tofu, ungeräuchert)
- 2 Zucchini
- 500 g Cocktailtomaten
- 1 Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 1 rote Paprika
- Eine Topfpflanze Basilikum
- 1 Bund frische glatte Petersilie

Woche 2: Zwischenmahlzeiten

- 3 kleine Äpfel (alternativ: Pfirsiche)
- 250 g Heidelbeeren (alternativ: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 Kiwi (alternativ: Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 Prozent Fett), oder Soja-Joghurt Natur

Woche 2: Rezepte

- 1 Zucchini
- 1 Stück Ingwer
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Schafskäse (200 g)
- 1 Zitrone
- 1 Hokkaidokürbis (ca. 1kg Gesamtgewicht)
- 1 Kartoffel
- 1 kleiner Bund glatte Petersilie
- 1 große Tomate
- 1 kleine Schale braune Champignons (ca. 6 Stück)
- 1 kleiner Bund Mangold (250 g)
- 4 mittelgroße Eier (mindestens 2 Wochen haltbar)

Woche 3: Zwischenmahlzeiten

- 3 kleine Äpfel (alternativ: Pfirsiche)
- 250 g Heidelbeeren (alternativ: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 Kiwi (alternativ: Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 Prozent Fett) oder Soja-Joghurt Natur

Woche 3: Rezepte

- 2 rote Paprika
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 1 Süßkartoffel
- 1 Mozzarella
- 2 frische Tomaten

- 1 Feige oder zwei Zwetschgen
- Ein Topf frisches Basilikum (sollte die alte Pflanze eingegangen/ausgerupft sein).
- Frisches Gemüse als Pizzabelag (z.B. Paprika, frische Spinatblätter, rote Zwiebel)

Woche 4: Zwischenmahlzeiten

- 3 kleine Äpfel (alternativ: Pfirsiche)
- 250 g Heidelbeeren (alternativ: Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 Kiwi (alternativ: Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 Prozent Fett), oder Soja-Joghurt Natur

Woche 4: Rezepte

- 1 Packung Schafskäse (150 g)
- 250 g Cocktail-Tomaten
- Feldsalat (100 g)
- 1 gelbe Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie (In einem Glas Wasser frisch halten)
- 4 Möhren
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 200 g Tofu
- 2 Knollen Rote Bete
- 1 Zucchini
- 1 Packung Feta (150 g)
- 8 Äpfel (zusätzlich)
- ½ Liter Milch

Endspurt Einkaufsliste (Tag 29+30)

- 1 Bund Stangensellerie
- 3 Äpfel (zusätzlich)
- 100 g dunkle Weintrauben

Jetzt abnehmen! Unser Deal für Dich

