

# Plan Alice

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Frühstück</b></p> <p>Kaffee-Smoothie 32g K / 34g E / 17g F / 435 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>Kaffee-Smoothie 32g K / 34g E / 17g F / 435 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>Berry Smoothie 23g K / 38g E / 22g F / 482 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>Berry Smoothie 23g K / 38g E / 22g F / 482 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>Nicecream-Bowl 36g K / 37g E / 20g F / 505 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>Nicecream-Bowl 36g K / 37g E / 20g F / 505 kcal</p>	<p><b>Frühstück</b></p> <p>NF Protein Pancakes 58g K / 35g E / 14g F / 512 kcal oder</p>
<p><b>Mittagessen</b></p> <p>Salat mit Granatapfel und veganem Feta 16g K / 8g E / 42g F / 476 kcal oder</p> <p>Fetakäse 1g K / 22g E / 13g F / 213 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>Salatbowl 15g K / 10g E / 3g F / 145 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>Quinoa-Bowl 52g K / 16g E / 9g F / 374 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>Quinoa-Bowl 52g K / 16g E / 9g F / 374 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>*Linsen-dal 46g K / 21g E / 13g F / 411 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>*Linsen-dal 46g K / 21g E / 13g F / 411 kcal</p>	<p>Brotzeit 46g K / 25g E / 18g F / 466 kcal</p>
<p><b>Beilage</b></p> <p>Fetakäse 1g K / 22g E / 13g F / 213 kcal</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Hähnchenbruststreifen 0g K / 56g E / 4g F / 258 kcal oder</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Linsenwaffeln 31g K / 21g E / 1g F / 218 kcal oder</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>*Weißer Bohneneintopf 81g K / 61g E / 22g F / 815 kcal oder</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Reis 54g K / 5g E / 0g F / 249 kcal</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Reis 54g K / 5g E / 0g F / 249 kcal</p>	<p><b>Mittagessen</b></p> <p>One-Pot-Kichererbsenpasta 95g K / 42g E / 10g F / 695 kcal oder</p>
<p><b>Beilage</b></p> <p>Linsenwaffeln 31g K / 21g E / 1g F / 218 kcal oder</p> <p>Hummus 4g K / 3g E / 6g F / 82 kcal</p>	<p>Rinderfiletstreifen 0g K / 53g E / 8g F / 278 kcal oder</p> <p>Räuchertofu-Würfel 4g K / 38g E / 22g F / 374 kcal</p>	<p>Hummus 4g K / 3g E / 6g F / 82 kcal</p>	<p>Rinderfiletstreifen 0g K / 53g E / 8g F / 278 kcal oder</p> <p>Hähnchenbruststreifen 0g K / 56g E / 4g F / 258 kcal</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>*Ratatouille 23g K / 11g E / 2g F / 186 kcal</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>*Ratatouille 23g K / 11g E / 2g F / 186 kcal</p>	<p>Rote Linsen Nudeln 59g K / 31g E / 2g F / 404 kcal</p>
<p><b>Abendessen</b></p> <p>Kidneybohneintopf 51g K / 14g E / 7g F / 324 kcal</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>Veganes Curry 84g K / 27g E / 12g F / 610 kcal</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>Gefüllte Paprika mit Reis &amp; Champignons 62g K / 36g E / 11g F / 514 kcal oder</p>	<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Kar toffeln 31g K / 4g E / 0g F / 152 kcal</p>	<p><b>Beilage</b></p> <p>Kar toffeln 31g K / 4g E / 0g F / 152 kcal</p>	<p><b>Abendessen</b></p> <p>Protein-Joghurtbowl 10g K / 38g E / 12g F / 328 kcal</p>
<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p>Rinderfiletstreifen 0g K / 53g E / 8g F / 278 kcal</p> <p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>	<p><b>Supplements</b></p> <p>Vegan Supplement Stack (1) 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal oder</p> <p>Vegan Supplement Stack 2 0g K / 0g E / 0g F / 0 kcal</p>

## Rezepte

### \*Linsen-dal (411 kcal)

46g K / 21g E / 13g F / 411 kcal

70 g Rote Linsen  
5 g Kokosöl (=1 TL)  
1 Rote Zwiebel  
200 g Tomate (3-4 Stk)  
Knoblauchzehe  
1 g Ingwerknolle  
Gewürze  
200 g Wasser  
100 g Kokosmilch, light

#### Anweisungen

In einer Pfanne die Zwiebel mit etwas Kokosöl anbraten, danach den Knoblauch und geriebenen Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten.

Danach zum Beispiel folgende Gewürze hinzugeben, damit sich die Aromen entfalten können:  
Kurkuma, Curry, Paprikapulver , Kreuzkümmel

Die gewaschenen roten Linsen hinzugeben und mit Wasser ablöschen. Für 10 Minuten köcheln lassen, bis das meiste Wasser von den Linsen aufgenommen wurde.

Tomaten fein hacken und zusammen mit der Kokosmilch in die Pfanne geben und für weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gerne mit Kräutern, wie Petersilie oder Koriander garnieren.

Mit Reis servieren.

### \*Ratatouille (186 kcal)

23g K / 11g E / 2g F / 186 kcal

200 g Paprika (ca. 1 Stk.)  
160 g Tomate (2-3 Stk)  
200 g Zucchini (ca. 1 Stk.)  
200 g Aubergine (ca. 1 Stk.)  
1 Rote Zwiebel  
Gewürze

#### Anweisungen

1. Die Aubergine in Würfel schneiden, abwaschen und anschließend mit etwas Salz bestreuen. 15-20 Minuten ziehen lassen und anschließend abwaschen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit Öl in der Pfanne andünsten.
3. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden und gemeinsam mit der Aubergine in die Pfanne geben und andünsten.
4. Tomate grob würfeln und in einem Topf mit etwas Wasser weich kochen. Nach Belieben würzen, pürieren und zur Gemüsemischung geben. Gut vermengen.
5. Gerne mit frischen Kräutern verfeinern

### \*Weißer Bohneneintopf (815 kcal)

81g K / 61g E / 22g F / 815 kcal

200 g Weiße Bohnen  
200 g Passierte Tomaten  
10 g Tomatenmark (= 1 EL)  
Knoblauchzehe  
1 Rote Zwiebel  
200 g Kartoffeln (3-4 Stk)  
200 g Räuchertofu  
200 g Zucchini (ca. 1 Stk)

#### Anweisungen

Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen, bis sie weich sind.

In der Zwischenzeit Zwiebeln, Knoblauch und klein gewürfelter Räuchertofu in der Pfanne anbraten. Tomatenmark und passierte Tomaten hinzugeben und kurz mit anbraten.

Weißer Bohnen abtropfen lassen und hinzugeben.

Die gekochten Kartoffeln hinzugeben.

## Berry Smoothie (482 kcal)

23g K / 38g E / 22g F / 482 kcal

200 ml Geröstete Mandelmilch ohne Zucker  
100 g Heidelbeeren, TK  
100 g Himbeeren, TK  
50 g Spinat roh  
5 g Leinsamen geschrotet (= 1 TL)  
5 g Bio Hanfsamen geschält (= 1 TL)  
15 g Walnüsse (3-4 Stk)  
10 g Kakaopulver stark entölt (1 EL)  
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt (1 TL)  
35 g Proteinpulver (vegan)

### Anweisungen

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen bis alle Zutaten sich gut miteinander vermengt haben

## Brotzeit (466 kcal)

46g K / 25g E / 18g F / 466 kcal

100 g Dinkelbrot (ca. 2 Scheiben)  
60 g Avocado (1/2 Stk)  
80 g Tomate (1 Stk)  
50 g Light Frischkäse  
1 Ei gekocht

### Anweisungen

## Gefüllte Paprika mit Reis & Champignons (514 kcal)

62g K / 36g E / 11g F / 514 kcal

200 g Paprika rot (1 Stk)  
125 g Champignon roh  
Knoblauchzehe  
50 g Reis roh  
50 g Gehackte Tomaten  
1 Rote Zwiebel  
150 g Tofu

### Anweisungen

1. Reis kochen
2. Zwiebel & Knoblauch fein hacken, Champignons & Naturtofu in kleine Würfel schneiden und alles in einer Pfanne anbraten.
3. Reis, Gemüse & Tofu aus Schritt 2 mit den gehackten Tomaten vermengen, würzen und in die längs halbierten Paprikahälften füllen.
4. Paprikahälften in eine Auflaufform legen, etwas Wasser in die Form hinein füllen und bei 180 Grad ca. 45 Minuten im Backofen backen.

Alles was nicht in die Paprikahälften passt, einfach als Beilage essen.

## Kaffee-Smoothie (435 kcal)

32g K / 34g E / 17g F / 435 kcal

125 g Banane  
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt  
5 g Leinsamen geschrotet  
4 g Kakaopulver stark entölt  
1000 g Geröstete Mandel ungesüßt,  
Mandelmilch 0 g Espresso 1 Tasse  
35 g Proteinpulver (vegan)

### Anweisungen

Espresso zubereiten und alle Zutaten in einen Mixer geben.

## Kartoffeln (152 kcal)

31g K / 4g E / 0g F / 152 kcal

200 g Kartoffeln

### Anweisungen

Du kannst sie zubereiten, wie du magst. Vorschläge:

Pellkartoffeln  
Salzkartoffeln  
Ofenkartoffel

## Kidneybohneintopf (324 kcal)

51g K / 14g E / 7g F / 324 kcal

120 g Kidneybohnen  
1 Rote Zwiebel  
Knoblauchzehe  
200 g  
Gehackte Tomaten  
150 g Paprika rot (ca. 1 Stk)  
150 g Paprika gelb (ca. 1 Stk)  
Gewürze  
10 g Tomatenmark (1 EL)  
5 g Kokosöl (1 TL)

### Anweisungen

Zwiebel, Knoblauch, Tomatenmark und Gewürze (Paprika, Chili, Kurkuma) in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Mit den gehackten Tomaten ablöschen, Kidneybohnen und Paprika hinzugeben und kurz bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.

Gerne frische Kräuter hinzufügen.

## NF Protein Pancakes (512 kcal)

58g K / 35g E / 14g F / 512 kcal

5 g Backpulver (1 TL)  
10 g Apfelmark (1 EL)  
15 g Kakaopulver (1 gehäufter EL)  
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt (1 TL)  
5 g Apfel-Essig  
200 ml Geröstete Mandelmilch ungesüßt  
5 g Kokosöl (1 TL)  
30 g Proteinpulver (vegan)  
70 g Dinkelmehl Typ 630

### Anweisungen

1. Mehl, Proteinpulver, Backpulver, Apfelmark, Kakaopulver, Zimt mit Apfelessig und Milch gut vermengen. Der Teig sollte schön cremig sein. Bei Bedarf also mehr Milch hinzufügen.

2. Den Teig für die Pfannkuchen portionsweise in eine mit Öl eingefettete, heiße Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für ca. 2-3 Minuten goldbraun anbraten.

Tip: Lieber mehrere, kleine Pfannkuchen machen

Und: Sobald die Pancakes anfangen Blasen zu schlagen, können sie gewendet werden.

Folgende Zutaten kannst du fürs Topping nach Belieben hinzufügen:

Joghurt, Quark, Nüsse, Früchte, Fruchtmus, Erdnussbutter ...

Optional Kannst du noch Früchte in den Teig geben, z.B. für Blaubeerpancakes und für mehr Süße z.B. Flavdrops hinzufügen

## Nicecream-Bowl (505 kcal)

36g K / 37g E / 20g F / 505 kcal

5 g Leinsamen geschrotet (1 TL)  
5 g Hanfsamen geschält (1 TL)  
100 g Banane (ca. 1 Stk)  
15 g Kakaopulver (1 gehäufter EL)  
50 g Mandelmilch ohne Zucker  
35 g Proteinpulver (vegan)  
10 g Walnüsse (2-3 Stk)  
100 g Heidelbeeren, TK

### Anweisungen

Die Banane sollte dafür tiefgefroren sein, also schau, dass du sie einen Abend vorher ins Tiefkühlfach packst.

Banane, Heidelbeeren, Proteinpulver, Kakao und Milch in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Mit den übrigen Zutaten toppen.

## One-Pot-Kichererbsenpasta (695 kcal)

95g K / 42g E / 10g F / 695 kcal

120 g Kichererbsen Spirelli  
150 g Zucchini (ca. 1 Stk)  
150 g Brokkoli  
150 g Paprika rot (ca. 1 Stk)  
30 g Lauchzwiebel roh  
1 Rote Zwiebel  
250 g Passierte Tomaten  
Gewürze

### Anweisungen

One Pot Gericht heißt: Alles in eine Pfanne

Du schneidest das Gemüse also in Würfel und gibst es gemeinsam mit den anderen Zutaten, inklusive der Kichererbsen-Nudeln in die Pfanne und lässt alles bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Nudeln weich sind.

Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Gewürze und Kräuter nicht vergessen!

## Protein-Joghurtbowl (328 kcal)

10g K / 38g E / 12g F / 328 kcal

5 g Leinsamen (1 TL)  
5 g Hanfsamen, geschält (1 TL)  
30 g Proteinpulver vegan  
70 g Beerenmix tiefgefroren  
250 g Soya Joghurt natur ohne Zucker

### Anweisungen

Sojajoghurt mit Proteinpulver und etwas Wasser zu einer cremigen Masse verrühren.

Mit den restlichen Zutaten toppen

## Quinoa-Bowl (374 kcal)

52g K / 16g E / 9g F / 374 kcal

200 g Tomaten (3-4 Stk)  
Zitronensaft  
100 g Rote Zwiebel  
50 g Quinoa  
200 g Zucchini (ca. 1 Stk)  
4 g Leinöl ( 1 TL)  
Knoblauchzehe  
150 g Gurke (1/2 Stk)  
50 g Spinat roh  
Kräuter der Provence frisch

### Anweisungen

Quinoa abwaschen und gemäß Anleitung kochen

Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini in Würfel schneiden und in einer Pfanne dünsten

In der Zwischenzeit die Tomate in Würfel schneiden

Wenn der Quinoa fertig gekocht ist, alle anderen Zutaten hinzugeben und alles gut durchmischen

Leinöl, Zitrone, Spinat, Kräuter, beliebige Gewürze hinzugeben und gut vermengen.

Lässt sich perfekt vorbereiten. Quinoa schmeckt sowohl kalt, als auch warm.

## Salat mit Granatapfel und veganem Feta (476 kcal)

16g K / 8g E / 42g F / 476 kcal

50 g Feldsalat  
50g Blattspinat  
20 g Walnüsse (3-4 Stk)  
25 g Granatapfelkerne  
75 g Hirtenkäse in Salzlake  
Dressing:  
5 g Leinöl ( 1 TL)  
Zitronensaft  
Gewürze  
1 EL Apfelessig  
5 g Bio Hanfsamen geschält ( 1 TL)

## Salatbowl (145 kcal)

15g K / 10g E / 3g F / 145 kcal

50 g Wildkräutersalat  
50 g Blattspinat roh  
160 g Tomate (2-3 Stk)  
150 g Salatgurke (1/2 Stk)  
1 Rote Zwiebel  
5 g Leinsamen geschrotet (1 TL)  
Zitronensaft  
10 g Apfelessig (1 EL)  
Gewürze

### Anweisungen

Wildkräutersalat & Spinat waschen.

Tomate & Gurke waschen und in Würfel schneiden, Zwiebel in feine Ringe oder Würfel schneiden und zum Salat/ Spinat geben.

Aus Leinöl, Apfelessig, Zitrone, Gewürzen (Salz, Pfeffer) und etwas Wasser ein Dressing anrühren.

Mit Leinsamen und nach Belieben mit Kräutern toppen.

Alles gut durchmengen und schmecken lassen.

Lässt sich perfekt vorbereiten

## Veganes Curry (610 kcal)

84g K / 27g E / 12g F / 610 kcal

1 Rote Zwiebel  
Knoblauchzehe  
10 g Tomatenmark (1 EL)  
140 g Kichererbsen  
200 g Paprika rot (ca. 1Stk)  
Gewürze  
200 g Kartoffeln (4-5 Stk)  
125 g Champignon roh  
100 g Brokkoli roh  
100 g Kokosmilch, light

### Anweisungen

Zwiebeln und Knoblauch mit etwas Kokosöl in einer anderen Pfanne andünsten. Tomatenmark und Gewürze nach Belieben dazu geben, z.B. Paprika, Kurkuma, Curry und kurz mit anbraten, damit sich die Aromen entfalten.

Die in kleine Würfel geschnittenen Kartoffeln hinzugeben, kurz anbraten und mit Kokosmilch ablöschen.

Köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.

Dann erst die Paprika, Champignons, Brokkoli und die Kichererbsen hinzufügen und bei Bedarf nachwürzen, z.B. mit Salz, Pfeffer, Chilli.

## Vegan Supplement Stack (1) (0 kcal)

Omega 3 - 2 Tabletten  
Vitamin B12 - 2 Lutschtabletten  
Vitamin D3+K2 - 1 Tablette  
Zink - 1 Kapsel  
Magnesium - 2 Kapseln  
Jod - 1 Tablette  
Selen - 1 Kapsel

### Anweisungen

1.) Omega 3

Hier nehmen wir ein Produkt aus Algenöl

2.) Vitamin B12

2 Lutschtabletten täglich

3.) Vitamin D3+K2

Am Besten gemeinsam mit einer Fettquelle oder den Omega 3 Kapseln einnehmen.

4.) Zink

Vorsicht bei der Einnahme auf nüchternem Magen. Kann zu Unwohlsein/ Übelkeit führen.

Am Besten abends einnehmen.

5.) Magnesium

Vorsicht bei der Einnahme auf nüchternem Magen. Kann zu Unwohlsein/ Übelkeit führen.

Am Besten abends einnehmen.

6.) Jod & Selen

Haben wir derzeit nicht einzeln im Sortiment. Wir geben dir hierzu gerne eine Produktempfehlung.

## Vegan Supplement Stack 2 (0 kcal)

20 g Aminomazing 2.0  
Omega 3 - 2 Tabletten  
Vitamin D3+K2 - 1 Tablette

### Anweisungen

1. Aminomazing 2.0: 2 Portionen à 10g Pulver täglich

2.) Omega 3

Hier nehmen wir ein Produkt aus Algenöl

3.) Vitamin D3+K2

Am Besten gemeinsam mit einer Fettquelle oder den Omega 3 Kapseln einnehmen.