

Plan Rohullah

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück *Früchte- Frühstücksbowl 104g K / 33g E / 34g F / 902 kcal	Frühstück *Früchte- Frühstücksbowl 104g K / 33g E / 34g F / 902 kcal	Frühstück Frühstückssmoothie 50g K / 19g E / 50g F / 743 kcal	Frühstück Frühstückssmoothie 50g K / 19g E / 50g F / 743 kcal	Frühstück *Nicecream-Bowl 93g K / 24g E / 35g F / 841 kcal	Frühstück *Nicecream-Bowl 93g K / 24g E / 35g F / 841 kcal	Frühstück Joghurtbowl 83g K / 22g E / 33g F / 747 kcal
Mittagessen *Cremige Kartoffel-Pilz- Pfanne 88g K / 24g E / 19g F / 659 kcal	Mittagessen *Cremige Kartoffel-Pilz- Pfanne 88g K / 24g E / 19g F / 659 kcal	Mittagessen *Linsen-dal 138g K / 36g E / 48g F / 1189 kcal	Mittagessen *Linsen-dal 138g K / 36g E / 48g F / 1189 kcal	Mittagessen *Quinoabowl 125g K / 34g E / 17g F / 841 kcal	Mittagessen *Quinoabowl 125g K / 34g E / 17g F / 841 kcal	Beilage *Green Smoothie 33g K / 11g E / 21g F / 388 kcal oder Kleiner Salat 9g K / 4g E / 13g F / 188 kcal
Snack Schoko-Bananen- Smoothie 61g K / 11g E / 10g F / 419 kcal	Snack Schoko-Bananen- Smoothie 61g K / 11g E / 10g F / 419 kcal	Beilage Reis 54g K / 5g E / 0g F / 249 kcal	Beilage Reis 54g K / 5g E / 0g F / 249 kcal	Snack *Green Smoothie 33g K / 11g E / 21g F / 388 kcal	Snack *Green Smoothie 33g K / 11g E / 21g F / 388 kcal	Mittagessen Kidneybohne Eintopf 79g K / 24g E / 3g F / 455 kcal
Abendessen *Vegane Bowl 61g K / 27g E / 9g F / 474 kcal	Abendessen *Vegane Bowl 61g K / 27g E / 9g F / 474 kcal	Abendessen Gemüsepfanne 39g K / 14g E / 3g F / 291 kcal	Abendessen Gemüsepfanne 39g K / 14g E / 3g F / 291 kcal	Abendessen *Weißer Bohneneintopf 112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal	Abendessen *Weißer Bohneneintopf 112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal	Beilage Rindertartar 0g K / 32g E / 8g F / 199 kcal oder Putenbrust gegrillt 0g K / 60g E / 3g F / 263 kcal oder Kabeljau 0g K / 31g E / 1g F / 135 kcal
		Beilage Falafelbällchen 26g K / 13g E / 16g F / 320 kcal oder Hähnchenbrust gegrillt 0g K / 58g E / 4g F / 268 kcal	Beilage Falafelbällchen 26g K / 13g E / 16g F / 320 kcal oder Hähnchenbrust gegrillt 0g K / 58g E / 4g F / 268 kcal			Abendessen *Ratatouille 27g K / 13g E / 2g F / 217 kcal Beilage Rote Linsen Nudeln 63g K / 11g E / 0g F / 315 kcal

Rezepte

*Cremige Kartoffel-Pilz-Pfanne (659 kcal)

88g K / 24g E / 19g F / 659 kcal

500 g Kartoffeln
160 g Rote Zwiebel
200 g Champignon roh
200 ml Soja Creme Cuisine

Anweisungen

Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen.

In einer Pfanne Zwiebeln mit etwas Kokosöl anbraten. Champignons hinzugeben und mit anbraten.

Die fertig gekochten Kartoffeln kurz mit anbraten. Knoblauch, Kurkuma und Curry dazugeben und alles gut vermengen.

Als Sauce nimmst du Soja Cuisine und mengst diese gut unter die Kartoffel-Pilz-Menge.

Gerne noch mit frischen Kräutern, wie Petersilie, Schnittlauch o.ä. garnieren.

*Früchte-Frühstücksbowl (902 kcal)

104g K / 33g E / 34g F / 902 kcal

100 g Bio Buchweizenflocken
20 g Walnüsse
150 g Heidelbeeren, TK
100 g Banane
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
10 g Leinsamen geschrotet
10 g Hanfsamen geschält
5 g Bio Sesamsaat
250 g Geröstete Mandelmilch ohne Zucker
10 ml Bio-Blüten Honig
50 g Spinat roh

Anweisungen

Statt Mandelmilch könntest du auch Kokosmilch nehmen. Sojamilch oder Hafermilch empfehlen wir aufgrund möglicher Allergene ungern.

Statt Buchweizenflocken können auch Haferflocken genommen werden. Verträglicher sind jedoch die aus Buchweizen.

Du gibst die Buchweizenflocken in eine Schüssel.

Nun mixt du Spinat, Leinsamen, Sesamsamen, Zimt, Himbeeren mit Milch (250-300ml je nach gewünschter Konsistenz) zu einem cremigen Shake und schüttest diesen zu den Buchweizenflocken.

Nun toppst du die Bowl mit Hanfsamen, Walnüssen, Honig und dem Obst.

*Green Smoothie (388 kcal)

33g K / 11g E / 21g F / 388 kcal

100 g Babyspinat
15 g Walnüsse
5 g Leinsamen geschrotet
5 g Hanfsamen geschält
150 g Gurke
0 g Zitrone
200 g Mandelmilch

Anweisungen

***Linsen-dal (1189 kcal)**

138g K / 36g E / 48g F / 1189 kcal

250 g Wassermelone
10 ml Bio-Blüten Honig

100 g Rote Linsen
5 g Kokosöl
80 g Rote Zwiebel
200 g Tomate
2 g Knoblauch
1 g Ingwerknolle
200 g Kokosnussmilch
300 g Süßkartoffel
0 g Gewürze
100 g Wasser

Anweisungen

Die Süßkartoffeln würfeln und in reichlich Wasser zum kochen bringen.

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

Danach 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.

Linsen-Dal auf den Süßkartoffeln servieren.

***Nicecream-Bowl (841 kcal)**

93g K / 24g E / 35g F / 841 kcal

200 g Banane
30 g Walnussmus, 100% Walnuss
15 g Kakaopulver
5 g Leinsamen geschrotet
5 g Hanfsamen geschält
5 g Chiasamen
150 g Heidelbeeren
50 g Bio Buchweizenflocken
5 g Bio Sesamsaat

Anweisungen

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

Banane, Walnussmus, Yacon Sirup und Kakao in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Mit den übrigen Zutaten toppen.

Statt Yacon Sirup kannst du auch Dattelsirup verwenden. Statt Walnussmus kannst du auch ein anderes verwenden, z.B. Erdnuss oder Mandel. Irgendein Nussmus solltest du aber verwenden für die nötige Konsistenz

***Quinoabowl (841 kcal)**

125g K / 34g E / 17g F / 841 kcal

100 g Tomaten
0 g Zitrone

Anweisungen

1. Quinoa abwaschen und gemäß Anleitung kochen
2. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini in Würfel schneiden

100 g Rote Zwiebel
200 g Kichererbsen
100 g Quinoa
200 g Zucchini
4 g Leinöl
3 g Knoblauch
150 g Gurke

***Ratatouille (217 kcal)**

27g K / 13g E / 2g F / 217 kcal

150 g Paprika
160 g Tomate
200 g Zucchini
200 g Aubergine
80 g Rote Zwiebel
0 g Gewürze
150 g Prinzessbohnen

***Vegane Bowl (474 kcal)**

61g K / 27g E / 9g F / 474 kcal

150 g Kichererbsen
25 g Wildkräutersalat
240 g Tomate
200 g Gurke
5 g Leinöl
0 g Zitrone
50 g Sprossen Trio
300 g Zucchini
50 g Rote Zwiebel

***Weißer Bohneneintopf (646 kcal)**

112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal

250 g Weiße Bohnen
200 g Passierte Tomaten

nutrilize

und in einer Pfanne dünsten
3. In der Zwischenzeit die Tomate in Würfel schneiden
4. Kichererbsen abwaschen, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten
5. Wenn der Quinoa fertig gekocht ist, alle anderen Zutaten hinzugeben und alles gut durchmischen
6. Leinöl, Zitrone und beliebige Gewürze hinzugeben und gut vermengen

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 und den grünen Bohnen 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.

Anweisungen

Die Grundlage dieser Bowl ist geraspelte Zucchini. Dafür raspelst du die Zucchini und dämpfst sie kurz in einer Pfanne. Wirklich nur kurz, sonst wird sie wabbelig. Gerne kannst du die Zucchini auch mit einem Spirelli-Schneider zu Zoodels (Zucchini-Nudeln) schneiden.

Du kannst stattdessen aber auch 150g Reis (Bio und Natur) oder Quinoa nehmen. Hinweis: Hat dann etwas mehr Kalorien.

Statt Wildkräutersalat kannst du auch Ruccola verwenden. Wichtig: Nicht einfachen Blattsalat, wie Eisberg o.ä.

Salat und Sprossen waschen, Gurke und Tomate in Würfel schneiden.

Die Kichererbsen und Zwiebeln kannst du entweder anbraten oder roh (gut ab gespült) zu der Bowl geben.

Als Dressing mischst du Leinöl und den Saft eine Zitrone.

Anweisungen

Kartoffeln kochen. Diese nehmen wir als Beilage.

10 g Tomatenmark
0 g Knoblauch
80 g Rote Zwiebel
400 g Kartoffeln

Parallel in einer Pfanne Knoblauch und Zwiebeln anbraten, das Tomatenmark hinzugeben und kurz mitbraten. Weiße Bohnen aus dem Glas gut abspülen & in die Pfanne geben. Passierte Tomaten hinzugeben und alles gut durchmengen.
Nach Belieben würzen.

Falafelbällchen (320 kcal)

26g K / 13g E / 16g F / 320 kcal

150 g Falafel Bällchen

Anweisungen

Falafel Bällchen können auch ganz einfach selbst gemacht werden. Die einfachste Zubereitungsart:
200g Kichererbsen aus dem Glas mit 1 Knoblauchzehe, einer Zwiebel und Gewürzen deiner Wahl in einen Mixer geben und alles gut zerkleinern. Die Masse für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und anschließend zu Bällchen oder kleinen Frikadellen formen. Wenn der Teig nicht gut zusammenhält, füge 1-2EL (Kichererbsen)mehl hinzu. Du kannst die Falafelbällchen in einer Heißluftfritteuse zubereiten oder als kleine Frikadellen im Ofen oder einer Pfanne.

Frühstückssmoothie (743 kcal)

50g K / 19g E / 50g F / 743 kcal

30 g Walnüsse
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
10 g Leinsamen geschrotet
400 g Geröstete Mandelmilch ohne Zucker
20 g Babyspinat
150 g Erdbeeren, tk
15 g Buchweizenflocken
250 g Natur Lughurt
200 ml Mandelmilch

Anweisungen

Lughurt ist ein veganer Joghurt aus Lupinen (Erbsen). Diesen gibt es auch bereits mit Aroma, wie Vanille oder Mango. Wähle einen Geschmack deiner Wahl. Das ist unsere Empfehlung, du könntest alternativ auch Naturjoghurt nehmen. Bitte keinen Quark verwenden.

Statt Mandelmilch könntest du auch Kokosmilch nehmen. Sojamilch oder Hafermilch empfehlen wir aufgrund möglicher Allergene ungern.
Statt Buchweizenflocken können auch hier wieder Haferflocken verwendet werden.

Du kannst noch andere Früchte oder andere Früchte deiner Wahl nehmen.

Außerdem kannst du je nach Belieben 1EL Kakaopulver (Raw) und/ oder 1 EL Nussbutter (Erdnussbutter, Mandelmuß oder Ähnliches hinzufügen)

Anweisungen

Zuerst Knoblauch und Zwiebel in einer Pfanne anbraten, danach das gewürfelte Gemüse hinzugeben und alles kurz anbraten.

Kräuter und Gewürze hinzugeben.

Gemüsepfanne (291 kcal)

39g K / 14g E / 3g F / 291 kcal

150 g Paprika rot
150 g Paprika gelb
200 g Zucchini
250 g Aubergine
250 g Tomate

Hähnchenbrust gegrillt (268 kcal)

0g K / 58g E / 4g F / 268 kcal

80 g Rote Zwiebel
2 g Knoblauch
0 g Kräuter der Provence frisch

Anweisungen

Joghurtbowl (747 kcal)

83g K / 22g E / 33g F / 747 kcal

250 g Hähnchenbrust Filet

Anweisungen

10 g Leinsamen
10 g Hanfsamen, geschält
15 g Kakaopulver
125 g Banane
70 g Beeren-Mix
250 g Natur Lughurt
10 g Erdnussbutter
30 g Buchweizenflocken

Kabeljau (135 kcal)

0g K / 31g E / 1g F / 135 kcal

150 g Kabeljau gegart

Anweisungen

Kidneybohneintopf (455 kcal)

79g K / 24g E / 3g F / 455 kcal

240 g Kidneybohnen
80 g Rote Zwiebel
0 g Knoblauch
200 g Gehackte Tomaten
150 g Paprika rot
150 g Paprika gelb
0 g Gewürze
10 g Tomatenmark
200 g Zucchini

Anweisungen

Erst fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne geben, Paprika und Zucchini hinzugeben.

Würzen, abgespülte Kidneybohnen (aus dem Glas) hinzugeben und mit den gehackten Tomaten ablöschen. Tomatenmark einrühren und kurz einkochen lassen.

Kleiner Salat (188 kcal)

9g K / 4g E / 13g F / 188 kcal

50 g Rote Beete
0 g Essig
0 g Wildkräutersalat 50g
30 g Rote Zwiebel

Anweisungen

Der Salat muss dann natürlich nicht zwingend zum Frühstück gegessen werden, sondern kann zu jeder anderen Zeit am Tag verzehrt werden. Wir empfehlen unbedingt entweder den Green Smoothie oder den Salat zu verzehren, da beides viele wertvolle Nährstoffe enthält.

8 g Leinöl
0 g Zitrone
35 g Avocado
50 g Spinat roh
80 g Tomate

Putenbrust gegrillt (263 kcal)

0g K / 60g E / 3g F / 263 kcal

250 g Putenbrust Innenfilet

Anweisungen

Reis (249 kcal)

54g K / 5g E / 0g F / 249 kcal

70 g Reis roh

Anweisungen

Rindertartar (199 kcal)

0g K / 32g E / 8g F / 199 kcal

150 g Rindertatar

Anweisungen

Rote Linsen Nudeln (315 kcal)

63g K / 11g E / 0g F / 315 kcal

150 g Rote Linsen Nudeln

Anweisungen

Schoko-Bananen- Smoothie (419 kcal)

61g K / 11g E / 10g F / 419 kcal

50 g Spinat roh
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
100 g Beeren Mix, tiefgeföhlt
40 g Dattel
120 g Banane
10 g Erdnussbutter
10 g Bio Kakaopulver, schwach entöhlt
200 ml Mandelmilch ohne Zucker

Anweisungen

Je nach gewünschter Konsistenz kann auch noch ein Schuss Wasser oder Pflanzenmilch ergänzt werden.

Alles in einen Mixer geben - fertig.