"Natural You"-Challenge Menüplan

Montag

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Soja-/Kokosjoghurt mit selbstgemachten Knuspermüsli	Linsenbolognese mit Zucchini-Nudeln	Gebratenes Gemüse mit Erdnuss-Sauce

Dienstag

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Grüner Smoothie	Gebratenes Gemüse mit Erdnuss-Sauce	Linsenbolognese mit Zucchini-Nudeln

Mittwoch

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Life-Changing Bread mit zweierlei Aufstrichen	Brokkoli-Salat mit Chili-Tofu	Süßkartoffel-Linsen-Dhal

Donnerstag

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Life-Changing Bread mit zweierlei Aufstrichen	Süßkartoffel-Linsen-Dhal	Brokkoli-Salat mit Chili-Tofu

Freitag

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Grüner Smoothie	Vegane Carbonara mit Pilzen und Spinat	Gegrillte Auberginen auf Kräuter-Quinoa

Samstag

Mandel-Zimt-Hirse mit Mango	Gegrillte Auberginen auf Kräuter-Quinoa	Vegane Carbonara mit Pilzen und Spinat

"Vegan & Clean"-Challenge Menüplan

Sonntag

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Mandel-Zimt-Hirse mit Mango	Kichererbsen-Protein-Salat	Schnelle Curry-Tomatensuppe mit Linsen

Snacks

Kichererbsen-"NicNacs"	"Raffaelos"	

Einkaufsliste

Obst & Gemüse

500g Zucchini (oder 250g Vollkorn-Nudeln
4 (rote) Paprika
7 Knoblauchzehen
10cm Stück Ingwer
5 Zwiebeln
7 große Möhren
1 Süßkartoffel
300g Blattspinat
1/2 Limette
1 Zucchini
1 Avocado
600g Soja- , Lupinen oder Kokosjoghurt natur
1 große Banane
2 große Äpfel
Saft einer Orange
200g (TK)-Spinat
250g TK-Bohnen
200g TK Erbsen
200g braune Champignons
1 reife Mango
600 g Brokkoli(roh)
1 Glas grüne Oliven
2 Dosen abgetropfte Kidneybohnen
4EL Tomatenmark
2 Auberginen
1 Salatgurke
2 Dosen (400g) Kichererbsen
100g Rucola
2 Zitronen
3 Dosen (400g) stückige Tomaten
Zusätzliches Obst nach Wunsch z.B. Ananas, Himbeeren...

Nüsse & Basics

2 Dosen Kokosmilch
250g Vollkornreis oder Quinoa als Beilage
200g Quinoa
150 g Hirse
550ml Mandelmilch
20g Datteln oder Rosinen
Gehackte Mandeln oder Mandelblätter
200g Haselnüsse
400g Sonnenblumenkerne
200g Buchweizen(mehl)
200g gemahlene Mandeln
100g Walnüsse
200g Paranüsse
500g Haferflocken
2EL Leinsamen
300g Vollkorn-Spaghetti
300g rote Linsen
300 g schwarze Linsen (Belugalinsen)
100g blanchierte Mandeln
200ml Pflanzensahne (zb Sojasahne)
50g Cashews
800g Räuchertofu
100g Kokosraspel
1 Msp. Bourbon-Vanille

Spezielles

4 EL Hefeflocken und
1EL veganes grünes Pesto
Olivenöl, Rapsöl
1 Glas Kokosöl (ca. 200g)
2 EL Tamari-Sauce
1 kleine Flasche Agavendicksaft (ca. 200ml)
Chilipulver , Kreuzkümmel, Cayennepfeffer
Paprikapulver
1 kleines Glas rote Currypaste
2EL Senf
2 TL Ajvar
Gemüsebrühe (glutenfrei)
Zimt
Apfelessig
Balsamico Essig
3 EL Erdnussmus (crunchy)
2 EL gehackte Erdnüsse
1 kleines Glas (200g) Cashew- oder Mandelmus
1 Bund frische Petersilie
1 Bund frische Minze
frischer Schnittlauch (oder auch andere Kräuter wie Petersilie, Basilikum und Majoran)
Optional: frischer Koriander

"Vegan & Clean"-Challenge Ablauf & Infos

❤Wichtig für die nächsten 7 Tage❤

Diese Challenge lebt von deinem Engagement: Ich kann dir mein Wissen und meine Tipps hier mit auf den Weg geben. Wenn du es aber nicht umsetzt, bringt es rein gar nichts. Deswegen: Entscheide dich zu 100% dafür, diese 7-Tage Challenge ernst zu nehmen und sie durchzuziehen!

Teile deine gekochten Kreationen und deine Erfolge gerne direkt in der Facebook-Community, frag, wenn du Fragen hast und unterstützt euch gegenseitig, wo ihr könnt!

Hier ist kein Platz für Diskussionen über vegan/vegetarisch/Fleischesser, Klimadebatten & Co. Jeder hat sein eigenes Tempo und startet an seinem eigenen Punkt: Ob nun Vegan-Profi oder Anfänger 😆

Auch mich kannst du in der Facebook-Gruppe direkt etwas fragen, dafür gibt es extra einen "FAQ-Post", unter dem wir alle Fragen sammeln. Du kannst mir auch eine Mail an uta@strongnotskinny. info schicken. Am besten ist es aber natürlich, du fragst in der Gruppe, damit sich die Frage gleich für alle klärt

↪Ablauf↩

Den kompletten Menüplan, die Rezepte und die Einkaufsliste bekommst du heute, damit du dir die Woche schon einmal einteilen kannst. Vermutlich wirst du den ersten Tag nicht direkt so schaffen, wie er auf dem Plan steht (es sei denn du hast alles dafür zu Hause) - das macht überhaupt nichts! Häng einfach den nächsten Montag noch dran
Neben den Rezepten und dem Wochenplan gibt es außerdem jeden Tag entweder kleine herausfordernde Aufgaben oder erklärende Videos rund um die vegane naturbelassene Ernährung und mein "Natural You" Konzept, die ich jeden Morgen um 07:30 hier in die Gruppe poste.

** Bedienungsanleitung zu den Rezepten **

Die Rezepte sind so ausgelegt, dass du immer eine größere Portion kochst, damit du am nächsten Tag noch etwas davon hast. Das macht es dir einfacher durchzuhalten, als wenn du jeden Tag 3 Gerichte kochen müsstest! Wenn du für jemand anderes, z.B. deine/n Partner/in mitkochst müsstest du die Menge also verdoppeln. Ihr könnt natürlich auch die Rezepte untereinander mischen: Das Brot zum Beispiel zur Gemüsepfanne essen & Co.

"Vegan & Clean"-Challenge
Ablauf & Infos

Du kannst natürlich auch ein bisschen improvisieren und dir eigene Smoothies, Müslis & Gemüsepfannen & Co. kreieren.
Hauptsache naturbelassen (das heißt: möglichst wenige Zutaten, im idealfall kannst du alles auf der Zutatenliste aussprechen und kennst die Zutaten), möglichst vegan und abwechslungsreich!

Fühl dich frei, deine eigene Kreativität zu entdecken oder lass dich auf meinem Instagram-Account inspirieren!

Der Plan ist außerdem eher als Inspiration denn als Diktat gemeint, es wird nicht für jeden Tagesablauf immer genau so passen, genau wie die Mengen. Die Mengen sind auf eine 1,65m Frau mit ca. 60kg Körpergewicht ausgelegt - wenn du stark in die eine oder andere Richtung abweichst oder männlich bist, musst du ggf. die Mengen etwas anpassen, damit du immer satt bist oder nicht zu viel zu dir nimmst. Bitte denke also ein bisschen selbstständig für deinen eigenen Alltag und deinen Körper mit ☺

Vielleicht brauchst du ab und zu mal einen Apfel oder ein paar Nüsse mehr ☺ Und das ist okay! Achte dabei aber immer darauf, ob dein Körper wirklich Hunger hat oder nur Appetit.

Mir ist ganz, ganz wichtig, dass du am Ball bleibst! Selbst wenn du mal einen „schlechten" Tag hast, an dem nichts klappt und du nicht mitmachen kannst: Gib nicht sofort alles auf, sondern steig einfach dann wieder ein, wann es für dich passt! Lieber 80% und dafür kontinuierlich Schritt für Schritt als 100% und nach zwei Tagen aufgeben.

Ich freue mich mega auf die Zeit mit euch und bin schon gespannt, was für Erfolge wir hier gemeinsam schaffen! ❤