Wochenplan · Woche 1

7 von 7 Tagen geplant · 14 Portionen

Montag — Paprika-Bohnen-Chili · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
609 kcal	**70,9 g**	**13,4 g**	**28,5 g**	**1,70 g**	**38,3 g**

Dienstag — Bohnensalat mit Feta · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
811 kcal	**53,0 g**	**40,1 g**	**44,5 g**	**4,40 g**	**21,5 g**

Mittwoch — Lauch-Pilz-Omelett · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
477 kcal	**15,6 g**	**28,1 g**	**38,6 g**	**1,02 g**	**8,1 g**

Donnerstag — Gemüsepfanne mit Räuchertofu · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
604 kcal	**23,5 g**	**33,8 g**	**45,0 g**	**0,28 g**	**13,1 g**

Freitag — Brokkoli mit Lachs · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
881 kcal	**36,9 g**	**45,0 g**	**75,8 g**	**0,49 g**	**13,1 g**

Samstag — Ofengemüse mit Kräuterquark · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
505 kcal	**55,6 g**	**16,2 g**	**27,3 g**	**1,07 g**	**10,3 g**

Sonntag — Shakshuka mit Paprika · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
538 kcal	**29,0 g**	**29,1 g**	**33,8 g**	**0,83 g**	**8,7 g**

Nährwerte im Wochenplan

Schätzwerte für 14 Portionen an 7 geplanten Tagen.

Nährwert	Gesamt	Ø pro Portion	Ø pro Tag
Kalorien	4.423 kcal	316 kcal	632 kcal
Kohlenhydrate	284,5 g	20,3 g	40,6 g
davon Zucker	136,4 g	9,7 g	19,5 g
Fette	205,6 g	14,7 g	29,4 g
gesättigte Fette	52,7 g	3,8 g	7,5 g
Protein	293,5 g	21,0 g	41,9 g
Salz	9,80 g	0,70 g	1,40 g
Ballaststoffe	113,1 g	8,1 g	16,2 g

Einkaufsliste · Woche 1

21 Zutaten · 0 abgehakt

Obst & Gemüse

☐ Brokkoli	360 g
☐ Champignons	240 g
☐ Kartoffeln	320 g
☐ Lauch	160 g
☐ Möhren	160 g
☐ Paprika	700 g
☐ Salatgurke	200 g
☐ Tomaten	200 g
☐ Zucchini	600 g
☐ Zwiebeln	160 g

Kühlregal & Eier

☐ Eier	8 Stück
☐ Feta	120 g
☐ Kräuterquark	200 g
☐ Räuchertofu	300 g

Fisch & Fleisch

☐ Lachsfilet	300 g

Vorrat

☐ Chilipulver	2 g
☐ Gehackte Tomaten	660 g
☐ Kidneybohnen, abgetropft	240 g
☐ Kreuzkümmel	2 g
☐ Olivenöl	70 ml
☐ Weiße Bohnen, abgetropft	240 g

Wochenplan · Woche 2

7 von 7 Tagen geplant · 14 Portionen

Montag — Kohlrabisuppe mit weißen Bohnen · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
703 kcal	**62,6 g**	**25,4 g**	**40,4 g**	**4,81 g**	**26,1 g**

Dienstag — Kohlrabipuffer mit Kräuterquark · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
617 kcal	**43,2 g**	**26,7 g**	**44,4 g**	**1,53 g**	**9,9 g**

Mittwoch — Spinatpfanne mit Ei · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
451 kcal	**9,2 g**	**28,4 g**	**35,5 g**	**1,29 g**	**8,3 g**

Donnerstag — Putenstreifen in Pilzrahm · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
793 kcal	**19,9 g**	**39,0 g**	**89,3 g**	**0,75 g**	**9,6 g**

Freitag — Thunfisch-Bohnen-Salat · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
556 kcal	**39,5 g**	**11,3 g**	**63,2 g**	**2,83 g**	**15,3 g**

Samstag — Blumenkohl-Käse-Gratin · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
873 kcal	**33,6 g**	**56,8 g**	**53,6 g**	**2,85 g**	**14,5 g**

Sonntag — Tofu mit Brokkoli in Erdnusssauce · 2 Portionen

Gesamt für 2 Portionen (geschätzt)

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
815 kcal	**13,4 g**	**48,2 g**	**72,5 g**	**2,82 g**	**18,3 g**

Nährwerte im Wochenplan

Schätzwerte für 14 Portionen an 7 geplanten Tagen.

Nährwert	Gesamt	Ø pro Portion	Ø pro Tag
Kalorien	4.808 kcal	343 kcal	687 kcal
Kohlenhydrate	221,5 g	15,8 g	31,6 g
davon Zucker	96,8 g	6,9 g	13,8 g
Fette	235,8 g	16,8 g	33,7 g
gesättigte Fette	72,0 g	5,1 g	10,3 g
Protein	399,0 g	28,5 g	57,0 g
Salz	16,88 g	1,21 g	2,41 g
Ballaststoffe	102,0 g	7,3 g	14,6 g

Einkaufsliste · Woche 2

24 Zutaten · 0 abgehakt

Obst & Gemüse

- [ ] Blattspinat 400 g
- [ ] Blumenkohl 500 g
- [ ] Brokkoli 360 g
- [ ] Champignons 320 g
- [ ] Kohlrabi 720 g
- [ ] Lauch 160 g
- [ ] Tomaten 240 g
- [ ] Zwiebeln 190 g

Kühlregal & Eier

- [ ] Eier 8 Stück
- [ ] Gouda 100 g
- [ ] Kräuterquark 200 g
- [ ] Milch 160 ml
- [ ] Naturtofu 300 g
- [ ] Sahne 80 ml

Fisch & Fleisch

- [ ] Putenbrust 300 g

Vorrat

- [ ] Erdnussmus 40 g
- [ ] Gemüsebrühe, Pulver 6 g
- [ ] Haferflocken 40 g
- [ ] Kürbiskerne 30 g
- [ ] Olivenöl 70 ml
- [ ] Sojasauce 20 ml
- [ ] Thunfisch, abgetropft 200 g
- [ ] Weiße Bohnen, abgetropft 400 g
- [ ] Zitronensaft 20 ml

Rezepte zum Wochenplan

Montag (Woche 1) · Paprika-Bohnen-Chili

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
304 kcal	**35,4 g**	**6,7 g**	**14,3 g**	**0,85 g**	**19,2 g**
	davon Zucker: **18,3 g**	gesättigte Fette: **0,7 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Paprika · 300 g
- Kidneybohnen, abgetropft · 240 g
- Gehackte Tomaten · 300 g
- Zwiebeln · 100 g
- Chilipulver · 2 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Würfle Zwiebeln und Paprika. Dünste die Zwiebeln im Olivenöl an und brate die Paprikawürfel einige Minuten mit.
2. Rühre das Chilipulver nach Geschmack ein und gib die gehackten Tomaten dazu. Lass die Sauce etwa 10 Minuten köcheln.
3. Spüle die vorgegarten Kidneybohnen ab und rühre sie unter. Lass das Chili noch etwa 5 Minuten köcheln. Gib etwas Wasser dazu, wenn es zu dick wird.

Dienstag (Woche 1) · Bohnensalat mit Feta

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
405 kcal	**26,5 g**	**20,0 g**	**22,3 g**	**2,20 g**	**10,8 g**
	davon Zucker: **6,2 g**	gesättigte Fette: **10,4 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Weiße Bohnen, abgetropft · 240 g
- Salatgurke · 200 g
- Tomaten · 200 g
- Feta · 120 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Spüle die vorgegarten weißen Bohnen in einem Sieb ab und lass sie abtropfen.
2. Würfle Gurke und Tomaten. Vermische das Gemüse samt Tomatensaft mit den Bohnen und dem Olivenöl.
3. Zerbrösele den Feta über dem Salat, hebe ihn vorsichtig unter und lass den Salat kurz ziehen.

Mittwoch (Woche 1) · Lauch-Pilz-Omelett

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
238 kcal	**7,8 g**	**14,1 g**	**19,3 g**	**0,51 g**	**4,0 g**
	davon Zucker: **3,6 g**	gesättigte Fette: **3,1 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Champignons · 240 g
- Lauch · 160 g
- Eier · 4 Stück
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Schneide den gewaschenen Lauch in feine Ringe und die Champignons in Scheiben.
2. Brate die Pilze im Olivenöl an, bis die austretende Flüssigkeit verdampft ist. Gib den Lauch dazu und brate ihn einige Minuten mit.
3. Verquirle die Eier und gieße sie über das Gemüse. Lass sie bei kleiner Hitze zugedeckt stocken, bis die Oberfläche fest ist. Für mehrere Portionen kannst du die Omeletts nacheinander backen.

Donnerstag (Woche 1) · Gemüsepfanne mit Räuchertofu

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
302 kcal	**11,7 g**	**16,9 g**	**22,5 g**	**0,14 g**	**6,6 g**
	davon Zucker: **10,1 g**	gesättigte Fette: **2,6 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Zucchini · 300 g
- Paprika · 200 g
- Räuchertofu · 300 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Tupfe den Räuchertofu trocken und schneide ihn in Würfel. Schneide die Zucchini in halbe Scheiben und die Paprika in Streifen.
2. Brate den Tofu im heißen Olivenöl rundherum knusprig an und lege ihn auf einen Teller.
3. Brate die Paprika in derselben Pfanne 3 Minuten an. Gib die Zucchini dazu und brate sie etwa 5 Minuten mit. Hebe zum Schluss den Tofu unter.

Freitag (Woche 1) · Brokkoli mit Lachs

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
440 kcal	**18,5 g**	**22,5 g**	**37,9 g**	**0,24 g**	**6,5 g**
	davon Zucker **3,2 g**	gesättigte Fette **4,4 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Brokkoli · 360 g
- Lachsfilet · 300 g
- Kartoffeln · 160 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Würfle die Kartoffeln und koche sie in Wasser etwa 15 Minuten. Gib die Brokkoliröschen für die letzten 5–7 Minuten dazu und gieße beides ab.
2. Tupfe das Lachsfilet trocken und erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate das Filet von einer Seite an und wende es vorsichtig.
3. Gare den Lachs bei mäßiger Hitze fertig, bis er auch in der Mitte undurchsichtig ist und sich leicht teilen lässt. Richte ihn mit Kartoffeln und Brokkoli an.

Samstag (Woche 1) · Ofengemüse mit Kräuterquark

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
252 kcal	**27,8 g**	**8,1 g**	**13,7 g**	**0,54 g**	**5,1 g**
	davon Zucker **12,6 g**	gesättigte Fette **2,2 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Zucchini · 300 g
- Möhren · 160 g
- Kartoffeln · 160 g
- Kräuterquark · 200 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vor. Schneide Kartoffeln und Möhren in schmale Spalten, die Zucchini in dickere Halbmonde.
2. Wende Kartoffeln und Möhren im Olivenöl und verteile sie flach auf einem Blech. Röste sie 15 Minuten und wende sie. Gib die Zucchini dazu.
3. Backe das Gemüse weitere 15–20 Minuten, bis die Kartoffeln weich und die Ränder gebräunt sind. Serviere den Kräuterquark als Dip.

Sonntag (Woche 1) · Shakshuka mit Paprika

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
269 kcal	**14,5 g**	**14,6 g**	**16,9 g**	**0,42 g**	**4,3 g**
	davon Zucker **14,2 g**	gesättigte Fette **3,0 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Eier · 4 Stück
- Gehackte Tomaten · 360 g
- Paprika · 200 g
- Zwiebeln · 60 g
- Kreuzkümmel · 2 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Würfle Zwiebeln und Paprika. Brate beides im Olivenöl bei mittlerer Hitze an, bis die Paprika etwas weicher wird.
2. Rühre den Kreuzkümmel ein, gib die Tomaten dazu und lass die Sauce etwa 10 Minuten offen einkochen.
3. Drücke für jedes Ei eine Mulde in die Sauce und schlage das Ei hinein. Lass die Eier bei kleiner Hitze zugedeckt garen, bis sie gestockt sind.

Montag (Woche 2) · Kohlrabisuppe mit weißen Bohnen

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
352 kcal	**31,3 g**	**12,7 g**	**20,2 g**	**2,41 g**	**13,1 g**
	davon Zucker **9,6 g**	gesättigte Fette **2,0 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Kohlrabi · 360 g
- Weiße Bohnen, abgetropft · 240 g
- Zwiebeln · 60 g
- Gemüsebrühe, Pulver · 6 g
- Kürbiskerne · 30 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Röste die Kürbiskerne im trockenen Topf und nimm sie heraus. Schäle Kohlrabi und Zwiebeln und schneide beides in Würfel.
2. Dünste die Zwiebeln im Olivenöl an. Gib den Kohlrabi dazu, bedecke ihn knapp mit Wasser und rühre das Brühepulver ein. Lass ihn etwa 15 Minuten weich kochen.
3. Gib die abgespülten, vorgegarten Bohnen dazu. Sobald sie heiß sind, püriere die Suppe grob. Streue die Kürbiskerne darüber.

Dienstag (Woche 2) · Kohlrabipuffer mit Kräuterquark

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
308 kcal	**21,6 g**	**13,4 g**	**22,2 g**	**0,76 g**	**4,9 g**
	davon Zucker **10,8 g**	gesättigte Fette **3,5 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Kohlrabi · 360 g
- Eier · 2 Stück
- Haferflocken · 40 g
- Kräuterquark · 200 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Schäle den Kohlrabi und rasple ihn grob. Drücke die Raspel in einem sauberen Küchentuch gut aus.
2. Vermenge die Raspel mit Eiern und Haferflocken. Lass die Masse etwa 10 Minuten quellen.
3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Setze kleine Häufchen hinein, drücke sie flach und brate sie bei mittlerer Hitze etwa 4–5 Minuten je Seite durch. Serviere den Kräuterquark dazu.

Mittwoch (Woche 2) · Spinatpfanne mit Ei

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
226 kcal	**4,6 g**	**14,2 g**	**17,8 g**	**0,64 g**	**4,2 g**
	davon Zucker **4,2 g**	gesättigte Fette **3,1 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Blattspinat · 400 g
- Eier · 4 Stück
- Zwiebeln · 80 g
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Würfle die Zwiebeln und dünste sie im Olivenöl an. Gib den Blattspinat dazu und gare ihn, bis er zusammengefallen ist. Lass überschüssige Flüssigkeit verdampfen.
2. Schiebe den Spinat für jedes Ei etwas zur Seite. Schlage die Eier in die Mulden.
3. Decke die Pfanne ab und lass die Eier bei kleiner Hitze stocken. Serviere sie mit dem Spinat.

Donnerstag (Woche 2) · Putenstreifen in Pilzrahm

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
396 kcal	**10,0 g**	**19,5 g**	**44,7 g**	**0,37 g**	**4,8 g**
	davon Zucker: **4,7 g**	gesättigte Fette: **8,0 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Putenbrust · 300 g
- Champignons · 320 g
- Lauch · 160 g
- Sahne · 80 ml
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Schneide die Pilze in Scheiben und den Lauch in Ringe. Schneide die Putenbrust auf einem separaten Brett in schmale Streifen.
2. Brate die Putenstreifen im heißen Olivenöl an. Gib die Pilze dazu, lass sie bräunen und brate den Lauch kurz mit.
3. Gieße die Sahne und einen Schluck Wasser an. Lass die Sauce bei kleiner Hitze köcheln, bis sie leicht bindet und die Putenstreifen vollständig durchgegart sind.

Freitag (Woche 2) · Thunfisch-Bohnen-Salat

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
278 kcal	**19,8 g**	**5,6 g**	**31,6 g**	**1,42 g**	**7,6 g**
	davon Zucker: **6,2 g**	gesättigte Fette: **0,8 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Thunfisch, abgetropft · 200 g
- Weiße Bohnen, abgetropft · 160 g
- Tomaten · 240 g
- Zwiebeln · 50 g
- Zitronensaft · 20 ml
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Spüle die vorgegarten weißen Bohnen ab und lass sie abtropfen. Würfle die Tomaten und schneide die Zwiebeln in feine Ringe.
2. Verrühre Zitronensaft und Olivenöl in einer Schüssel. Mische die Bohnen, Tomaten und Zwiebeln damit.
3. Lass den Thunfisch abtropfen, zerteile ihn mit einer Gabel und hebe ihn zum Schluss unter den Salat.

Samstag (Woche 2) · Blumenkohl-Käse-Gratin

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
436 kcal	**16,8 g**	**28,4 g**	**26,8 g**	**1,42 g**	**7,3 g**
	davon Zucker: **8,9 g**	gesättigte Fette: **15,0 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Blumenkohl · 500 g
- Gouda · 100 g
- Milch · 160 ml
- Eier · 2 Stück
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vor. Teile den Blumenkohl in kleine Röschen und koche sie in Wasser etwa 5 Minuten vor. Lass sie gut abtropfen.
2. Fette eine Auflaufform mit dem Olivenöl ein. Verteile den Blumenkohl darin. Verquirle Eier und Milch und gieße die Mischung darüber.
3. Reibe den Gouda darüber und backe das Gratin etwa 25–30 Minuten, bis die Eiermilch auch in der Mitte gestockt und der Käse goldbraun ist.

Sonntag (Woche 2) · Tofu mit Brokkoli in Erdnusssauce

Geschätzte Nährwerte pro Portion

Kalorien	Kohlenhydrate	Fette	Protein	Salz	Ballaststoffe
408 kcal	**6,7 g**	**24,1 g**	**36,3 g**	**1,41 g**	**9,2 g**
	davon Zucker: **4,0 g**	gesättigte Fette: **3,7 g**			

Zutaten für 2 Portionen

- Brokkoli · 360 g
- Naturtofu · 300 g
- Erdnussmus · 40 g
- Sojasauce · 20 ml
- Olivenöl · 10 ml

Zubereitung

1. Tupfe den Tofu trocken und würfle ihn. Teile den Brokkoli in kleine Röschen und schneide den geschälten Strunk in Scheiben.
2. Brate den Tofu im Olivenöl goldbraun und nimm ihn heraus. Gib den Brokkoli mit etwas Wasser in die Pfanne und dünste ihn zugedeckt etwa 5–7 Minuten.
3. Verrühre Erdnussmus und Sojasauce mit so viel warmem Wasser, dass eine gießfähige Sauce entsteht. Gib sie mit dem Tofu zum Brokkoli und erhitze alles kurz.

Grundlage der Schätzung ist der Bundeslebensmittelschlüssel 4.0 des Max Rubner-Instituts (2025) (CC BY 4.0). Für Kräuter und Gewürze verwenden wir ergänzend USDA FoodData Central, SR Legacy, für frischen Dill die norwegische Nährwerttabelle, für Currypulver, Räuchertofu und Tempeh beispielhafte Herstellerangaben.