

DIETBACS

Shopping Guide



Your Daily Dose of Good Food

Diese Woche dreht sich alles ums **Einkaufen und vorausschauend Planen**. Wir möchten dich mit den perfekten Alltagsbegleitern ausstatten für deine Essensplanung und den Einkauf. Dort lauern viele Hürden und Versuchungen, die vermeintlich “gesund” sein sollen, es aber eben doch nicht sind. Mit einer im Voraus geplanten Liste erleichterst du dir deinen Wocheneinkauf gleich auf mehrere Arten:

1. Durch einen **Wochen-Essensplan** kannst du bereits vor Beginn der Woche überlegen und festlegen was du essen wirst. Das schafft Struktur innerhalb einer vielleicht stressigen Woche, in der es dir an Kreativität oder den in dem Moment richtigen Lebensmitteln fehlt, die du brauchst für ein gesundes Gericht.
2. Du sparst langfristig Geld, indem du nur das und die **richtige Menge** von dem kaufst, was du wirklich brauchst für deine Gerichte.
3. Indem du **geplant** kaufst, kannst du auch mehr Obst und Gemüse in deinen Einkauf integrieren, ohne zu befürchten, dass es am Ende ungenutzt in deinem Vorrat schlecht wird.
4. Ein weiterer wichtiger Pluspunkt ist die **Zeit**. Die sparst du dir nämlich auch, wenn du nicht

mehr überlegen musst, was es heute zu Essen gibt.

Nimm dir in Ruhe Zeit für dich, um dir unsere Rezepte und Tipps bewusst anzuschauen. Eine effektive und nachhaltige Fettverbrennung und der damit einhergehende Gewichtsverlust brauchen Zeit und Geduld. Such dir die Rezepte raus, die dich auf den ersten Blick am meisten ansprechen und schreibe dir bewusst eine Einkaufsliste oder pass unsere Vorlage einfach an. Nimm dir auch für deinen Einkauf genug Zeit, damit du die für dich neuen Lebensmittel in Ruhe und stressfrei suchen kannst. In den kommenden Tagen/Wochen wirst du nämlich viel für dich und **dein Wohlbefinden** tun. Du wirst dir bewusst die Zeit nehmen, deine Gerichte zuzubereiten und deine Kreationen zu genießen. Zwar geben wir dir sehr einfache Rezepte an die Hand, die du wahrscheinlich nach dem ersten Mal durchkochen bereits aus dem “ff” kannst. Dennoch darfst du diese Zeit, die du nur für dich zum Abschalten nutzen kannst, bewusst genießen und wertschätzen. Wenn du unseren Wochenplan oder Teile daraus ausprobieren möchtest, dann nimm dir den Tag davor bereits Zeit, um gegebenenfalls Vorbereitungen zu treffen und dein erstes Gericht vor zu kochen.



SHOPPING GUIDE

Wir haben hier einen Entwurf für dich, wie so ein **Wochenplan** aussehen kann. Hier haben wir dir bereits ein paar Beispiel-Rezepte eingefügt, aber auch noch Platz gelassen, damit du selber kreativ werden kannst. Brauchst du noch Inspiration? Dann gehe auf unsere [Content-Seite](#) und stöbere dich dort durch unsere gesunden und leckeren Rezepte und trage diese in deinen Wochenplan ein!

Dein möglicher Wochenplan

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Tag 1	 Frühstücks Bananen-Split	 Sommerrollen	 Pizza mit Blumenkohlboden
Tag 2	 Gebackenes Sweet Potato Choc Oatmeal	 Rainbow Salad	 Gegrillte Aubergine
Tag 3	 Apfel-Zimt Overnight Oats	 Gazpacho	 Hähnchenfächer mit Süßkartoffel Wedges
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

Dein Wochenplan

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
Tag 1			
Tag 2			
Tag 3			
Tag 4			
Tag 5			
Tag 6			
Tag 7			

DEINE WOCHENPLAN EINKAUFLISTE

OBST & GEMÜSE

- 3 Bananen
- 2-3 grüne Äpfel
- 2 rote Äpfel
- 300 g Erdbeeren
- 1 Granatapfel
- 1/2 kleine Wassermelone
- 2 Mangos
- 2 Limetten
- 2 Bio-Zitronen
- frischer Ingwer
- 2 Avocados
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 250 g Champignons / Shiitake
- 250 g Cherrytomaten
- 2 Knollen Rote Bete
- Radieschen
- 1 Strunk Stangensellerie
- 3 Süßkartoffeln
- 2 Auberginen
- 1 Blumenkohlkopf
- 3 rote Zwiebeln
- Knoblauch
- 3 frische Chilis
- 3 Stängel Petersilie
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 Handvoll Baby Spinat
- Kopfsalat

KÜHLUNG

- 200g Bio-Hähnchenbrustfilet
- 4 Eier
- 100g geräucherter Tofu / Tempeh
- 500g Joghurtalternative, ungesüßt
-

-
-
-

SONSTIGES

- 500 g kernige Haferflocken
- 500 g Granola
- 500 ml Haferdrink, ungesüßt
- 1 Dose stückige Tomaten
- 10 große Reispapier
- 100 g Reismudeln
- 14 Datteln
- 100 g Edamame
- Sesam
- Chiasamen
- geschälte Hanfsamen
- 80 g gemahlene Mandeln
- Kürbiskerne
- 80 g Kakaonips
- Backkakao
- Sojaflakes
- Tahin
- Nussmus (z.B. Mandelmus)
- Sauerteigbrot
-

GEWÜRZE

- Zimt
- Italienische Kräuter
- Gemahlene Tonkabohne
-

ÖL & SAUCEN

- 1 Flasche Olivenöl
- 1 Flasche Rotweinessig
- 1 Flasche Apfelessig
- 1 Flasche Sriracha
- 1 Flasche Weizenfreie Sojasauce
- 1 Flasche Sesamöl
- 1 Flasche (No) -Fischsauce

DEINE ALLGEMEINE EINKAUFLISTE

OBST & GEMÜSE

- Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Cranberries, Brombeeren
- Apfel
- Banane
- Zitrone
- Birne
- Limette
- Granatapfel
- Mango
- Datteln
- grüner Spargel
- Avocado
- frischer Ingwer
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Aubergine
- Rote Bete
- Gurke
- Knoblauch
- Zwiebel
- Karotte
- Tomate
- Zucchini
- Paprika
- Blattsalate
- Spinat
- Süßkartoffel
- Kartoffeln
- Pilze (z.B. Champignons, Shiitake)
- Peperoni/Chili

SONSTIGES

- Kürbiskerne
- Chiasamen
- Hanfsamen
- Mandeln

- Haselnüsse
- Cashewkerne
- Nuss-/Kernemus (z.B. Mandelmus, Haselnussmus, Sonnenblumenkernemus)
- Tahin (Sesammus)
- Pflanzlicher Drink (z.B. Hafer, Mandel, Cashew, Soja, Reis)
- Pflanzlicher Joghurt (z.B. Kokos, Soja)
- Haferflocken/Buchweizen Flocken/Soja Flocken
- Bio-Eier
- Linsen
- Hanfmehl/Buchweizenmehl
- Quinoa
- weiße Bohnen
- Pasta (Dinkel, Hülsenfrüchte)
- Fermentiertes (z.B. Sauerkraut, Kimchi, Ingwer-Karotte)

GEWÜRZE, ÖLE & KRÄUTER

- Olivenöl
- Rapsöl
- Rotweinessig
- Apfelessig
- Tamari oder zucker- und weizenfreie Sojasauce
- Koriander
- Petersilie
- Minze
- Kräutermischung (z.B. italienische Kräuter)
- Curry-Pulver
- Ingwer
- Cayennepfeffer
- Kurkuma
- Ceylon Zimt

SHOPPING GUIDE

Wir hoffen diese Listen können dir helfen, dich bei deiner gesunden Ernährung im Alltag zu unterstützen! **Drucke sie dir aus und hänge sie dir an die Pinnwand oder deinen Kühlschrank** und aktualisiere sie regelmäßig. Wenn du diese Schritte ein paar mal bewusst umsetzt, sind sie bald schon eingespielter Teil deiner wöchentlichen Routine!

Du möchtest noch ein bisschen mehr Inspiration? Dann besuche unseren [Daily Dose Club](#) und entdecke weitere Rezepte, Workouts und Yoga-Flows, sowie spannende Beiträge zum Thema Abnehmen.

Happy Gut, Happy You!



Kontakt

→ www.mybacs.com

f Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

📷 Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

📌 Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

🎧 Listen to our [Podcast](#)

→ Check out [Healthy Guides](#)

CONTACT

mybacs GmbH
Hohenzollernstraße 88
80796 München

Questions? Write us 24/7
Email: support@mybacs.com

mybacs®

my