



EINFACH SCHNELL

Einkaufsliste & Rezepte

Zum Ausdrucken für unser Restart Programm

Dieser einfache Plan kann den Unterschied machen: Durch das Einhalten von diesem Plan ist es einfacher nicht immer nur an die nächste Mahlzeit zu denken. Mit diesen einfachen Rezepten und der Einkaufsliste gelingt Ihnen das Restart Programm ganz mühelos!



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de
Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de
0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str.9•92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Inhaltsverzeichnis

Das finden Sie auf den nächsten Seiten

1. Einkaufsliste
2. Hydrierungstipps
3. Rezept 1 Basische Gemüsebrühe
4. Rezept 2 Cremige Karotten-Ingwer-Suppe
5. Zucker-Detox-Tag
6. Rezept 3 Energie Bällchen
7. Rezept 4 Immun-Booster-Tee
8. Rezept 5 Grüner Glow-Smoothie
9. Rezept 6 Beeren-Power-Smoothie
10. Rezept 7 Goldene Smoothie Bowl
11. Rezept 8 Energie Bowl
12. Rezept 9 Detox Smoothie

Einkaufsliste

Damit Sie starten können

Obst & Gemüse:

- 3,5 Zitronen 1,5 Gurken
- 1 Zwiebel
- 6 Karotten
- 1 Stange Lauch 100 g Sellerie
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kartoffel
- 4 cm Ingwer (2 x 2 cm Stücke)
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Avocado
- 1 Kiwi
- 1 Handvoll gemischte Beeren 3 Bananen
- ½ Mango
- 1 Apfel

Trockenprodukte & Nüsse:

- 100 g Datteln (entsteint)
- 50 g Mandeln
- 2 EL Kakaopulver (ungesüßt)
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Chiasamen (Topping)
- 1 Handvoll Nüsse (Topping)
- 1 EL Olivenöl
- Kokosraspeln (optional)

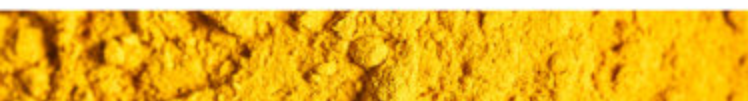


Flüssigkeiten:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokoswasser
- 450 ml Mandelmilch
- 200 ml Kokosmilch

Gewürze & Zusatzprodukte:

- 3 TL Kurkuma
- 2 Prisen Zimt
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 1 TL Pfeffer (nach Geschmack)
- 1 TL Honig (optional)





Wasser Tipps zur Hydratation

Tag 1 Zitronenwasser:

- 1 Glas warmes Wasser
- Saft einer halben Zitrone
- Optional: Eine kleine Prise Kurkuma für extra Unterstützung

Tag 2 Detox-Wasser:

- Liter Wasser
- 3–4 Scheiben Gurke
- 2 Scheiben Zitrone
- Einige frische Minzblätter





Rezept Tag 4

Basische Gemüsebrühe (4 Portionen)

Nährwerte:

Kalorien: 25 kcal

Eiweiß: 1 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 5 g

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden.
2. Alles mit Wasser und Gewürzen in einem großen Topf aufkochen.
3. 30 Minuten köcheln lassen, dann abseihen und nur die Brühe trinken.

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kurkuma
- 2 Liter Wasser
- Salz und Pfeffer



Rezept Tag 4

Karotten-Ingwer-Suppe (2 Portionen)

Nährwerte:

Kalorien: 120 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 5 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zubereitung:

1. Karotten, Kartoffel und Ingwer klein schneiden.
2. Alles in Olivenöl kurz anbraten, Kurkuma hinzufügen.
3. Mit Gemüsebrühe aufgießen und 20 Minuten köcheln lassen.
4. Mit einem Stabmixer pürieren und abschmecken.

Zutaten:

4 Karotten

1 kleine Kartoffel

Stück Ingwer (ca. 2 cm)

1 EL Olivenöl

1 TL Kurkuma

500 ml Gemüsebrühe

Salz und Pfeffer

* Weitere alternative Rezepte für den Suppentag finden Sie an Tag 4 als exklusiven PDF-Download.

Zucker-Detox-Tag

Tag 6 sorgt für Ihr Wohlbefinden

Frühstück:

Chia-Pudding mit Mandelmilch und Beeren.



Kleiner Snack:

Eine Hand voll Mandeln.



Mittagessen:

Quinoa-Salat mit gegrilltem Gemüse und Zitrusöl-Dressing.



Abendessen:

Gegrilltes Hähnchenfilet mit gedünstetem Brokkoli und Süßkartoffelpüree.



* Die detaillierten Rezepte dazu stehen an Tag 6 als exklusiven PDF-Download zur Verfügung.



Rezept Tag 7

Energie Bällchen (ca. 10 Kugeln)

Nährwerte pro Kugel:

Kalorien: 80 kcal

Eiweiß: 2 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 10 g

Zubereitung:

1. Datteln und Mandeln in einem Mixer fein hacken.
2. Kakaopulver, Kokosöl und Zimt hinzufügen und zu einer klebrigen Masse vermischen.
3. Aus der Masse kleine Kugeln formen und optional in Kokosraspeln wälzen.
4. Im Kühlschrank mindestens 30 Minuten fest werden lassen.

Zutaten:

100 g Datteln (entsteint)

50 g Mandeln

2 EL Kakaopulver (ungesüßt)

1 EL Kokosöl

1 Prise Zimt

Kokosraspeln zum Wälzen



Rezept Tag 8

Immun-Booster-Tee

Zutaten:

- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), in Scheiben geschnitten
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Honig (optional) 500 ml heißes Wasser

Zubereitung:

1. Ingwer und Zitrone in heißem Wasser ziehen lassen.
2. Optional mit Honig süßen.



Rezept Tag 10

Grüner Glow-Smoothie (1 Portion)

Nährwerte:

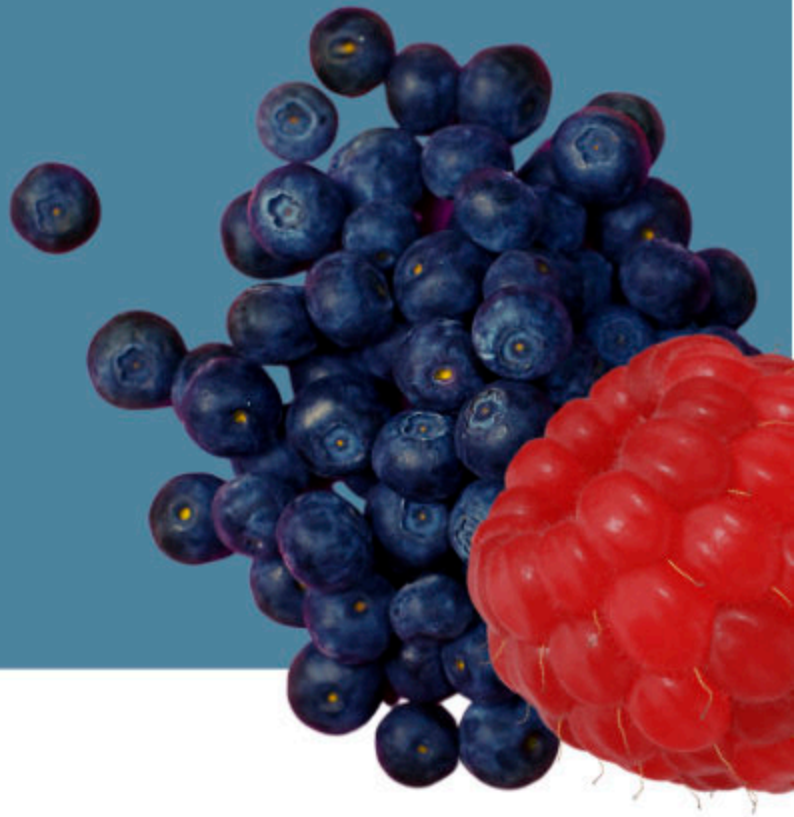
Kalorien: 150 kcal
Eiweiß: 3 g
Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 15 g

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.
Sofort genießen.

Zutaten:

Handvoll Babyspinat
1/2 Avocado
1 Kiwi
200 ml Kokoswasser
1 TL Kollagen



Rezept Tag 10

Beeren-Power-Smoothie (1 Portion)

Nährwerte:

Kalorien: 180 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 4 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten:

1 Handvoll gemischte Beeren

1 Banane

250 ml Mandelmilch

1 TL Kollagen

Prise Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren.

Genießen Sie diesen Smoothie als Frühstück oder Snack.



Rezept Tag 10

Goldene Haut-Smoothie-Bowl (1 Portion)

Nährwerte:

Kalorien: 220 kcal

Eiweiß: 4 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 35 g

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Toppings) in den Mixer geben und fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit den Toppings garnieren.

Zutaten:

1/2 Mango

1 kleine Banane

1 TL Kurkuma

200 ml Kokosmilch

1 TL Kollagen

Toppings: Kokosraspeln,
Chiasamen, frische Beeren



Rezept Tag 12

Energie-Bowl

Nährwerte:

Kalorien: 250 kcal
Eiweiß: 5 g
Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 30 g

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Toppings) in den Mixer geben und fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit den Toppings garnieren.

Zutaten:

1 Handvoll Babyspinat
1 Banane
1/2 Avocado
1 TL Kollagen
200 ml Mandelmilch

Toppings: Chiasamen, Nüsse
oder Kokosraspeln



Rezept Tag 13

Detox-Smoothie (1 Portion)

Nährwerte:

Kalorien: 90 kcal

Eiweiß: 1 g

Fett: 0 g

Kohlenhydrate: 20 g

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben und fein pürieren. Genießen Sie den Smoothie als leichte Mahlzeit oder Snack.

Zutaten:

1 Apfel

1 Gurke

1/2 Zitrone (Saft)

1 TL Restart Liquid von
Jungbrunnen superfoods

200 ml Wasser