



## Jans Wochenplan (Beispiel)

So ihr Lieben, hier ein Beispiel wie ein Wochenplan aussehen kann. Er basiert auf den Rezepten die ihr [hier](#) findet. Dort, bei den [KK-Rezepten](#), findet ihr jede Menge Alternativen und Anregungen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Morgens</b>	<a href="#">Eiwrap mit Fleischsalat</a>	<a href="#">Turbo Omelette</a>	<a href="#">Früstücksmuffins</a>	<a href="#">Eiersalat</a>	<a href="#">Mikrowellenbrot</a>	Pausetag	<a href="#">Hülsi-Schnitten</a>
<b>Mittags</b>	<a href="#">Erbsensalat</a>	<a href="#">Linsensuppe</a>	<a href="#">Wurstsalat mit Hülsenfrüchten</a>	<a href="#">Hühnersuppe</a>	<a href="#">Kürbissuppe</a>	Pausetag	<a href="#">Linsensalat</a>
<b>Abends</b>	<a href="#">Chinakohl-Steak</a>	<a href="#">Rindfleischsalat</a>	<a href="#">Burgersalat</a>	<a href="#">Kohl-Hack-Eintopf</a>	<a href="#">Pink Panther Salat</a>	Pausetag	<a href="#">Blumenkohlaufauf</a>

Die blau unterlegten Namen der Gerichte könnt ihr anklicken und landet dann direkt beim zugehörigen Rezept.

Fast jedes der ausgewählten Gerichte ist weit mehr als eine Portion. Wenn deine Familie nicht mit isst, dann kannst du die Suppen und Eintöpfe wunderbar portioniert einfrieren. Ich koche viele Gerichte am Wochenende für bis zu drei Wochen vor.

### Bitte beachtet die allgemeingültigen Regeln:

Es ist wichtig die 2/3 Regel einzuhalten. Über den Tag verteilt, sollten alle deine Mahlzeiten zu 1/3 aus Protein (Eier/Fleisch/Fisch) bestehen, zu 2/3 aus Gemüse (es ist das Gewichtsverhältnis gemeint, nicht das Volumen).

Hülsenfrüchte zählen bei uns nicht zur Gemüseportion.

Hülsenfrüchte (SlowCarbs) mindestens 5 EL am Tag (gekocht), lieber mehr. Aber nur morgens und mittags.

Der Pausetag kann frei gewählt werden. Im Plan ist der Samstag vorgesehen, weil er zumeist der Tag ist an dem Feierlichkeiten stattfinden. Dann müsst ihr euch dort nicht einschränken. Grundsätzlich könnt ihr aber selbst bestimmen welcher Tag es sein soll. Achtung! Ihr legt euch einmal fest. Der Pausetag kann nicht jede Woche neu gewählt werden, da zwischen den Pausetagen 6 Tage liegen müssen an denen ihr euch an das Konzept haltet.

Viel Erfolg! Und wenn Fragen bestehen: raus damit! ☺