

## Vorschlag für einen antientzündlichen Ernährungsplan

Ich habe für Sie einen möglichen Plan für 4 Wochen ausgearbeitet. Dieser dient lediglich als Vorschlag um diese Ernährungsform mit einem professionellen Ernährungsberater ggf. für längere Zeit anzupassen und anzuwenden.

**Allergien und Unverträglichkeiten müssen bitte individuell beachtet werden!**

### Woche 1

#### Tag 1:

Frühstück - Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mandelmilch

Mittagssnack - Möhrensticks mit Hummus

Abendessen - Gegrilltes Hähnchenbrustfilet mit gemischtem Gemüse

#### Tag 2:

Frühstück - Haferflocken mit Beeren und Mandeln

Mittagssnack - Quark mit Gurkenscheiben

Abendessen - Linsensuppe mit Gemüse

#### Tag 3:

Frühstück - Rührei mit Paprika und Vollkornbrot

Mittagssnack - Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Abendessen - Gebackener Lachs mit Brokkoli und Quinoa

Tag 4:

Frühstück - Chiasamen-Pudding mit Früchten

Mittagssnack - Selleriesticks mit Mandelbutter

Abendessen - Gemüseomelette mit Vollkornbrot

Tag 5:

Frühstück - Avocado-Toast mit Tomatenscheiben

Mittagssnack - Mandarinen

Abendessen - Quinoasalat mit Avocado und Tomaten

Tag 6:

Frühstück - Beeren-Smoothie-Bowl mit Mandelmilch

Mittagssnack - Gemüsesticks mit Guacamole

Abendessen - Gegrilltes Gemüse mit Hühnchenkeulen

Tag 7:

Frühstück - Vollkornpfannkuchen mit Ahornsirup

Mittagssnack - Nussmischung

Abendessen - Haferflocken mit Beeren und Nüssen

## Woche 2

### Tag 1:

Frühstück - Quinoa-Brei mit Zimt und Rosinen

Mittagssnack - Gurkenscheiben mit Hummus

Abendessen - Spinat- und Feta-Salat mit gegrilltem Lachs

### Tag 2:

Frühstück - Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

Mittagssnack - Apfelscheiben mit Mandelbutter

Abendessen - Tomatensuppe mit Basilikum

### Tag 3:

Frühstück - Rührei mit Spinat und Vollkornbrot

Mittagssnack - Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Abendessen - Zucchini-Nudeln mit Hähnchenbruststreifen

### Tag 4:

Frühstück - Beeren-Smoothie mit Mandelmilch und Leinsamen

Mittagssnack - Selleriesticks mit Mandelbutter

Abendessen - Gemüsepfanne mit Tofu

Tag 5:

Frühstück - Avocado-Toast mit Rucola und Tomatenscheiben

Mittagssnack - Mandarinen

Abendessen - Süßkartoffel-Salat mit Rucola und Walnüssen

Tag 6:

Frühstück - Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mandelmilch

Mittagssnack - Gemüsesticks mit Guacamole

Abendessen - Gebratener Fisch mit gedünstetem Gemüse

Tag 7:

Frühstück - Haferflocken mit Beeren und Mandeln

Mittagssnack - Nussmischung

Abendessen - Griechischer Joghurt mit Honig und Beeren

## Woche 3

### Tag 1:

Frühstück - Quinoa-Brei mit Zimt und Rosinen

Mittagssnack - Möhrensticks mit Hummus

Abendessen - Gemischter Blattsalat mit gegrilltem Hähnchenbrustfilet

### Tag 2:

Frühstück - Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

Mittagssnack - Apfelscheiben mit Mandelbutter

Abendessen - Kürbissuppe mit Ingwer

### Tag 3:

Frühstück - Rührei mit Paprika und Vollkornbrot

Mittagssnack - Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Abendessen - Gebratener Tofu mit Brokkoli und Vollkornreis

### Tag 4:

Frühstück - Beeren-Smoothie-Bowl mit Mandelmilch

Mittagssnack - Selleriesticks mit Mandelbutter

Abendessen - Gemüseomelette mit Vollkornbrot

Tag 5:

Frühstück - Avocado-Toast mit Tomatenscheiben

Mittagssnack - Mandarinen

Abendessen - Quinoasalat mit Avocado und Tomaten

Tag 6:

Frühstück - Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mandelmilch

Mittagssnack - Gemüsesticks mit Guacamole

Abendessen - Gegrilltes Gemüse mit Hähnchenkeulen

Tag 7:

Frühstück - Haferflocken mit Beeren und Mandeln

Mittagssnack - Nussmischung

Abendessen - Griechischer Joghurt mit Honig und Beeren

## Woche 4

### Tag 1:

Frühstück - Quinoa-Brei mit Zimt und Rosinen

Mittagssnack - Gurkenscheiben mit Hummus

Abendessen - Rote-Bete-Salat mit gebratenem Lachs

### Tag 2:

Frühstück - Chia-Pudding mit Kokosmilch und Beeren

Mittagssnack - Apfelscheiben mit Mandelbutter

Abendessen - Karotten-Ingwer-Suppe

### Tag 3:

Frühstück - Rührei mit Spinat und Vollkornbrot

Mittagssnack - Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen

Abendessen - Hähnchenbrust mit gedünstetem Gemüse

### Tag 4:

Frühstück - Beeren-Smoothie mit Mandelmilch und Leinsamen

Mittagssnack - Selleriesticks mit Mandelbutter

Abendessen - Quinoa-Pfanne mit Tofu

Tag 5:

Frühstück - Avocado-Toast mit Rucola und Tomatenscheiben

Mittagssnack - Mandarinen

Abendessen - Gurken-Tomatensalat mit Feta-Käse und Oliven

Tag 6:

Frühstück - Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Mandelmilch

Mittagssnack - Gemüsesticks mit Guacamole

Abendessen - Gebratener Fisch mit Zucchini-Nudeln

Tag 7:

Frühstück - Haferflocken mit Beeren und Mandeln

Mittagssnack - Nussmischung

Abendessen - Griechischer Joghurt mit Honig und Beeren

Sollten Sie Ihren Ernährungsplan vorerst nicht vollständig umstellen wollen, empfehle ich, anfangs auf arachidonsäurehaltige Lebensmittel zu verzichten.

Ihr Stephan Ehler