

# 1. Glutenfreie Woche - Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Obst mit Joghurt, Nüssen und Goldleinsaatschrot	Frühstücks-Smoothie	Frühstücksbrei	Obst mit Joghurt, Nüssen und Goldleinsaatschrot	Frühstücksbrei	Eierkuchen mit Obst	Schnelle Sonntagsbrötchen mit Aufschnitt
Snack	Nüsse	1 Glas Saft	Banane	Obstsalat	Joghurt	Gemügesticks aus Paprika, Möhren	Apfel
Mittagessen	Gemüsebowl mit Quinoa 2 Portionen	Spaghetti mit Spargel 1 Portion	Ofengemüse mit Fetadip 4 Portionen	Warmer Salat mit Ziegenkäse 2 Portionen	Senfeier 4 Portionen	Gemüselasagne 2 Portionen	Fisch mit Kartoffelstampf und Salat 4 Portionen
Snack	Süße Waffeln	Joghurt mit Apfelmus	Käsekuchen ohne Mehl	Schokoladenkekse	Selbstgemachtes Sorbet	Quarkauflauf	Tiramisu
Abendbrot	Käsemuffins	Buchweizenbrot mit Sonnenblumenkernen mit Aufschnitt	Pizza mit Hefe	Mediterrane Quiche	Flammkuchen	Zupfbrot	Ofenkartoffeln mit Feigen



# 1. Glutenfreie Woche - Einkaufszettel

## Obst und Gemüse

5 Portionen Obst  
4 Bananen  
2 Gurken  
3 kleine Äpfel  
250 g Pflücksalat  
1 kleine Schale Blaubeeren  
1 Portion Gemüse zum Naschen  
250 g Spinat  
1 Knoblauch  
1,2 l Passierte Tomaten  
4 Zwiebel  
2 Paprika  
1 kl. Zucchini  
35 Kartoffeln  
1 Rote Bete  
8 Möhren  
10 Champions  
3 Handvoll Cherrytomaten  
9 Feigen  
1 Bund grüner Spargel  
½ Bund Petersilie  
250 g Getrocknete Tomaten  
2 Zitronen  
Kräuter für Ofengemüse und Flammkuchen  
1 Bund Dill

## Milchprodukte

600 g Joghurt pur  
1 Becher Joghurt als Snack  
2 l Milch  
270 g Butter  
50 g vegane Butter  
250 g Parmesan  
Aufschnitt für Abendbrot  
280 g Bergkäse  
325 g Feta  
125 g Frischkäse  
1,5 kg Quark  
2 Pck. Mozzarella  
425 g Ziegenkäserolle  
4 El Creme Fraiche  
250 g Ricotta  
250 g Mascarpone

## Fleisch und Fisch

125 g Speck  
4 Scheiben Kochschinken  
4 Scheiben ital. Landschinken  
2 Scheiben Serranoschinken  
500 g Fisch zB. Lachs  
½ gekochtes Hühnchen/  
Hühnchenfleisch

## Glutenfreie Diätprodukte

1 Pck Goldleinsaatschrot  
125 g Quinoa  
2 kg glutenfreie Mehlmischung  
375 g glutenfreies Reismehl  
20 g glutenfreies Teffmehl  
200 g glutenfreies Buchweizenmehl  
Glutenfreies Flohsamenschalenpulver  
40 g glutenfreier Buchweizengrieß  
Glutenfreies Xanthan  
3 Pck glutenfreies Backpulver/  
Weinsteinbackpulver  
5 Pck Hefe  
125 g glutenfreie Spaghetti  
Glutenfreies Brot als Beilage für den Salat  
20 g glutenfreie Speisestärke  
5 EL Kakaopulver  
40 g Erdmandeln, gemahlen  
2 Portion glutenfreier Frühstücksbrei/  
Flocken oder Kornflakes  
Glutenfreie Lasagneblätter  
1 kg glutenfreies Brotlaib oder  
Backmischung für Brot  
Glutenfreier Löffelbiskuit

## Sonstiges

Nüsse nach Wahl  
4 EL Sonnenblumenkerne  
Brühe  
1 kl. Dose Mais  
26 Eier  
Agavendicksaft  
125 g Zucker  
180 g Puderzucker  
Brauner Zucker  
Honig  
Zimt  
Vanille  
Öl  
Saft  
Apfelmus  
Senf  
Dijonsenf  
Kaktusmarmelade oder ähnlich  
Gewürze, Oregano  
Essig  
100 g Schokolade 70% Kakaoanteil  
2 Dosen Schwarze Oliven  
250 g gefrorene Früchte  
300 g gefrorene Himbeeren



## 2. Glutenfreie Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück	Frühstücks-Smoothie (mit Hirseflocken)	Granola ohne Hafer mit Milch oder Joghurt	Frühstücks-Smoothie (mit Hirseflocken)	Granola ohne Hafer mit Milch oder Joghurt	Granola ohne Hafer mit Milch oder Joghurt	Eierkuchen mit Obst	Schnelle Sonntagsbrötchen mit Aufschnitt
Snack	Nüsse	Gemügesticks	Banane	Obstsalat	Nüsse und Joghurt	1 Glas Saft	Apfel
Mittagessen	Gemüsebowl mit Quinoa 2 Portionen	Pizza ohne Hefe	Ofengemüse mit Fetadip 4 Portionen	Warmer Salat mit Ziegenkäse 2 Portionen	Risotto mit Gemüse deiner Wahl 4 Portionen	Gemüselasagne 2 Portionen	Fisch mit Kartoffelstampf und Salat 4 Portionen
Snack	Obstsalat	Schnelle Bananenmuffins mit Schokolade	1 Glas Saft	Gemügesticks	Gemügesticks	Ofenschlupfer	Geburtstagskuchlein
Abendbrot	Buchweizenbrot mit Sonnenblumenkernen und Aufschnitt	Buchweizenbrot mit Sonnenblumenkernen und Aufschnitt	Pflücksalat mit Paprika, Tomaten, Gurke und Mozzarella und Thunfisch	Ofenkartoffeln mit Feigen	Buchweizenbrot mit Sonnenblumenkernen und Aufschnitt	Pizza mit Hefe	Mediterrane Quiche



# 1. Glutenfreie Woche - Einkaufszettel

## Obst und Gemüse

2 Handvoll Obst für Smoothie  
4 Portionen Obst  
3 Banane  
3 Äpfel  
1 kl. Zucchini  
4 Paprika  
25 Kartoffeln  
1 Rote Bete  
8 Möhren  
7 Champions  
Kräuter für Ofengemüse  
½ Bund Petersilie  
500g Pflücksalat  
3 Handvoll Cherrytomaten  
7 Feigen  
3 Salatgurken  
1 Bund Dill  
250 g Spinat  
1,2 l passierte Tomaten  
Gemüse nach Wahl für Risotto  
4 Getrocknete Tomaten  
1 Bio Zitrone

## Milchprodukte

1 l Mandelmilch  
3 Portionen Milch oder Joghurt für Granola  
160 g griech. Joghurt  
1 l Milch  
330 g Butter  
125 g Joghurt nach Wahl  
500 g Quark  
325 g Feta  
125 g Frischkäse  
250 g Ziegenkäserolle  
250 g Ricotta  
250 g Parmesan  
5 Pck Mozzarella

## Fleisch und Fisch

500 g Fisch z.B. Lachs  
4 Scheiben Kochschinken  
2 Scheiben Serranoschinken  
½ gekochtes Hühnchen  
1 Dose Thunfisch

## Glutenfreie Diätprodukte

300 g Glutenfreie Buchweizenkörner  
140 g glutenfreie Buchweizenflocken  
200 g glutenfreie Hirseflocken  
40 g gepuffter, glutenfreier Reis, Quinoa oder Amaranth  
60 g Kokosraspeln  
1620 g glutenfreie Mehlmischung  
4 pck glutenfreies Backpulver  
200 g glutenfreies Reismehl  
90 g glutenfreies Vollkornreismehl  
200 g glutenfreies Buchweizenmehl  
Glutenfreie Flohschalpulver  
Glutenfreies Xanthan  
125 g Quinoa  
Glutenfreies Brot als Beilage für Salat  
6 glutenfreie Lasagneblätter  
4 Pck Trockenhefe  
250 g glutenfreies Weißbrot  
20 g Kartoffelmehl

## Sonstiges

120 g Cashewkerne  
Agavendicksaft  
4 EL Sonnenblumenkerne  
Vanille  
40 g Kokosöl  
2 Portionen Nüsse als Snack Saft  
4 Portionen Aufschnitt für das Abendbrot  
15 Eier  
180 g Zucker  
Brühe  
1 kl. Dose Mais  
500 g Risottoreis  
125 ml Weißwein  
Senf  
2 Dose schwarze Oliven  
150 g Rapsöl  
200 g Puderzucker  
Kuvertüre und Zuckerperlen für Küchlein  
Rosinen nach Belieben für Ofenschlupfer  
30 g gemahlene Mandeln  
50 g Haselnüsse gehackt  
5 EL Schokoladendrops

