

## Beilagen-Raster:

- Wähle eine für Dich verträgliche Beilage aus, die es zu Deinem Hauptgericht geben soll, z. B. Reis, Kartoffeln, Polenta aus Mais, Buchweizenkörner, Hirse, Linsen, gefüllte Weinblätter, ...
- Dann ergänze eine passende und verträgliche Proteinquelle: Fleisch, Fisch, Ei – oder Pilze, Tofu, Nüsse für vegetarische Gerichte. In der Rezeptsammlung findest Du zudem Anregungen für passende Gewürze und Soßen.
- Wechsel am nächsten Tag zu einer anderen Beilage. Rotiere die Beilagen im Abstand von 4 Tagen oder länger.

### Beispiel:

**Tag 1:** **Reis** mit Huhn in Currysoße, dazu ein Blattsalat

**Tag 2:** **Kartoffeln** mit Rindfleisch als Schmorgericht in Gemüsebrühe mit Möhren und Lauch

**Tag 3:** Pilz-**Hirse**-Risotto, dazu rohe Paprika-Streifen

**Tag 4:** **Linsen** mit Thunfisch in Kokossoße, dazu ein Chicoréesalat mit Mandarinen

**Tag 5:** **Polenta aus Mais** mit Lammschmorfleisch in Tomatensoße mit Sellerie

Alternativ kannst Du Dich auch am folgenden Raster orientieren, wenn Du Deine Auswahl weniger an den Beilagen ausrichten, sondern mehr auf die Hauptproteinquelle einer Mahlzeit achten (Fisch, Fleisch, Eier etc.) möchtest.

## Proteinquellen-Raster:

- Wählen Sie eine für Sie verträgliche Proteinquelle aus, die es in Ihrem Hauptgericht geben soll, z. B. Lammfleisch, Hühnerschlegel, Thunfisch, Garnelen, .... Anregungen zu Gewürzen und Soßen finden Sie in der Rezeptsammlung. Dann ergänzen Sie eine passende und verträgliche Beilage. Hier können Sie sich an dem kleinen Einkaufshelfer orientieren.
- Wechseln Sie am nächsten Tag zu einer anderen Proteinquelle. Rotieren Sie die Proteinquellen im Abstand von 4 Tagen oder länger.

### Beispiel:

**Tag 1:** Reis mit **Huhn** in Currysoße, dazu ein Blattsalat

**Tag 2:** Kartoffeln mit **Rindfleisch** als Schmorgericht in Gemüsebrühe mit Möhren und Lauch

**Tag 3:** **Pilz**-Hirse-Risotto, dazu rohe Paprika-Streifen

**Tag 4:** Linsen mit **Thunfisch** in Kokossoße, dazu ein Chicoréesalat mit Mandarinen

**Tag 5:** Polenta aus Mais mit **Lammschmorfleisch** in Tomatensoße mit Sellerie

Dazu passend kannst Du auch die Zutaten für Dein Frühstück und für Snacks auswählen. Orientiere Dich dabei einfach am jeweiligen Themen-Tag, d. h. Reis-Tag, Kartoffel-Tag oder Huhn-Tag, Fisch-Tag. So könnte ein Plan aussehen:

	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
THEMEN-TAG*	<b>REIS-TAG</b> <b>HUHN-TAG</b>	<b>KARTOFFEL-TAG</b> <b>RIND-TAG</b>	<b>HIRSE-TAG</b> <b>PILZ-TAG</b>	<b>LINSEN-TAG</b> <b>THUNFISCH-TAG</b>	<b>MAIS-TAG</b> <b>LAMM-TAG</b>
FRÜHSTÜCK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reiswaffeln (gekauft) mit Schoko-Creme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kartoffel</b>-brötchen mit <b>Rinderbraten</b>-scheibe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hirse</b>-Pfannkuchen mit Frucht-Quark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Glutenfreies Brot aus Teffmehl mit Avocado-Aufstrich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mais</b>waffeln (selbst gebacken)</li> </ul>
MITTAG-ESSEN	<ul style="list-style-type: none"> <li>Blattsalat mit <b>Hühner</b>brust oder <b>Hühner</b>schinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Kartoffel</b>salat und Ei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hirse</b>-Bratling auf Rucola-Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Thunfisch</b>-Salat mit Kichererbsen und Gurken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mais</b>-Pfannkuchen (Tortilla) mit Steinpilz-Soße und Zucchini</li> </ul>
SNACK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reiswaffeln mit Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Selbstgemachte <b>Kartoffel</b>-Chips</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frucht-Quark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Müsli mit Amarant-Pops, Sojaflocken, Walnüssen und Banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Mais</b>waffeln mit Obst-Grütze</li> </ul>
ABEND-ESSEN (WARM)**	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hühner</b>schlegel in Currysoße, <b>Reis</b>, Kopfsalat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Rind</b>fleisch in Gemüsebrühe mit Möhren und Lauch, <b>Bratkartoffeln</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Champignon</b>-soße auf <b>Hirse</b>, Paprika-Streifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Thunfisch</b> in Kokossoße, <b>Lin</b>sen, Chicorée-Salat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Lamm</b>schmorfleisch in Tomatensoße mit Sellerie, <b>Mais</b>-Polenta</li> </ul>
ERNÄHRUNGSTAGEBUCH AUSGEFÜLLT?	😊	😊	😊	😊	😊

\* nach Beilage oder Protein-Quelle    \*\* die Zutaten eignen sich auch zur kalten Zubereitung, z. B. als Salat

**Die Vorteile eines Themen-Tags sind:** Du kannst einfacher planen, effektiver einkaufen, es spart Platz im Kühlschrank und Lebensmittel verderben nicht so schnell, trotz großer Vielfalt.

**i Tipp: Ein Themen-Tag gilt für 24 Stunden.**

Daher kannst Du auch die Reste des Abendessens am folgenden Mittag essen und abends eine neue Nahrungsmittelauswahl treffen.

**i Hinweis:**

Die Rotationsernährung und die Speiseplanraaster sollten für Dich Anregung zu Vielfalt und Ausgewogenheit sein und Deinen Optimierungsprozess unterstützen. Versuche Deine Familie für diese Ernährungsform zu begeistern, aber verlange bitte keine vollständige Anpassung an Deine Zubereitungen, wenn die anderen Familienmitglieder dazu nicht bereit sind.