

1. Woche Wakeup-Get Clean Wocheneinkaufsliste (für 2 Personen)

(in diesem und allen weiteren Einkaufslisten sind Öl, Essig und Gewürze nicht enthalten
- bitte auf Vorrat anschaffen)

Wakeup Produkte und Einkaufen auf Vorrat

Siehe Liste Vorratskauf im WU-Downloadbereich

[Hier kommst du direkt zum Download >>>](#)

Wakeup-Produkte

Wakeup- Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot backen
2 Portion Wakeup-Shirataki-Nudeln

Vorrat, lange haltbar:

1 Packung Linsen
20 g Walnusshälften,
1 kleine Dose Oliven in Wasser,
1 kleine Dose geschälte Tomaten,
1 kleine Flasche Weisswein,
1 Döschen Safranpulver (0,10 g),
Fenchelsaat,
1 Packung Quinoa
1 Packung Buchweizen,
1 Packung Kichererbsen getrocknet oder Glas,

Bedingt haltbar, ca. 1-2 Wochen:

2 Becher (200 g) Saure Sahne 10 %,
1 Becher (200 g) Creme Fraiche,
1 Pack. Butter (die Hälfte einfrieren),
Parmesankäse,
1 Netz Zwiebeln,
2 kg Kartoffeln,
1-2 Knoblauch Knolle,
1-2 Zitronen
Frische Ingwerwurzel,

Bedingt haltbar, ca. 4-7 Tage:

1-2 kg Äpfel, Birnen, Orangen und Obst nach Geschmack und Bedarf
2 Eisbergsalate, 2 Kopfsalate, 300 g Feldsalat, Rohkost nach Wahl
1200 g Broccoli oder Blumenkohl
1000 g Chinakohl,
300 g Bohnen (Stangenbohnen),
100 g breite Bohnen,
600 g frische Champignons,
200 g Broccoli,
200 g Romanesco,

400 g Fenchel,
2 Zucchini,
3 große Möhren,
5 Tomaten,
4 Paprika (rot oder gelb),
1 Salatgurke,
2-4 Gemüsezwiebeln,
4 rote Zwiebeln,
1 Porreestange,
1 Radicchio,
1 Chicorée,
1 Salatherz,
1 Bund Radieschen

Frische Kräuter im Topf - halten ca. 2-3 Wochen

(Gießen nicht vergessen)

je ½ kleiner Zweig Thymian und Rosmarin,
1 Bund Schnittlauch,
1 Bund Petersilie,
¼ Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Petersilie, usw.),
1 Bund glatte Petersilie,
1 Chilischote,
¼ Bund Minze und Basilikum,
frischer Oregano,
Liebstöckel,

Aus der Gefriertruhe:

1000 g Romanesco-Gemüse-Mix,
2000 g TK-Brokkoli,
80 g TK-Zwiebeln,
TK-italienische Kräuter,

2. Woche Wakeup-Get Clean

Wocheneinkaufsliste (für 2 Personen)

(in diesem und allen weiteren Einkaufslisten sind Öl, Essig und Gewürze nicht enthalten
- bitte auf Vorrat anschaffen)

Wakeup Produkte und Einkaufen auf Vorrat

Siehe Liste Vorratskauf im WU-Downloadbereich

[Hier kommst du direkt zum Download >>>](#)

Wakeup-Produkte

Wakeup- Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot evtl. erneut backen
3 Portion Wakeup-Shirataki-Nudeln

Vorrat, lange haltbar:

1 Packung Linsen evtl. nachkaufen
1 kleine Dose Oliven in Wasser, evtl. nachkaufen
1 Packung Buchweizen, evtl. nachkaufen
1 Packung Naturreis,
1 kleine Dose Kidneybohnen,
200 g Linsennudeln
150 ml Kokoswasser, (Dose oder Glas)
1 Packung Pinienkerne,
20 g Macadamianüsse,

Bedingt haltbar, ca. 1-2 Wochen:

2 Becher (200 g) Saure Sahne 10 %,
1 Becher (200 g) Creme Fraiche, evtl. nachkaufen
Butter auftauen
80 g Parmesankäse,
1 Netz Zwiebeln,
2 kg Kartoffeln,
1-2 Knoblauch Knolle, evtl. nachkaufen
1-2 Zitronen
Frische Ingwerwurzel,
30 ml Kokosmilch,

Bedingt haltbar, ca. 4-7 Tage:

1-2 kg Äpfel, Birnen, Orangen und Obst nach Geschmack und Bedarf
2 Eisbergsalate, 2 Kopfsalate, 300 g Feldsalat, Rohkost nach Wahl
500-700 g Gemüse nach Wahl (z. B. Blumenkohl, Broccoli, Möhren oder Bohnen),
2 Blumenkohl
1000 g Möhren,
800 g grüner Spargel
1 Schalotte,
1 rote Zwiebel,
1 Bund Lauchzwiebel
1 Chinakohl,

3 Staudensellerie,
2 Kohlrabi,
1 Stk. Sellerie,
4 Cocktailtomaten ,
3 Tomaten,
1 Paprika rot,

Frische Kräuter im Topf - halten ca. 2-3 Wochen

(Gießen nicht vergessen)

1 TL. Thymian und Rosmarin, Oregano
1 Bund Schnittlauch,
1-2 Bund Petersilie,
gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Petersilie, usw.),
2 Stiele glatte Petersilie,
Liebstöckel,

Bedingt haltbar, besser frisch verarbeiten oder einfrieren

4 Eier,

Aus der Gefriertruhe:

1500 g TK-Brechbohnen,
500 g TK-Spinat,
1000 g TK-Gemüse, gemischt,
50 g TK-Zwiebeln,

Für den Vorrat:

TK-Gemüse z. B. Blattspinat oder junger gehackter Spinat ohne Würze,
Blumenkohl, Bohnen, Kaisergemüse, o. ä.

3. Woche Wakeup-Get Clean

Wocheneinkaufsliste (für 2 Personen)

(in diesem und allen weiteren Einkaufslisten sind Öl, Essig und Gewürze nicht enthalten
- bitte auf Vorrat anschaffen)

Wakeup Produkte und Einkaufen auf Vorrat

Siehe Liste Vorratskauf im WU-Downloadbereich

[Hier kommst du direkt zum Download >>>](#)

Wakeup-Produkte

Wakeup- Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot evtl. erneut backen
Wakeup-Eiweiß-Fitness-Brot "Low Carb",
1 Portion Wakeup-Shirataki-Nudeln

Vorrat, lange haltbar:

1 Packung grüne Linsen
1 Packung schwarze Linsen (z. B. Beluga- oder Puy-Linsen),
1 Packung Buchweizen, **evtl. nachkaufen**
1 Packung getrocknete Kidneybohnen,
1 Packung Dinkel Nudeln kurze, z. B. Penne,
1 Packung Quinoa, evtl. nachkaufen
1 großes Glas Kichererbsen
1 Dose (200 g) geschälte Tomaten,
1 große Dose (800 g) stückige Tomaten
Tomatenmark evtl. nachkaufen,
1 kleines Glas Mayonnaise ,
1 kleines Glas Gewürzgurken

Bedingt haltbar, ca. 1-2 Wochen:

1 Becher (200 g) Saure Sahne 10 %,
1 Becher (200 g) Creme Fraiche,
1 Becher Süße Sahne,
Butter auftauen oder nachkaufen
1 Netz Zwiebeln,
2-4 kg Kartoffeln,
1-2 Knoblauch Knolle,
3 Zitronen
Frische Ingwerwurzel,
30 ml Kokosmilch,

Bedingt haltbar, ca. 4-7 Tage:

1-2 kg Äpfel, Birnen, Orangen und Obst nach Geschmack und Bedarf
2 Eisbergsalate, 2 Kopfsalate, 300 g Feldsalat, Rohkost nach Wahl
500-700 g Gemüse nach Wahl (z. B. Blumenkohl, Broccoli, Möhren oder Bohnen),
2 Blumenkohl
1300 g Möhren,

2 Schalotte,
2 Stangen Lauch
1000 g Champignons
4 Zucchini,
500g Porree,
1 Paprika rot,

Frische Kräuter im Topf - halten ca. 2-3 Wochen

(Gießen nicht vergessen)

2-3 Zweige Thymian
2 Bund Schnittlauch,
1-2 Bund Petersilie,
gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Basilikum, Petersilie, usw.),
Liebstöckel,
Majoran ,
Zitronenmelisse,
Zum Garnieren: Korianderzweige

Bedingt haltbar, besser frisch verarbeiten oder einfrieren

500 g Fischfilet,
4 Eier,
4 Scheiben Lachsschinken,
geriebener Käse

Aus der Gefriertruhe:

500 g grüne TK-Bohnen,
200 g TK-Erbsen,,

Für den Vorrat:

TK-Gemüse z. B. Blattspinat oder junger gehackter Spinat ohne Würze,
Blumenkohl, Bohnen, Kaisergemüse, o. ä.