

7-Tage-Clean-Eating-Plan für die ganze Familie

Inhaltsverzeichnis

1. [Über diesen Familienplan](#)
 2. [Tipps für die erfolgreiche Umsetzung](#)
 3. [7-Tage-Mahlzeitenplan](#)
 4. [Wochenend-Vorbereitungstipps](#)
 5. [Komplette Einkaufsliste](#)
 6. [Anpassungsmöglichkeiten](#)
 7. [Schnelle Ausweichoptionen](#)
-

Über diesen Familienplan

Dieser 7-Tage-Plan wurde speziell für Familien entwickelt, die Clean Eating in ihren Alltag integrieren möchten. Er berücksichtigt die Bedürfnisse von Kindern und Erwachsenen, ohne komplizierte Rezepte oder exotische Zutaten zu erfordern. Die Mahlzeiten sind:

- **Kinderfreundlich** – aber nicht kindisch
- **Nährstoffreich** – ohne zu "gesund" zu schmecken
- **Zeitsparend** – mit Vorbereitungsmöglichkeiten
- **Flexibel** – leicht an individuelle Vorlieben anpassbar
- **Alltagstauglich** – auch für volle Wochentage

Die Rezepte sind so konzipiert, dass Kinder sie mögen und gleichzeitig Erwachsene zufriedenstellen. Viele Gerichte lassen sich zudem individuell anpassen, sodass auch wählerische Esser in der Familie auf ihre Kosten kommen.

Tipps für die erfolgreiche Umsetzung

Für einen reibungslosen Ablauf:

1. **Plane einen Vorbereitungstag** (idealerweise Sonntag), an dem du Grundzutaten wie Reis, Quinoa oder Gemüse vorbereitest.
2. **Beziehe die Kinder ein** – lass sie bei der Menuplanung mitentscheiden, beim Einkaufen helfen und altersgerechte Aufgaben in der Küche übernehmen.

3. **Visualisiere den Plan** – hänge den Wochenplan sichtbar in der Küche auf, sodass alle Familienmitglieder wissen, was es gibt.
4. **Flexibel bleiben** – tausche bei Bedarf Mahlzeiten gegeneinander aus, wenn es der Familienalltag erfordert.
5. **80/20-Regel anwenden** – 80% gesunde, unverarbeitete Lebensmittel, 20% Spielraum für Ausnahmen und besondere Anlässe.

Für wählerische Esser:

- *****"Ein Bissen"-Regel einführen** – jedes neue Gericht muss zumindest probiert werden
 - **Komponenten separat servieren**, wenn möglich
 - **Bekannte Lieblingszutaten** in neue Gerichte integrieren
 - **Sanfte Einführung** neuer Lebensmittel – nicht zu viel auf einmal
 - **Positiv bleiben** – kein Druck oder negative Kommentare zum Essverhalten
-

7-Tage-Mahlzeitenplan

Montag: Sanfter Start in die Woche

Frühstück: Superhelden-Frühstücksbowl

- Naturjoghurt oder griechischer Joghurt
- Hausgemachtes Granola oder zuckerarmes Müsli
- Frische Früchte als "Superhelden-Maske" angeordnet
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

Mittagessen: Bunte Bowl für die Schule/Arbeit

- Vollkornreis oder Quinoa als Basis (vorgekocht vom Wochenende)
- Proteinquelle: Gekochtes Ei, Hähnchenstücke oder Kichererbsen
- Verschiedenes Gemüse (Gurkenstifte, Karottensticks, Kirschtomaten)
- Kleines Dressing in separatem Behälter

Snack: Apfelschnitze mit Mandelmus oder Nussbutter

Abendessen: Gemüse-Ninja-Pasta

- Vollkornnudeln
- Gemüsesoße mit pürierten Karotten, Zucchini und Paprika
- Optional: Mageres Hackfleisch oder Linsen für Extra-Protein
- Kleiner grüner Salat für Erwachsene

Dienstag: Mexikanischer Tag

Frühstück: Toast-Variation

- Vollkorntoast mit verschiedenen Toppings zur Auswahl:
 - Avocado und weiches Ei
 - Naturjoghurt mit etwas Honig und Beeren
 - Bananenscheiben mit etwas Mandelmus

Mittagessen: Reste-Bowl oder Sandwich

- Reste von der Gemüse-Ninja-Pasta vom Vortag
- ODER: Vollkornbrot-Sandwich mit magerem Protein und Gemüse

Snack: Gemüsesticks mit Hummus

Abendessen: Baumeister-Tortillas (Build Your Own Tacos)

- Vollkorn tortillas oder -wraps
- Protein-Optionen: Gebratenes Hähnchen oder schwarze Bohnen
- Gemüse-Bar: Geschnittene Paprika, Avocado, Tomaten, Mais, Salat
- Joghurt statt saurer Sahne als Topping
- Hausgemachte milde Salsa

Mittwoch: Bowl & Ofengericht

Frühstück: Overnight Oats mit Früchten

- Haferflocken, über Nacht eingeweicht
- Toppings: Beeren, Bananenscheiben, etwas gehackte Nüsse
- Optional: 1 TL Honig oder Ahornsirup

Mittagessen: Reste vom Taco-Abend

- In Boxen umfunktioniert als mexikanische Bowl
- Frisches Gemüse hinzufügen

Snack: Mini-Gemüsemuffins (vom Wochenende vorbereitet)

Abendessen: One-Pan Chicken & Gemüse

- Hähnchenbrust oder -schenkel
- Bunte Ofengemüsemischung (Süßkartoffeln, Paprika, Zucchini)
- Einfache Kräutermarinade
- Alles zusammen auf einem Blech im Ofen gebacken

Donnerstag: Asiatisch inspiriert

Frühstück: Obst-Smoothie-Bowl

- Basis: Gefrorene Banane mit Beeren und etwas Pflanzenmilch püriert
- Toppings: Granola, frische Früchte, Kokosflocken

Mittagessen: Reste vom One-Pan Chicken

- In Lunchboxen neu arrangiert
- Frische Komponente: Kleiner Salat oder Obstspieße

Snack: Joghurt mit Beeren und etwas Granola

Abendessen: Bunte Reispfanne

- Vorgekochter Vollkornreis oder Quinoa
- Schnell angebratenes Gemüse (Brokkoli, Karotten, Paprika)
- Eier oder Tofu als Proteinquelle
- Milde Sojasoße zum Würzen

Freitag: Pizza-Tag

Frühstück: Vollkorn-Pfannkuchen mit Obst

- Aus Vollkornmehl und Banane
- Serviert mit frischen Früchten
- Kleiner Klecks Joghurt

Mittagessen: Bunte Gemüsesuppe mit Vollkornbrot

- Gemüsesuppe (kann am Wochenende vorbereitet und eingefroren werden)
- Vollkornbrotscheiben
- Optional: Gekochtes Ei als Protein-Ergänzung

Snack: Regenbogen-Smoothie

- Mit verstecktem Spinat oder Grünkohl und fruchtiger Note

Abendessen: Selbstgemachte Vollkorn-Pizza

- Vollkornteig (gekauft oder selbstgemacht)
- Selbstgemachte Tomatensoße
- Verschiedene Gemüsetoppings zur Auswahl
- Mäßige Menge Käse
- "Design Your Own Pizza"-Prinzip für alle Familienmitglieder

Samstag: Brunch & Bowl

Spätes Frühstück/Brunch: Eier-Gemüse-Pfanne

- Rührei oder Omelett mit buntem Gemüse
- Vollkornbrot oder -toast
- Frisches Obst als Beilage

Leichtes Mittagessen/Snack: Reste aufbrauchen oder Obst & Nüsse

Abendessen: Bowl-Abend

- Vollkornreis oder Quinoa
- Linsen oder Kichererbsen
- Verschiedenes Rohkost-Gemüse und gedünstetes Gemüse
- Avocado und Samen
- Tahini-Dressing oder Joghurt-Sauce
- "Build Your Own Bowl"-Prinzip für individuelle Vorlieben

Sonntag: Familienfavoriten & Prep-Tag

Frühstück: Familienfrühstück

- Vollkorn-Brötchen oder -Brot
- Verschiedene Beläge: Avocado, Eier, magerer Aufschnitt, Käse
- Frisches Obst und Gemüse
- Frisch gepresster Orangensaft

Mittagessen: Sonntagsbraten neu interpretiert

- Mageres Fleisch oder ein ganzer Fisch
- Viel Ofengemüse
- Kartoffeln oder Süßkartoffeln
- Frischer Salat

Snack: Selbstgemachte Energiekugeln

- Aus Datteln, Nüssen und etwas Kakao

Abendessen: Leichte Suppe & Vorbereitungen

- Gemüsesuppe oder Bone Broth mit etwas Vollkornbrot
- Gemeinsames Vorbereiten von Mahlzeiten-Komponenten für die kommende Woche

Wochenend-Vorbereitungstipps

Investiere 1-2 Stunden am Wochenende, um die Woche stressfrei zu gestalten:

Grundkomponenten vorbereiten:

- 2 Portionen Vollkornreis oder Quinoa kochen
- Hähnchenbrust für verschiedene Gerichte garen
- Gemüse waschen und teilweise vorschneiden
- Hummus oder andere Dips zubereiten
- Mini-Gemüsemuffins oder Energiekugeln für Snacks backen

Gefrierschrank-Freundliche Vorbereitungen:

- Portion Suppe einfrieren für den Notfall
- Extra-Portion der Gemüse-Ninja-Soße für späteren Gebrauch
- Smoothie-Pakete mit portionierten Zutaten (ohne Flüssigkeit) für die Woche

Organisation:

- Mahlzeiten planen und Einkaufsliste erstellen
- Lunchboxen und Behälter bereitstellen
- Rezepte für die Woche ausdrucken/bereitlegen

Komplette Einkaufsliste

Obst & Gemüse

- ☐ Bananen (6-8 Stück)
- ☐ Äpfel (4-6 Stück)
- ☐ Beeren nach Saison (2 Packungen frisch oder TK)
- ☐ Orangen (für Saft, 4-5 Stück)
- ☐ Weiteres saisonales Obst nach Wahl
- ☐ Avocados (3 Stück)
- ☐ Karotten (1 Bund)
- ☐ Zucchini (3 Stück)
- ☐ Paprika, verschiedene Farben (4-5 Stück)
- ☐ Brokkoli (1 Kopf)
- ☐ Süßkartoffeln (2-3 Stück)
- ☐ Tomaten (1 Packung Cherry + 4-5 normale)
- ☐ Salatgurke (2 Stück)
- ☐ Blattsalat (1-2 Packungen/Köpfe)
- ☐ Zwiebeln (3-4 Stück)
- ☐ Knoblauch (1 Knolle)
- ☐ Zitrone (1-2 Stück)
- ☐ Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie)
- ☐ Ingwer (1 kleines Stück)
- ☐ Baby-Spinat oder Grünkohl (für Smoothies, 1 Packung)

Proteinquellen

- ☐ Hähnchenbrust oder -schenkel (ca. 800g)
- ☐ Mageres Hackfleisch oder vegetarische Alternative (400g)
- ☐ Eier (1 Dutzend)
- ☐ Tofu, fest (1 Packung, optional)
- ☐ Naturjoghurt oder griechischer Joghurt (1 großer Becher)
- ☐ Hüttenkäse oder Frischkäse (1 Packung)
- ☐ Magerere Käse für Pizza (1 Packung)

Hülsenfrüchte & Getreide

- ☐ Kichererbsen (1 Dose oder getrocknet)
- ☐ Schwarze Bohnen (1 Dose)
- ☐ Linsen, rot (1 Packung)
- ☐ Vollkornreis (1 Packung)
- ☐ Quinoa (1 Packung)
- ☐ Haferflocken (1 große Packung)
- ☐ Vollkornmehl (1 Packung)
- ☐ Vollkornbrot (1-2 Laibe)
- ☐ Vollkorn-Wraps oder Tortillas (1 Packung)
- ☐ Vollkorn-Nudeln (1-2 Packungen)
- ☐ Vollkorn-Pizzateig (1 Packung oder Zutaten zum Selbermachen)

Nüsse, Samen & Trockenfrüchte

- ☐ Mandeln (1 Packung)
- ☐ Walnüsse oder Cashews (1 Packung)
- ☐ Chiasamen (1 kleine Packung)
- ☐ Leinsamen (1 kleine Packung)
- ☐ Kürbiskerne (1 kleine Packung)
- ☐ Datteln (1 Packung für Energiekugeln)
- ☐ Rosinen (1 kleine Packung)

Gesunde Fette

- ☐ Natives Olivenöl extra
- ☐ Kokosnussöl
- ☐ Avocadoöl (optional)
- ☐ Mandelmus oder Erdnussmus (ohne Zucker)
- ☐ Tahini (Sesampaste, für Dressings)

Gewürze & Grundzutaten

- ☐ Meersalz
- ☐ Pfeffer
- ☐ Paprikapulver

- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Zimt
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Kurkuma (optional)
- ☐ Ahornsirup oder Honig
- ☐ Vanilleextrakt
- ☐ Backpulver
- ☐ Tamari oder Sojasoße (wenig Salz)
- ☐ Apfelessig oder Zitronensaft
- ☐ Tomatenpaste
- ☐ Kokosmilch (1 Dose)
- ☐ Passierte Tomaten (1-2 Dosen)

Für spezielle Rezepte

- ☐ Hafermilch oder andere Pflanzenmilch (1 Packung)
- ☐ Kakao, ungesüßt (für Energiekugeln)
- ☐ Maisstärke (als Bindemittel)
- ☐ Vollkorn-Paniermehl (optional)

Anpassungsmöglichkeiten

Diesen Plan kannst du leicht an die Bedürfnisse deiner Familie anpassen:

Für strengere Clean Eating Standards:

- Ausschließlich Bio-Produkte verwenden
- Mehr fermentierte Lebensmittel integrieren
- Komplette auf raffinierten Zucker verzichten

Für eine vegetarische/vegane Familie:

- Hähnchen durch Tofu oder Tempeh ersetzen
- Eier durch Kichererbsen-Mehl-Mischungen ersetzen
- Milchprodukte durch pflanzliche Alternativen austauschen

Für Kinder mit besonderen Vorlieben:

- Gemüse feiner schneiden oder pürieren
- Bekannte Lieblingskomponenten in neue Gerichte integrieren
- "Dip-Strategie" anwenden: Kinder essen oft mehr Gemüse mit einem leckeren Dip

Für besonders stressige Wochen:

- Mehr gefrierschrank-freundliche Gerichte vorkochen
- Auf einfache One-Pot-Gerichte konzentrieren
- Fertigprodukte strategisch einsetzen (z.B. vorgeschnittenes Gemüse)

Schnelle Ausweichoptionen

Für besonders stressige Tage hier einige schnelle, aber trotzdem clean-eating-freundliche Alternativen:

15-Minuten-Mahlzeiten:

- **Schnell-Omelett:** Eier mit vorgeschnittenem Gemüse und etwas Käse
- **Express-Bowl:** Vorgekochter Reis, Thunfisch aus der Dose, Avocado und Sesam
- **Blitz-Wrap:** Vollkorn-Wrap mit Hummus, vorab vorbereiteten Gemüsesticks und etwas Feta

Clean Convenience-Produkte für Notfälle:

- Gefrorenes Gemüse ohne Zusätze
- Fertige Suppen mit kurzer, natürlicher Zutatenliste
- Konserven wie Bohnen, Kichererbsen, Thunfisch (in Wasser)
- Vormarinierter Tofu oder Tempeh

Ideen für Unterwegs:

- Hartgekochte Eier
- Nüsse und Trockenfrüchte in kleinen Portionsbeuteln
- Apfel oder Banane mit Mandelmus-Päckchen
- Selbstgemachte Energiebällchen (am Wochenende vorbereitet)

Wichtig: Dieser Plan dient als Inspiration und kann individuell angepasst werden. Er ersetzt keine Ernährungsberatung bei spezifischen Bedürfnissen oder Erkrankungen. Bei ernährungsbedingten Gesundheitsfragen konsultiere bitte einen Fachmann.