

# ***BEREIT IN 7 TAGEN***



**+ BILDER  
& EINKAUFLISTE**

**Rezepte und Ideen  
zur Vorbereitung auf die Ernährung  
nach Anthony William**

*Pike Publishing*

# Inhaltsverzeichnis

|                    | Fühstück                    | Mittagessen                      | Abendessen                         |
|--------------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| 1. Tag Seite 7-15  | Obstsalat & Selteriesaft    | Spinat-Grünkohl Salat            | Gemüsepfanne & Quinoa              |
| 2. Tag Seite 16-25 | Apfel-Spinat Smoothie       | Süßkartoffel suppe               | Kichererbsen pfanne                |
| 3. Tag Seite 26-35 | Orangensaft & Banane        | Rote-Beete Salat mit Walnüssen   | Linsencurry                        |
| 4. Tag Seite 36-45 | Grüner Detox Smoothie       | Avocado-Toast mit Radiesschen    | Zoodles mit Tomaten-Basilikum-Soße |
| 5. Tag Seite 46-55 | Beeren - Chia Pudding       | Tomaten-Avocado Salat            | Kokos Linsensuppe                  |
| 6. Tag Seite 56-65 | Mango-Ingwer Smoothie       | Süßkartoffel-Bohnen-Salat        | Kürbis-Kokos Suppe                 |
| 7. Tag Seite 66-75 | Heidelbeer-Bananen-Porridge | Spinat-Apfel Salat mit Walnüssen | Kokos-Gemüse-Curry                 |



Abend

# Gemüse- pfanne & Quinoa

Anthony William Check:

fettfrei  
**nein**

Obst  
**nein**

Gemüse  
**ja**

Vegan  
**ja**

Rohkost  
**nein**

## Zubereitung

 Portion: 1  prep: 5 min  kochen: 15 min

Gemüse waschen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl und gehacktem Ingwer anbraten. Quinoa laut Packungsanweisung zubereiten und als Beilage servieren

## Zutaten

- 1 Zucchini, gewaschen und in Halbmonde geschnitten
- 1 Brokkolikopf, in kleine Röschen geteilt
- 1 Paprika, gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm), fein gehackt
- 1 Tasse Quinoa
- 2 Tassen Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl