

F**K YOU HÄMORRHOIDEN

14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN



Und los geht's!

Mit diesem ausgeklügelten Ernährungsplan entfällt für ganze zwei Wochen die manchmal so anstrengende Frage: „Und was kochen wir heute?“

Gutes Essen beginnt auch mit den Lebensmitteln, die in deinem Einkaufswagen landen. Achte darum möglichst auf Bioqualität und Regionalität. Ebenso bei Fleisch und Fisch gilt als Faustregel: lieber weniger, dafür aus sehr guter und, wenn möglich, regionaler Herkunft. Damit leistet du deinen Beitrag zum Tierwohl und Umweltschutz und kannst dein Essen mit gutem Gewissen genießen.

Drucke dir deinen 2-Wochenplan aus und pinne ihn gut sichtbar an eine Wand.

Schau auch gerne auf den Social Media-Profilen von Sven Bach und Co-Autor Prof. Derek Zieker-Fischer vorbei, um nichts zu verpassen:

@svenbach_ernaehrung
@profiderek



Facebook



Instagram



YouTube



„Blick ins Buch“

Von Derek Zieker-Fischer erschienen:



Der Riesenfuchs und das Kaninchen

Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-53-1
Ladenpreis EUR 13,00 [D]

Der Riesenfuchs und das Kaninchen II

Die Freundschaftsprüfung
Hardcover | 40 Seiten
Format 21 x 26 cm | HÄRTER Verlag
ISBN 978-3-942906-55-5
Ladenpreis EUR 14,00 [D]

Mitautor der
„S3-Leitlinie für Hämorrhoiden“
publiziert bei AWMF | Das Portal der
wissenschaftlichen Medizin
Downloadlink: <https://bit.ly/408nC8L>

Von Sven Bach erschienen (Auszug):



Sven Bachs Jobfood

Taschenbuch | 148 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-869103327
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Easy Intervallfasten

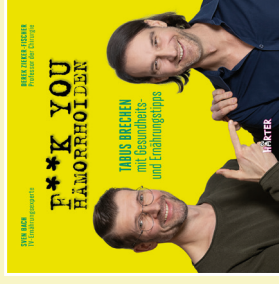
Sven Bach und Martina Amon
Taschenbuch | 160 Seiten
Format 15 x 21 cm | Humboldt Verlag
ISBN 978-3-842630307
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

Der Gesundheitskochkurs: Diabetes

Taschenbuch | 144 Seiten
Format 15 x 21 cm | Schlütersche
ISBN 978-3-899938913
Ladenpreis EUR 19,99 [D]

F**K YOU HÄMORRHOIDEN!

14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN



Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Beerenshake (S. 164)	Perfekter Müsli-Mix (S. 82)	Dinkel-Hafer-Porridge (S. 72)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Rührei-Start (S. 75)	Frische Zitronenwaffel (S. 78)
Mittagessen (to go)							
	Wrap knackigem Gemüse (S. 112)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Schneller Rettichsalat (S. 107)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Wrap mit gebratenem Gemüse (S. 114)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Frischer Quinoaalat (S. 100)
Abendessen							
	Orientalische Linsensuppe (S. 120)	Italienisches Ofengemüse (S. 140)	Vollkorn-Spaghetti-Curry (S. 152)	Radicchiopasta mit Walnüssen und Birne (S. 130)	Scharfe Parma-Tomaten-Kidneysugo (S. 154)	Auberginenaufguss mit Grieß (S. 142)	Zucchini-Hackfleisch-Lasagne (S.158)



F**K YOU HÄMORRHOIDEN

14-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück							
	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff)	Veganer Frühstück (S. 76)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Overnights-Oats (S. 77)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Perfekter Müsli-Mix (S. 82)	Tomaten-Omelett mit frischen Kräutern (S. 80)
Mittagessen (to go)							
	Wrap knackigem Gemüse (S. 112)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Linsennudelsalat mit Mango und Zucchini (S. 104)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Wrap mit Hähnchenbrust (S. 116)	Brot mit Aufstrich (S. 93 ff.)	Bunter Rote-Bete-Salat (S. 106)
Abendessen							
	Minestrone (S. 126)	Rote-Linsen-Fussili (S. 129)	Kichererbsen-Spinat-Suppe (S. 122)	Shakshuka (S. 136)	Kichererbsenpizza (S. 132)	Heilbutt auf Basilikum-Tomaten (S. 160)	Rote Bete mit Zitronenschaum (S. 146)