

## Rezepte für das Yoga-Programm Detox & Reset Einkaufsliste für Woche 1

Die Rezepte in unserem Programm stammen von [Foodist](#). Mit dem Gutscheincode YOGA15 bekommt ihr 15 % Rabatt auf eure Bestellung dort.

### **Gemüse**

- 300 g Blattspinat
- 50 g Babyspinat
- 100 g Feldsalat
- 250 g Rucola
- 2 mittelgroße Kartoffeln
- 1 Süßkartoffel
- 1 kleiner Speisekürbis
- 1 Gurke
- 1 Blumenkohl
- 4 Radieschen
- 8 Möhren
- 3 mittelgroße Zucchini
- 300 g Cherrytomaten
- 400 g Tomaten
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 200 g Champignons
- 150 g Kichererbsen
- 1 Stange Lauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 5 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Zwiebel

### **Obst**

- 4 Avocados
- 5 Bananen
- 1 Kiwi
- 2 Zitronen
- 1 Granatapfel
- ½ Mango
- 350 g Ananas
- 90 g Datteln
- 50 g Beeren der Saison
- 100 g Himbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Erdbeeren
- 50 g Kirschen
- 150 g gefrorene Kirschen

### **Kräuter**

1 Bund Basilikum  
1 Bund Petersilie  
3 Zweige frischer Koriander  
1 Bund Minze

### **Getreide/Hülsenfrüchte/Nüsse/Samen/Trockenobst**

150 g zarte Haferflocken  
2 EL Granola  
300 g Couscous  
1 EL Kokosflocken  
2 TL Kokosraspeln  
20 g ganze Mandeln  
2 TL gehobelte Mandeln  
80 g Pecannuss-Kerne  
3 EL Zedernüsse  
50 g rote Linsen  
1 EL Cashewmus  
15 g Mandelmus  
3 EL Tahin  
1 EL Ahornsirup  
25 g Maca-Pulver  
1 EL Kakaobohnensplitter  
2 TL Kürbiskerne  
5 g Leinsamen  
1 TL Chiasamen  
100g Quinoa  
200 g Räuchertofu

### **Milchprodukte/vegane Produkte & Drinks**

150 g Feta  
50 g Butter  
200 g Joghurt  
800 ml Mandelmilch  
2 EL Reismilch  
200 ml Kokosmilch  
320 ml ungesüßtes Kokosnusswasser  
100 ml frisch gepresster O-Saft  
4 EL Orangensaft  
2 EL Golden Milk

### **Aus dem Vorrat**

Salz  
Pfeffer

Kümmel  
Curry-Gewürz  
Zimt  
Kurkuma  
Chili  
Kürbiskernöl  
Rapsöl  
Olivenöl  
Balsamico-Essig  
Gemüsebrühe

**Foodist-Specials**

Raw Choc Brownie Almond & Raisin  
2 EL „Yumello“ Argan Almond Butter  
1 EL „Wylsdson“-Topping Organic Mulberry  
40 g Lizi's Granola  
1 Glas „Köster's Hausgemachte Köstlichkeiten“  
Marrakesch Rote Linsen Suppe  
50 g Xacara-Trinkkakao Klassik  
1 Packung „IAM“-Super Bulgur  
50 ml „Galantino“-Olivenöl mit Basilikum  
2 TL Superfood-Mischung „Kraftpaket“