

7-Tage-Plan für optimale Darmgesundheit

Clean Eating Einkaufsliste und Rezepte

Inhaltsverzeichnis

1. [Über diesen Plan](#)
 2. [Komplette Einkaufsliste](#)
 3. [7-Tage-Mahlzeitenplan](#)
 4. [Ausführliche Rezepte](#)
 5. [Weitere Tipps](#)
-

Über diesen Plan

Dieser 7-Tage-Plan wurde speziell entwickelt, um die Darmgesundheit durch Clean Eating zu fördern. Er konzentriert sich auf:

- Vielfältige pflanzliche Lebensmittel für ein diverses Mikrobiom
- Präbiotische Lebensmittel zur Nahrung der Darmbakterien
- Probiotische Lebensmittel zur Einführung nützlicher Mikroben
- Entzündungshemmende Nahrungsmittel zum Schutz der Darmbarriere
- Praktische Alltagstauglichkeit

Befolge diesen Plan über mindestens 7 Tage, idealerweise länger, um spürbare Verbesserungen deiner Darmgesundheit zu erzielen. Denke daran, dass dein Darmmikrobiom Zeit braucht, um sich anzupassen. Für beste Ergebnisse empfehlen wir eine Umsetzung über 3-4 Wochen.

Komplette Einkaufsliste

Gemüse

- Spinat (frisch, 2 Packungen)
- Verschiedene Blattsalate (1 Mischpackung)
- Zucchini (2 Stück)
- Paprika (rot, gelb, grün, je 1 Stück)
- Brokkoli (1 großer Kopf)
- Karotten (1 Bund)

- Rote Beete (2-3 Stück oder vorgegart)
- Rote Zwiebeln (3 Stück)
- Normale Zwiebeln (2 Stück)
- Knoblauch (1 Knolle)
- Ingwerwurzel (1 Stück)
- Pastinaken (2 Stück)
- Topinambur (wenn verfügbar, 3-4 Knollen)
- Chicoréeköpfe (2 Stück)
- Kirschtomaten (1 Packung)
- Normale Tomaten (3-4 Stück)
- Gurke (1 Stück)
- Süßkartoffel (2 Stück)
- Kürbis (1 kleiner, z.B. Hokkaido)
- Fenchel (1 Knolle)

Obst

- Bananen (5 Stück, darunter 1 noch etwas grüne)
- Äpfel (3-4 Stück)
- Beeren-Mix (frisch oder TK, 2 Packungen)
- Avocados (3 Stück)
- Zitrone (2 Stück)
- Limette (1 Stück)
- Verschiedene saisonale Früchte nach Wahl

Proteinquellen

- Bio-Eier (1 Packung)
- Hähnchenbrust (Bio, 300g)
- Lachs oder anderer fetter Fisch (250g)
- Tempeh (1 Packung)
- Fester Tofu (1 Packung)
- Hüttenkäse (1 kleiner Becher)
- Fetakäse (1 kleiner Block)

Hülsenfrüchte & Getreide

- Quinoa (1 Packung)
- Buchweizen (1 Packung)
- Haferflocken (1 Packung)
- Vollkornreis (1 Packung)
- Vollkornbrot (1 Laib)
- Linsen, rot (1 Packung)
- Linsen, grün oder braun (1 Packung)
- Kichererbsen (1 Dose oder trocken)

Fermentierte Lebensmittel

- Naturjoghurt (ungesüßt, 1 großer Becher)
- Kefir (1 Flasche)
- Sauerkraut (unpasteurisiert, 1 Glas)
- Kombucha (1 Flasche, ungesüßt oder leicht gesüßt)
- Miso-Paste (1 kleines Glas)

Nüsse & Samen

- Leinsamen (1 Packung)
- Chiasamen (1 Packung)
- Mandeln (1 Packung)
- Walnüsse (1 Packung)
- Kürbiskerne (1 Packung)
- Sesamsamen (1 kleine Packung)

Gesunde Fette

- Natives Olivenöl extra (1 Flasche)
- Kokosmilch (1 Dose)
- Tahini/Sesampaste (1 Glas)
- Mandelmus oder anderes Nussmus (1 Glas)

Gewürze & Kräuter

- Frischer Basilikum (1 Bund oder Topf)
- Frische Petersilie (1 Bund)

- Kurkuma (gemahlen)
- Kreuzkümmel (gemahlen)
- Zimt
- Italienische Kräuter (getrocknet)
- Meersalz
- Schwarzer Pfeffer
- Chiliflocken (optional)

Sonstiges

- Naturbelassener Honig (1 kleines Glas)
- Ahornsirup (1 kleine Flasche)
- Vanilleextrakt (1 kleines Fläschchen)
- Kokosöl (1 Glas)
- Apfelessig (1 Flasche)

7-Tage-Mahlzeitenplan

Tag 1: Basis aufbauen

Frühstück: Über-Nacht-Haferbrei mit Beerentopping und Leinsamen

- 50g Haferflocken
- 150ml Pflanzendrink oder Milch
- 1 EL Leinsamen
- 1 TL Honig (optional)
- 1 Handvoll gemischte Beeren

Mittagessen: Bunter Salat mit verschiedenen Blattgemüsen, Avocado und gegrilltem Hähnchen

- Gemischte Blattsalate
- 1/2 Avocado
- 125g gegrillte Hähnchenbrust
- Verschiedene Gemüse nach Wahl
- Olivenöl-Zitronendressing

Abendessen: Ofengemüse mit Quinoa und Tahini-Dressing

- 400g gemischtes Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten)

- 60g Quinoa (Trockengewicht)
- 2 EL Tahini-Dressing

Snack: Eine Handvoll Mandeln und eine kleine Banane

Tag 2: Probiotika einführen

Frühstück: Naturjoghurt mit selbstgemachtem zuckerfreiem Granola und frischen Früchten

- 150g Naturjoghurt
- 30g selbstgemachtes Granola (siehe Rezept)
- Frische Früchte nach Wahl

Mittagessen: Mediterrane Bowl mit Vollkornreis, gegrilltem Gemüse und Olivenöl

- 60g Vollkornreis (Trockengewicht)
- 200g gegrilltes Gemüse
- 1 EL natives Olivenöl
- Kräuter und Gewürze nach Wahl

Abendessen: Lachs mit gedünstetem Gemüse und süßer Kartoffel

- 125g Lachsfilet
- 200g gedünstetes Gemüse
- 1 kleine Süßkartoffel

Snack: Kleines Glas Kombucha und ein paar Walnüsse

Tag 3: Ballaststoff-Boost

Frühstück: Grüner Smoothie mit Spinat, Banane, Avocado und Chiasamen

- 1 Handvoll Spinat
- 1 reife Banane
- 1/4 Avocado
- 1 EL Chiasamen
- 200ml Wasser oder Pflanzendrink

Mittagessen: Linsensuppe mit verschiedenen Gemüsesorten

- 60g rote Linsen (Trockengewicht)
- 200g gemischtes Gemüse
- Gewürze nach Wahl

Abendessen: Gefüllte Paprika mit Quinoa-Gemüse-Füllung

- 2 große Paprikaschoten
- 40g Quinoa (Trockengewicht)
- 150g gemischtes Gemüse
- Gewürze nach Wahl

Snack: Apfel mit einem Löffel Mandelmus

Tag 4: Fermentierte Köstlichkeiten

Frühstück: Vollkorntoast mit Avocado und unpasteurisiertem Sauerkraut

- 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- 1/2 Avocado
- 2 EL unpasteurisiertes Sauerkraut
- Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Mittagessen: Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Ingwer und Kurkuma

- 100g Tempeh
- 200g gemischtes Gemüse
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1/2 TL Kurkuma
- Kokosnussöl zum Braten

Abendessen: Bunter Salat mit Kichererbsen und selbstgemachtem Joghurt-Dressing

- Gemischte Blattsalate
- 150g gekochte Kichererbsen
- Verschiedenes Gemüse
- 2 EL Joghurt-Dressing

Snack: Kleine Portion Miso-Suppe

Tag 5: Präbiotika-Tag

Frühstück: Haferflocken mit grüner Banane und Beeren

- 50g Haferflocken
- 1 leicht unreife (grüne) Banane
- 1 Handvoll Beeren
- 150ml Pflanzendrink oder Milch

Mittagessen: Pastinaken-Topinambur-Suppe mit Leinsamencrackern

- 1 Pastinake
- 2-3 Topinamburknollen
- 1 kleine Zwiebel
- Selbstgemachte Leinsamencracker

Abendessen: Knoblauch-Zwiebel-Gemüsepfanne mit Buchweizen

- 60g Buchweizen (Trockengewicht)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 200g gemischtes Gemüse

Snack: Chicoréeblätter mit Hummus

Tag 6: Darmberuhigender Tag

Frühstück: Gekochtes Ei auf Spinat mit leicht getoastetem Vollkornbrot

- 1-2 Bio-Eier
- 1 Handvoll gedünsteter Spinat
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Mittagessen: Gedünsteter Fisch mit Fenchelgemüse und Reis

- 125g weißer Fisch
- 1 Fenchelknolle
- 60g Vollkornreis (Trockengewicht)

Abendessen: Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

- 300g Kürbisfleisch
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 100ml Kokosmilch
- Gewürze nach Wahl

Snack: Kefir mit einem Teelöffel rohem Honig

Tag 7: Vielfalt feiern

Frühstück: Regenbogen-Smoothie-Bowl mit verschiedenen Früchten und Toppings

- Basis aus Banane und Beeren
- Toppings: verschiedene Früchte, Nüsse, Samen

Mittagessen: Buddha-Bowl mit mindestens 5 verschiedenen Gemüsesorten

- 60g Vollkornreis oder Quinoa (Trockengewicht)
- 5+ verschiedene Gemüsesorten
- Proteinquelle nach Wahl
- Dressing aus Tahini oder Joghurt

Abendessen: Selbstgemachtes Gemüsecurry mit Kokosmilch und Kurkuma

- 300g gemischtes Gemüse
- 100ml Kokosmilch
- 1/2 TL Kurkuma
- Vollkornreis oder Quinoa als Beilage

Snack: Verschiedene Beeren mit ungesüßtem Kokosjoghurt

Ausführliche Rezepte

1. Über-Nacht-Haferbrei mit Beerentopping und Leinsamen

Zutaten (1 Portion):

- 50g Haferflocken
- 150ml Pflanzendrink oder Milch
- 1 EL Leinsamen (frisch geschrotet für bessere Aufnahme)
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)
- 1 Prise Zimt
- 1 Handvoll gemischte Beeren
- Optional: 1 TL Vanilleextrakt

Zubereitung:

1. Haferflocken, Leinsamen, Zimt und optional Vanille in einem Glas oder Behälter mit Deckel mischen.
2. Milch oder Pflanzendrink dazugeben und gut umrühren.
3. Über Nacht (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am nächsten Morgen nach Belieben mit Honig süßen und mit frischen Beeren toppen.

Gut für die Darmgesundheit weil: Haferflocken enthalten Beta-Glucane, die präbiotisch wirken. Leinsamen liefern lösliche Ballaststoffe und Omega-3-Fettsäuren. Beeren enthalten Polyphenole, die das Wachstum vorteilhafter Darmbakterien unterstützen.

2. Selbstgemachtes zuckerfreies Granola

Zutaten (ca. 8 Portionen):

- 200g Haferflocken
- 50g gehackte Mandeln
- 50g Walnüsse
- 30g Kürbiskerne
- 30g Sonnenblumenkerne
- 20g Chiasamen
- 20g Leinsamen
- 3 EL Kokosöl, geschmolzen
- 3 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zimt
- 1/2 TL Meersalz

Zubereitung:

1. Ofen auf 150°C vorheizen.
2. Alle trockenen Zutaten in einer großen Schüssel mischen.
3. Kokosöl, Ahornsirup und Vanilleextrakt in einer kleinen Schüssel verrühren.
4. Flüssige Zutaten über die trockene Mischung gießen und gut vermengen.
5. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech gleichmäßig verteilen.
6. 25-30 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten umrühren.
7. Vollständig abkühlen lassen und in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

Gut für die Darmgesundheit weil: Die Mischung verschiedener Nüsse und Samen bietet eine Vielfalt an Ballaststoffen, die unterschiedliche Bakteriengruppen ernähren. Haferflocken enthalten Beta-Glucane, die als Präbiotika wirken.

3. Tahini-Dressing

Zutaten (ca. 6 Portionen):

- 3 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 2 EL natives Olivenöl

- 2-3 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- 1/2 TL Kreuzkümmel (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Ahornsirup oder Honig (optional)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten außer Wasser in einer Schüssel vermischen.
2. Nach und nach Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
3. Abschmecken und bei Bedarf nachwürzen.
4. In einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren (hält ca. 1 Woche).

Gut für die Darmgesundheit weil: Natives Olivenöl enthält Polyphenole mit entzündungshemmenden Eigenschaften. Tahini (Sesampaste) bietet gesunde ungesättigte Fette und Ballaststoffe. Knoblauch hat präbiotische und antimikrobielle Eigenschaften.

4. Grüner Smoothie mit Spinat, Banane und Chiasamen

Zutaten (1 Portion):

- 1 Handvoll frischer Spinat (ca. 30g)
- 1 reife Banane
- 1/4 Avocado
- 1 EL Chiasamen
- 1/2 TL frisch geriebener Ingwer (optional)
- 200ml Wasser oder ungesüßter Pflanzendrink
- 1 TL Zitronensaft
- Eiswürfel nach Belieben

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer geben.
2. Cremig pürieren.
3. Bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.
4. Sofort servieren.

Gut für die Darmgesundheit weil: Spinat enthält Inulin, einen präbiotischen Ballaststoff. Chiasamen quellen im Darm und liefern lösliche Ballaststoffe. Banane enthält resistente Stärke, die das Wachstum nützlicher Bakterien fördert. Avocado liefert gesunde Fette, die die Aufnahme fettlöslicher Vitamine unterstützen.

5. Linsensuppe mit verschiedenen Gemüsesorten

Zutaten (2 Portionen):

- 120g rote Linsen, gewaschen
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Karotten, gewürfelt
- 1 Stange Sellerie, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/4 TL Chiliflocken (optional)
- 750ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL natives Olivenöl
- Frische Petersilie zum Garnieren
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel anbraten.
2. Karotten und Sellerie hinzufügen, 3 Minuten anbraten.
3. Knoblauch und Gewürze kurz mitbraten.
4. Linsen hinzufügen, kurz umrühren.
5. Mit Gemüsebrühe ablöschen, zum Kochen bringen.
6. Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
7. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit frischer Petersilie garnieren.

Gut für die Darmgesundheit weil: Linsen sind reich an Ballaststoffen und Präbiotika. Verschiedene Gemüsesorten bieten unterschiedliche Ballaststofftypen. Kurkuma hat starke entzündungshemmende Eigenschaften, die die Darmbarriere schützen können.

6. Miso-Suppe mit Tofu und Algen

Zutaten (2 Portionen):

- 2 TL Miso-Paste
- 500ml Wasser
- 100g fester Tofu, gewürfelt
- 1 kleine Handvoll getrocknete Wakame-Algen (oder andere Algen nach Wahl)
- 2 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 kleine Karotte, in dünne Streifen geschnitten
- 1 TL Tamari oder Sojasauce (optional)

Zubereitung:

1. Getrocknete Algen 5-10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann abgießen.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
3. Hitze reduzieren, Karotten und Ingwer hinzufügen, 2-3 Minuten köcheln lassen.
4. Tofu und eingeweichte Algen hinzufügen, weitere 2 Minuten köcheln.
5. Vom Herd nehmen und leicht abkühlen lassen (nicht mehr kochend heiß).
6. Miso-Paste in einer kleinen Schüssel mit etwas der warmen Brühe verrühren, dann zurück in den Topf geben.
7. Wichtig: Nicht mehr kochen lassen, um die probiotischen Eigenschaften des Miso zu erhalten.
8. Mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

Gut für die Darmgesundheit weil: Miso ist ein fermentiertes Lebensmittel mit probiotischen Eigenschaften. Algen enthalten spezielle Ballaststoffe und haben präbiotische Eigenschaften. Ingwer fördert die Verdauung und hat entzündungshemmende Eigenschaften.

7. Kürbissuppe mit Ingwer und Kokosmilch

Zutaten (2 Portionen):

- 500g Kürbisfleisch (z.B. Hokkaido), gewürfelt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL frisch geriebener Ingwer
- 200ml Kokosmilch
- 300ml Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 EL Kokosöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Kürbiskerne zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel anbraten.
2. Knoblauch und Ingwer hinzufügen, kurz mitbraten.
3. Kürbiswürfel hinzugeben, 2-3 Minuten anbraten.
4. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Gewürze hinzufügen.
5. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist.
6. Kokosmilch hinzufügen und mit einem Stabmixer pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit gerösteten Kürbiskernen garnieren.

Gut für die Darmgesundheit weil: Kürbis enthält lösliche Ballaststoffe und Antioxidantien. Ingwer und Kurkuma haben starke entzündungshemmende Eigenschaften. Kokosmilch enthält mittelkettige Fettsäuren, die leicht verdaulich sind und die Darmbarriere unterstützen können.

Weitere Tipps

Trinkgewohnheiten für die Darmgesundheit

- **Ausreichend Wasser trinken:** 2-3 Liter täglich, um die Verdauung zu unterstützen
- **Grüner Tee:** Reich an Polyphenolen, die als Nahrung für gute Darmbakterien dienen
- **Ingwerwasser:** Fördert die Verdauung und hat entzündungshemmende Eigenschaften
- **Kräutertees:** Kamille, Fenchel und Pfefferminze können beruhigend auf den Darm wirken

Lebensmittelkombinationen für synergistische Effekte

- Kombiniere fermentierte Lebensmittel mit präbiotischen Lebensmitteln (z.B. Sauerkraut zu Vollkornprodukten)
- Füge gesunde Fette zu gemüserreichen Mahlzeiten hinzu, um die Aufnahme fettlöslicher Nährstoffe zu verbessern
- Kombiniere Curcumin (aus Kurkuma) mit schwarzem Pfeffer, um die Bioverfügbarkeit zu erhöhen

Umgang mit Blähungen während der Umstellung

Bei der Umstellung auf eine ballaststoffreichere Ernährung können vorübergehend Blähungen auftreten. Hier sind einige Tipps:

- Ballaststoffe langsam steigern, über mehrere Wochen
- Hülsenfrüchte einweichen und gründlich kochen
- Verdauungsfördernde Gewürze wie Kümmel, Fenchel und Anis verwenden
- Besonders bei Reizdarmsyndrom: Zeitweise auf individuelle Trigger verzichten

Dieser Plan dient ausschließlich zu Informationszwecken und stellt keine medizinische Beratung dar. Bei bestehenden Erkrankungen oder speziellen Ernährungsanforderungen sollte vor einer Ernährungsumstellung immer fachlicher Rat eingeholt werden.