



DEINE 7-TAGE- ENERGIE-KÜCHE

Ein Wochenplan, der dich
stärkt und nicht stresst.

www.verenakrone.de

Herzlich Willkommen in deiner 7-Tage-Energie-Küche.

Ein Plan, der dich stärkt – nicht stresst. Schön, dass du hier bist.

Und vor allem: schön, dass du dir selbst diesen Schritt gönnst. Denn wenn du dieses Ebook geöffnet hast, dann vermutlich, weil du spürst, dass etwas in deinem Alltag nicht mehr rund läuft:

- Vielleicht fühlst du dich oft müde, schnell gereizt oder innerlich angespannt.
- Vielleicht fehlt dir die Kraft, die du früher hattest.
- Und wahrscheinlich weißt du längst, dass Ernährung ein wichtiger Hebel wäre – aber dir fehlt die Zeit, die Energie oder die Orientierung, um „endlich richtig loszulegen“.

Genau dafür habe ich diesen 7-Tage-Plan entwickelt: für Frauen wie dich – mitten im Leben, mit wenig Zeit und viel Verantwortung. Denn ich kenne das Gefühl sehr gut: die To-do-Liste ist voll, der Kopf ist voll, das Leben ist voll – aber der eigene Akku ist leer. Darum bekommst du hier etwas, das dir sofort Entlastung schenkt.

Warum dieser Plan für dich funktioniert:

- **Du musst nicht denken – du darfst einfach folgen.** Alle Mahlzeiten sind fertig geplant. Kein Grübeln. Kein „Was esse ich heute?“.
- **Klare Struktur, die dich trägt.** Du kochst abends frisch – und nutzt automatisch die zweite Portion für dein Mittagessen am nächsten Tag.
- Mehr Energie durch echte, kPNI-basierte Ernährung.
- **365-Tage-Zutaten – überall verfügbar.** Du brauchst keine exotischen Superfoods oder Spezialläden. Nur echtes, simples Essen.
- **Meal Prep ohne Stress.** 10 Minuten am Abend – und dein Frühstück & Mittag für morgen stehen fix und fertig im Kühlschrank.

Warum ich diesen Wochenplan entwickelt habe:

- Weil so viele Frauen funktionieren, aber nicht mehr fühlen.
- Weil Müdigkeit und Gereiztheit kein persönliches Versagen sind – sondern Zeichen eines überlasteten Systems.
- Und weil gute Ernährung einer der schnellsten Wege ist, wieder zu sich selbst zurückzufinden.

Ich freue mich darauf,
dich eine Woche lang
begleiten zu dürfen.

Deine Verena



Schau doch mal ...

Diese Frauen waren an genau dem Punkt, an dem du jetzt stehst



Petra

Thema für Thema habe ich mir erarbeitet. Für mich passende Bausteine ausgesucht. Verenas klare und authentische Art war für meine Umsetzung genau richtig. Danke Verena.



Steffi

Thema für Thema habe ich mir erarbeitet. Für mich passende Bausteine ausgesucht. Verenas klare und authentische Art war für meine Umsetzung genau richtig. Danke Verena.



Katrin

Thema für Thema habe ich mir erarbeitet. Für mich passende Bausteine ausgesucht. Verenas klare und authentische Art war für meine Umsetzung genau richtig. Danke Verena.



Erfahre hier mehr zu meinen weiteren Angeboten. >>>

So nutzt du diesen Plan – klar, einfach & flexibel

Ein System, das dich entlastet statt zu überfordern.

Dieser 7-Tage-Plan ist so aufgebaut, dass du ohne großen Aufwand in einen ruhigen, strukturierten Ernährungsrhythmus findest. Du musst nicht perfekt folgen – es reicht, wenn du die Grundidee verstehst und Schritt für Schritt umsetzt.

1. Du kannst alle Rezepte flexibel kombinieren

- Die Rezepte sind so entwickelt, dass sie untereinander austauschbar sind.
- Magst du ein Abendessen mehr als ein anderes? Dann tausche es.
- Alles ist erlaubt – der Plan ist eine Orientierung, kein starres Regelwerk.

2. Abendessen = Mittagessen für den nächsten Tag

- Sonntag bis Donnerstag kochst du abends für zwei Personen:
 - 1 Portion isst du frisch zum Abendessen
 - 1 Portion füllst du ins Glas für den nächsten Tag
- So ist dein Mittagessen bereits fertig, ohne dass du morgens Zeit oder Energie investieren musst.

3. Frühstück jeden Abend vorbereiten

- Dein morgendliches Overnight-Frühstück ist in wenigen Minuten gemacht.
- Du mischst die Zutaten in ein Glas, stellst es kalt – und hast am nächsten Tag ein sättigendes, energiestabiles Frühstück ohne Aufwand.

4. Zwei Einkäufe pro Woche reichen aus

- Damit du nicht ständig einkaufen musst, ist der Plan so strukturiert:
 - Einkauf 1: Samstag für Samstag Abend bis Mittwoch Morgen
 - Einkauf 2: Mittwoch für Mittwoch Abend bis Samstag Morgen
- Alle Zutaten sind das ganze Jahr über erhältlich (oder lassen sich leicht tauschen), leicht zu finden und alltagstauglich.

5. Wochenende = entspannter & frisch gekocht

- Samstag und Sonntag darf es ruhiger zugehen.
- Hier kochst du frisch, ohne Meal-Prep-Druck, mit etwas mehr Zeit und Flexibilität.
- Diese beiden Tage geben dir Raum für Genuss, kleine Variationen oder Lieblingsgerichte.

Kurz gesagt:

Einfach abends kochen, Frühstück vorbereiten, zwei Mal pro Woche einkaufen – und du startest jeden Tag mit Struktur, Klarheit und mehr Energie.



Die Rezepte in deiner Wochenübersicht

► Planung des Wochenendes

Samstag	Sonntag
Buchweizen-Kokos-"Milchreis"	Miso-Gemüsepfanne mit weich gekochtem Ei
Thunfisch-Garten-Salat mit Honig-Senf-Dressing	Bunte Linsen-Salat-Bowl mit Zitronen-Tahini
Rinderrouladen mit Salat oder Shakshouka	Bunter Hackbraten mit Tomatensalat 

 eine Portion für morgen & Frühstück vorbereiten

► Planung unter der Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Tiramisu Overnight Oat	Apfel Zimt Overnight Oat	Frühstücks-Smoothie oder Kakao-Chia-Oat	Zitronen-Chia-Overnight	Mango-Kurkuma-Protein-Pudding
bunter Hackbraten mit Tomaten-salat	Cremige Gemüse-Hähnchen-Pfanne	Sanfter Kabeljau auf Spinat-Linsen-Gemüse mit Zitronenöl	Ofen-Wurzel-Gemüse mit Feta und Salat	Entgiftungs-Suppe
 Cremige Gemüse-Hähnchen-Pfanne	 Sanfter Kabeljau auf Spinat-Linsen-Gemüse mit Zitronenöl	 Ofen-Wurzel-Gemüse mit Feta und Salat	 Entgiftungs-Suppe	Entgiftungs-Suppe

 bereite hier die vierfache Menge zu - gleich für morgen



Es folgen deine 7-Tage-Energie-Rezepte

Stöbere erst einmal in Ruhe durch alle Rezepte durch und schaue, ob mein Wochenplan für dich so wirklich stimmig ist.



der Favorit meiner Kinder

Meine Kinder lieben diesen bunten Hackbraten. Und weil das so ist, kommt der bei uns regelmäßig auf den Tisch oder mit in den Urlaub oder mit in die Schule.



Passt es mal nicht so gut. Dann tausche die Rezepte einfach so, für dich durch, wie es für dich stimmig ist.



mein Favorit

Ich selbst liebe die Entgiftungssuppe. Darum ist bei mir jeden Freitag Suppentag. Ein kleines, jedoch sehr wirksames Entlastungsritual vor dem Wochenende.



der Favorit meines Mannes

Die Miso-Gemüse-Pfanne mit weich gekochtem Ei ist für meinen Mann der klare Favorit der 7-Tage-Energieküche. Super vielfältig im Geschmack und gut sättigend. Klar, das er dieses Rezept liebt.



Am Ende findest du noch einen leeren Wochenplan. Mit dem kannst du deine neuen Wochen ganz nach deinem Geschmack vorplanen.

Erfahre hier mehr zu meinen weiteren Angeboten. >>>

Frühstückssmoothie (frisch am Morgen zubereiten)

Zutaten für 1 Portion:

- 70g TK Beerenmix
- 100g Baby-Blattspinat
 - Du könntest auch Grünkohl
 - oder Brokkoli verwenden.
- ½ Avocado
- ca. 1cm Ingwer
- 10g Walnusskerne
- 350ml Haferdrink (zuckerfrei)
- 4 EL neutrales Proteinpulver
- 1 EL Leinsamen



Zubereitung:

- Die Zutaten, die geputzt, gewaschen oder geschält werden müssen, vorbereiten.
- Danach alles zusammen in einen Hochleistungsmixer geben und zu einem Smoothie verarbeiten.
- Sofort und schluckweise genießen!

Ein paar ehrliche Gedanken zu Smoothies:

Ein Smoothie sieht selten „schön“ aus – besonders dann, wenn grünes Blattgemüse wie Spinat im Spiel ist. Lass dich davon bitte nicht irritieren. Die perfekt inszenierten Bilder aus Rezeptbüchern oder Zeitschriften haben oft wenig mit der Realität zu tun. Für Fotos werden grüne Zutaten gern reduziert oder ganz weggelassen – für deinen Körper wäre das allerdings ein Verlust.

Smoothies sind eine wunderbare Möglichkeit, viele Nährstoffe schnell und unkompliziert aufzunehmen. Damit dein Körper davon wirklich profitiert, ist jedoch wichtig, sie bewusst und langsam zu trinken. Wenn du einen Smoothie hastig hinunterkippst, passiert er den Verdauungstrakt zu schnell – und wertvolle Nährstoffe können schlechter aufgenommen werden.

Mein Tipp: Setz dich hin, nimm kleine Schlucke und gib deinem Körper Zeit. So wird aus einem einfachen Smoothie ein echtes Nährstoffgeschenk.



Zitronen-Chia-Overnight (getreidefrei)

Zutaten:

- 200 g ungesüßter Joghurt
 - Kokos-, Hafer- oder Mandeljoghurt
- 25 g Chiasamen
 - oder einen Mix aus
 - Chia-, Lein- und Hanfsamen
- 20 g gehobelte Mandeln
- 1 TL Vanilleextrakt
- Schale ½ Bio-Zitrone + 1 TL Zitronensaft
- ½ Banane (fein zerdrückt)
- 80 g Granatäpfel
- 1 TL Kokosraspeln
- optional: 1 TL Honig oder ½ Dattel
- 1 EL Mandelprotein



Zubereitung:

- Joghurt, Chiasamen, Zitronenschale, Zitronensaft, Vanille, Banane und Proteinpulver in einer Schüssel verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
- Blaubeeren unterheben.
- Alles in ein Glas (400–500 ml) füllen.
- Mit Mandeln und Kokosraspeln bestreuen.
- Abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Tiramisu-Overnight-Oats

Zutaten:

Für die Oat-Basis:

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- ¼ TL Flohsamenschalen
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- ½ TL Kakaopulver (ungesüßt)
- ½ TL gemahlener Zimt
- ½ TL Vanillepulver
- 1-2 EL gehackte Haselnüsse oder Mandeln

Für die Schichtcreme:

- 100 g Mandel- oder Cashewjoghurt (ungesüßt)
- ½ TL Vanillepulver
- 1 TL Mandelmus oder Cashewmus

Zum Tränken:

- 2 EL starker, abgekühlter Espresso oder Lupinenkaffee (koffeinfrei möglich)
- Darf es eine Portion Protein mehr sein? Dann verwende statt des Kaffees, Protein mit Kaffee und rühre dieses mit in die Oat-Basis. Ich liebe diesen Kniff.

Zum Bestreuen:

- ½ TL Kakaopulver (ungesüßt)



Zubereitung:

Für die Basis Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen und Flohsamenschalen in ein Glas geben. Mandelmilch, Kakaopulver, Zimt und Vanillepulver einrühren. Espresso dazugeben und gut mischen, damit die Oats das Aroma aufnehmen. Nüsse unterheben. Für die Creme den Joghurt mit Vanillepulver und Mandel- oder Cashewmus verrühren. Im Glas oder einer kleinen Dessertschale abwechselnd Oat-Mischung und Creme schichten. Mit einer Cremeschicht abschließen. Über Nacht kaltstellen. Morgens mit Kakaopulver bestreuen – fertig ist dein „Frühstücks-Tiramisu“.



Apfel-Zimt Overnight-Oats

Zutaten:

- 40 g Haferflocken
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL geschrotete Leinsamen
- ¼ TL Flohsamenschalen
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 kleiner Apfel, fein gerieben
 - z. B. Wellant, Boskop oder Elstar
- 1 TL Zimt
- 1 Prise gemahlener Kardamom
 - optional für mehr Tiefe
- 10 g gehackte Walnüsse oder Pekannüsse



Zubereitung:

Haferflocken, Chiasamen, Leinsamen und Flohsamenschalen in ein Glas geben. Mandelmilch dazugeben, alles gut verrühren. Den geriebenen Apfel, Zimt, Kardamom und die gehackten Nüsse unterheben. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Morgens nach Bedarf mit etwas zusätzlicher Mandelmilch cremiger rühren und mit ein paar Apfelscheiben und Walnusskernen garnieren.



Buchweizen-Kokosmilch „Milchreis“

Zutaten:

- 100g Bio-Buchweizen
- 1 Apfel in kleine Würfelschneiden
- 1 EL Sultaninen
- 100ml Kokosmilch
- 50ml Wasser
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Dattelsüße



Zubereitung:

- Buchweizen waschen. Dann in die Kokosmilch/ Wasser Mischung geben, zum Kochen bringen, 5 Minuten stark kochen lassen, Äpfel und Sultaninen hinzufügen und weitere 10-15 Minuten weiter köcheln lassen, bis der Buchweizen bissfest oder weich ist, je nach Geschmack.
- In 4 Schüsseln aufteilen und mit Zimt betreuen.

Nährstoffübersicht (ungefähr):

- Kalorien: ca. 480–520 kcal
- Protein: 10–12 g
- Fett: 14–18 g
- Kohlenhydrate: 75–80 g
- Ballaststoffe: 6–8 g

gesundheitliche Vorteile dieses Frühstücks aus Sicht einer kPNI-Therapeutin:

- Stabiler Energie- & Blutzuckerverlauf: Buchweizen, Apfelpektine und Ballaststoffe sorgen für eine langsame Glukoseabgabe – ideal gegen Erschöpfung, Gereiztheit und Heißhunger.
- Starke Unterstützung für Darm & Immunsystem: Pektine, resistente Stärke und Polyphenole nähren das Mikrobiom, stärken die Darmbarriere und reduzieren stille Entzündung – ein Schlüsselbaustein der kPNI.
- Nervensystem- & Stressregulation: Magnesium aus Buchweizen, Zimt zur Cortisolmodulation und MCT-Fette aus Kokosmilch liefern ruhige, nachhaltige Energie und entlasten das Stresssystem.



Mango-Kurkuma-Protein-Pudding

Zutaten:

- 200 g Kokos- oder Mandeljoghurt
- ½ TL Kurkuma
- ¼ TL Ingwer (frisch gerieben oder Pulver)
- 25 g Chiasamen
- 1–2 TL Mandelprotein (neutral)
- 100 g TK-Mango (aufgetaut oder TK)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 TL Zitronensaft
- 15 g gehackte Mandeln
- 1 TL Kokosraspeln
- optional: ½ Dattel oder ½ TL Honig



Zubereitung:

- Joghurt, Kurkuma, Ingwer, Vanille, Zitronensaft und Proteinpulver cremig rühren.
- Chiasamen einrühren.
- Mango klein würfeln (falls aufgetaut) oder tiefgekühlt unterheben.
- Alles in ein 400–500 ml Glas geben.
- Mit Mandeln & Kokosraspeln bestreuen.
- Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.



Miso-Gemüsepfanne mit weich gekochtem Ei

Zutaten:

- 1 Esslöffel Miso-Paste
- 2 Teelöffel Sesamöl
- 1/2 Tasse gewürfelter Tofu
- 1 Tasse gemischtes Gemüse
 - z.B. Zwiebeln,
 - Spinat,
 - Paprika,
 - Wirsing,
 - Brokkoli
- 2 Eier



Zubereitung:

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Tofu und Gemüse anbraten.
Miso-Paste mit etwas Wasser vermischt hinzufügen und gut umrühren.
Zwei Eier aufschlagen und über das Gemüse geben, bis sie weich gekocht sind.

passendes Getränk:

Ingwertee für seine verdauungsfördernden Eigenschaften.



Ofen-Wurzel-Gemüse mit Feta und Salat

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Möhren
- 200g Pastinaken
- 2 Rote Beten
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 200g Salat der Saison
- Rosmarin
- 100g Schafskäse (Feta)



für das Dressing:

- 50g Sesampaste (Tahini)
- 4 EL lauwarmes Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Gemüse putzen, schälen, in die gewünschten Formen schneiden und in einer Schüssel sammeln.
- Das Gemüse nun mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und ordentlich durchmengen. Danach auf das Backblech legen und für ca. 35 Minuten garen. Danach mit Rosmarin bestreuen, noch einmal durchmengen und für weitere 10 bis 35 Minuten garen.
- Aus Sesampaste, Wasser, Zitronensaft, gemahlenem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Eventuell noch Wasser dazu geben, wenn es zu dick wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Salat waschen, trocknen und in die gewünschte Form zupfen oder schneiden.
- Sobald das Gemüse gar ist, zusammen mit dem Salat auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.
- Die Portion für den nächsten Tag noch nicht gemeinsam anrichten, sondern am besten in 3 verschiedenen Gefäßen verpacken, um dann am nächsten Tag erst frisch anzurichten.



Zutaten für 4 Portionen:

- 2 EL Olivenöl nativ extra
- 2 EL Harissa
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Paprika
 - insgesamt ca. 300 g in ½ cm Würfeln
- 4 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 5 Tomaten
 - insgesamt ca. 800 g
 - gehackt oder Tomaten stückig aus der Dose
- 5 Eier
- 1 Prise Salz



Zubereitung:

- Für ca. 8 Minuten das Olivenöl, Harissa, Tomatenmark, Paprika, Knoblauch, Kreuzkümmel und ¾ TL Salz in einer großen Pfanne erhitzen.
- Tomaten zugeben und für 10 Minuten köcheln, bis eine dicke Sauce entstanden ist.
- Mit einem Löffel 4-5 kleine Vertiefungen in die Sauce machen und die Eier vorsichtig hinzugeben. Das Eiweiß und die Soße mit einer Gabel vorsichtig etwas mischen.
- Für 7 Minuten sanft köcheln lassen, bis das Eiweiß gestockt ist, die Eigelbe aber noch flüssig sind.
- Vom Herd nehmen und für ein paar Minuten ruhen lassen, mit etwas frischer Petersilie nach Geschmack verfeinern und servieren.



Bunte Linsen-Salat-Bowl mit Zitronen-Tahini

Zutaten:

- 200 g gekochte Linsen (rot oder braun)
- 1 Paprika
- 1 kleine Gurke
- 1 große Tomate
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 EL Olivenöl



für das Dressing brauchst du:

- 1 EL Tahini
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Honig oder ½ kleine Dattel (optional, aber kPNI-konform)
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

- Linsen kalt abspülen. Tomate, Gurke, Paprika und Zwiebel klein würfeln. Spinat grob schneiden, Petersilie fein hacken.
- Für das Dressing: Tahini, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Wasser cremig rühren.
- Alles zusammen in einer Schüssel mischen und servieren.

Nährstoffübersicht (ungefähr):

- ≈ 600 kcal, 28 g Protein, 22 g Fett, 62 g KH

Warum dir dieses Mittagessen Energie bringt:

- Linsen stabilisieren den Blutzucker → weniger Erschöpfung, weniger Gereiztheit.
- Hohe Pflanzenvielfalt → stärkt das Mikrobiom & senkt entzündliche Prozesse.



Rinderrouladen mit grünem Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Rinderrouladen (à ca. 150-200g)
- 2 große Zwiebeln, fein gewürfelt
- 4 kleine Gewürzgurken, in Streifen geschnitten
- 4 TL Senf, mittelscharf
- 100g durchwachsener, gewürfelter Speck
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 1000 ml Rinderbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- einige Pfefferkörner

Zutaten für den Salat:

- 150g Feldsalat
- 2 mittelgroße Rote Bete (vorgekocht und geschält)
- 1 kleine rote Zwiebel, in dünne Ringe geschnitten
- 50g Walnüsse, grob gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Honig



Zubereitung:

- **Vorbereiten der Rouladen:** Die Rinderrouladen ausbreiten, mit Salz und Pfeffer würzen, und auf jeder Roulade 1 Teelöffel Senf gleichmäßig verstreichen. Auf das untere Drittel der Roulade die Speckwürfel und Gurkenstreifen verteilen.
- **Rollen der Rouladen:** Die belegten Rouladen sorgfältig aufrollen und mit Küchengarn oder Rouladennadeln fixieren.
- **Anbraten:** In einem Bräter das Öl erhitzen und die Rouladen rundherum kräftig anbraten, bis sie schön braun sind. Daneben die Zwiebeln mit anbraten
- **Schmoren:** Die angebratenen Rouladen mit der Rinderbrühe ablöschen, das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner hinzufügen und das Ganze zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1,5 bis 2 Stunden schmoren lassen.
- **Sauce fertigstellen:** Nach dem Schmoren die Rouladen aus der Sauce nehmen, die Lorbeerblätter und Pfefferkörner rausnehmen und dann alles einmal pürieren.
- **Weiter schmoren:** Ich lege die Rouladen dann wieder in die Sauce und lasse sie über Stunden bei niedriger Temperatur weiter schmoren. Meine gesamte Familie liebt es, wenn das Fleisch so zart ist, dass es beim Schneiden schon auseinanderfällt.
- **Salat vorbereiten:** Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
- **Dressing zubereiten:** In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
- **Salat anrichten:** Feldsalat, Rote-Bete-Scheiben und rote Zwiebelringe in einer Salatschüssel anrichten, das Dressing darüber geben und alles vorsichtig vermengen. Zum Schluss die Walnüsse darüber streuen.



Thunfisch-Gartensalat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 rote Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke
- 200g Tomaten
- 2 hart gekochte Eier
- 2 handvoll Feldsalat
- 2 EL Petersilie, fein gehackt

für das Dressing brauchst du:

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1/2 TL scharfer Senf
- 1/4 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- 2 Weckgläser aufstellen, falls du dieses Gericht für unterwegs zubereiten möchtest. Ansonsten auf Tellern anrichten. Im Glas werden die Zutaten nach Gewicht gestapelt.
- Thunfisch abgießen und auf die Gläser verteilen. Paprika, waschen, entkernen, in feine Streifen schneiden und auf die Gläser verteilen. Mit der Gurke und den Tomaten den Schritt wiederholen. Eier halbieren und in die Gläser geben. Feldsalat waschen, trocken schleudern und die Gläser damit auffüllen.
- Alle Zutaten für das Dressing miteinander vermengen. In zwei kleine Gläser verteilen, damit du das Dressing mitnehmen kannst. Kurz vor dem Essen ins Glas geben und miteinander vermengen.

Warum ich Schichtsalate im Weckglas so liebe:

- Schichtsalate im Weckglas sind für mich echte Alltagsretter. Sie sind schnell vorbereitet, unkompliziert – und geben mir die Sicherheit, dass ich mir für den nächsten Tag ein gutes, nährendes Mittagessen gesichert habe.
- Das Prinzip ist denkbar einfach: Du schichtest die Zutaten nach Gewicht und Dichte. Alles, was schwer und saftig ist, kommt nach unten. Leichtere Zutaten nach oben. Das Dressing kannst du entweder ganz unten ins Glas geben oder – so wie ich es lieber mag – separat transportieren.
- Der große Vorteil: Ich weiß jederzeit genau, was in meinem Glas steckt. Keine Überraschungen, keine Kompromisse. Genau deshalb nehme ich Schichtsalate auch gern mit auf längere Fahrten oder in den Urlaub – sie geben mir Kontrolle, Ruhe und ein gutes Gefühl, egal wo ich bin.



Cremige Gemüse-Hähnchen-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Hähnchenbrust
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 60 g Hafersahne (oder Kokosmilch)
- 1 Handvoll TK-Spinat
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL italienische Kräuter
- ½ TL Salz
- Petersilie frisch



Zubereitung:

- Hähnchen in Stücke schneiden.
- Zwiebel, Karotte, Sellerie, Paprika und Zucchini klein würfeln.
- Öl erhitzen, Hähnchen darin kräftig anbraten.
- Gemüse zugeben, 5 Minuten mitbraten.
- Knoblauch zugeben.
- Gehackte Tomaten, Hafersahne und TK-Spinat einrühren.
- Mit Kräutern und Salz würzen, 10 Minuten sanft köcheln lassen.
- Eine Portion warm servieren → zum Beispiel Montagabend → und die andere Portion für den nächsten Mittag zur Seite packen → Ich packe gerne noch eine Handvoll frischen Salat nach dem Abkühlen, oben drauf, um noch etwas mehr Frische am nächsten Tag mit dabei zu haben.

Nährstoffübersicht (ungefähr):

- ≈ 600 kcal · 48 g Protein · 22 g Fett · 38 g KH



Sanfter Kabeljau auf Spinat-Linsen-Gemüse mit Zitronenöl

Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Kabeljaufilets à ca. 140–160 g
- 120 g gekochte braune oder grüne Linsen
 - (aus Glas/Dose, gut abgespült)
- 200 g frischer Spinat (oder TK)
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- Schale + Saft ½ Bio-Zitrone
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1½ EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- ½ TL Kurkuma
- optional: eine Prise Muskat oder Zitronenthymian



Zubereitung:

- Gemüse vorbereiten: Schalotte fein würfeln, Knoblauch hacken. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden.
- Gemüse-Linsen-Basis: 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotte und Knoblauch glasig dünsten. Paprika und Zucchini zugeben und 5–7 Minuten sanft braten. Linsen unterheben, Kurkuma zugeben, kurz erwärmen.
- Spinat einarbeiten: Spinat portionsweise unterheben, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Pfanne auf niedrige Hitze stellen.
- Kabeljau garziehen: Kabeljau salzen, pfeffern. In einer zweiten Pfanne ½ EL Olivenöl erhitzen. Fisch auf mittlerer Hitze pro Seite ca. 2–3 Minuten sanft braten (oder mit Deckel ziehen lassen), bis er glasig-weich ist.
- Finalisieren: Zitronenschale unter das Gemüse rühren. Kabeljau auf der Spinat-Linsen-Basis anrichten. Mit Petersilie und optional etwas Zitronenthymian bestreuen.

Nährstoffangaben – pro Portion: Kalorien: ca. 540–580 kcal; Protein: ca. 38–42 g
Fett: ca. 22–24 g; Kohlenhydrate: ca. 22–26 g; Ballaststoffe: ca. 7–9 g

Warum dieses Gericht so gut ist : Dieses Gericht liefert leicht verdauliches Protein, viele grüne Pflanzenstoffe und entzündungsregulierende Fette – ideal zur Stabilisierung von Energie, Blutzucker und Nervensystem. Durch die Kombination aus Fisch, Linsen und warmem Gemüse wirkt es sättigend, aber nicht belastend, und unterstützt gezielt Regeneration, Darmgesundheit und Stressregulation.



Bunter Hackbraten mit Tomatensalat

Zutaten für 4 Portionen:

für den Hackbraten

- 1 Zwiebel (sehr fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (gepresst)
- 100g Ruccola (sehr fein geschnitten)
- 600 g Zucchini (geraspelt)
- 2 rote Paprika (sehr feine, kleine Streifen)
- 400g Rinderhack
- 2 EL italienische Kräuter
- 2 Eier
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- Butterschmalz, um eine Kastenform einzufetten



für den Tomatensalat

- 12 Tomaten
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 100ml Gemüsefond
- 3 EL Balsamico Essig
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1/3 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

Zubereitung:

für den Hackbraten

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Ruccolablätter fein hacken. Zucchini schälen und raspeln, Paprika in sehr feine Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten mit dem Hack, Kräutern und Gewürzen vermischen, würzen und zu einem Braten in eine Backform geben. Etwa. 60 Minuten im Backofen bei 180°C braten.

für den Tomatensalat:

- Gewaschene Tomaten in die gewünschte Form schneiden. Dabei die grünen Stielansatz entfernen. Tomaten auf vier Tellern verteilen und fächerförmig anrichten. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und auf den Tomaten verteilen. Dressingzutaten incl. dem geschälten, gepressten Knoblauch verrühren. Dressing über den Tomatensalat träufeln. Tomatensalat mit den Frikadellen anrichten. Kalt schmeckt es auch und so ist das Rezept auch ideal fürs Büro bzw. unterwegs.



Entgiftungssuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Karotten
- 1 kleine Zucchini
- 2 Scheiben Sellerie
- 1 handvoll Brokkoliröschen
- ½ Stange Lauch
- etwas geriebener Parmesan
- ½ Topf frisch gehackte Petersilie
- etwas Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1/2 TL Curcuma
- Olivenöl oder Kokosöl
- 1 Liter Geflügelfond



Zubereitung:

- Zwiebel klein würfeln, in Oliven- oder Kokosöl leicht anschwitzen.
- Knoblauch fein hacken, dazugeben und mit Geflügelfond aufgießen.
- Karotten, Zucchini und Sellerie würfeln, Lauch in kleine Scheiben schneiden.
- Alles zusammen, auch den Brokkoli, in die Suppe dazugeben und auf kleiner Stufe köcheln bis das Gemüse weich ist.
- Mit Salz, Pfeffer und Curcuma (bitte immer abschmecken, da es ansonsten zu bitter wird) würzen.
- Die Suppe in Teller anrichten und mit Petersilie und Parmesan bestreuen oder vorher bereits unterheben.

Nährstoffübersicht (ungefähr):

- ≈ 600 kcal, 28 g Protein, 22 g Fett, 62 g KH

Warum dir dieses Mittagessen Energie bringt:

- Linsen stabilisieren den Blutzucker → weniger Erschöpfung, weniger Gereiztheit.
- Hohe Pflanzenvielfalt → stärkt das Mikrobiom & senkt entzündliche Prozesse.



kPNI-Informationen zur Entgiftungssuppe

Warum diese Suppe aus kPNI-Sicht ideal für einen Entlastungstag ist:

1. Entlastung der Stressachsen

An stressreichen Tagen ist die Verdauung oft gedrosselt. Warme, flüssige Mahlzeiten senden dem Nervensystem ein parasympathisches Signal: „Du darfst runterfahren.“

Die Suppe:

- braucht wenig Verdauungsenergie
- verhindert Blutzuckerschwankungen
- reduziert Cortisolspitzen



2. Unterstützung der körpereigenen Entgiftung

„Entgiftung“ im kPNI-Sinn bedeutet Optimierung der Leber- und Darmfunktion, nicht Fasten.

Diese Suppe unterstützt:

- Phase-II-Entgiftung der Leber (Zwiebel, Knoblauch, Brokkoli, Curcuma)
- Gallenfluss (Öl, Bitterstoffe)
- Ausscheidung über den Darm (Ballaststoffe)

➡ *Stoffwechselabfälle können effizient verarbeitet und ausgeschieden werden.*

3. Regeneration vor dem Wochenende

Nach mehreren strukturierten Tagen mit proteinreichen Mahlzeiten wirkt der Freitag als Übergangstag:

- weniger metabolische Last
- mehr innere Ruhe
- bessere Schlafqualität
- Vorbereitung auf ein entspanntes Wochenende

➡ *Das Nervensystem bekommt das Signal: „Du bist versorgt – du darfst loslassen.“*

kPNI-Fazit

- Diese Suppe ist kein Verzicht, sondern aktive Regeneration: nährend statt leerend; entzündungsregulierend statt stimulierend; beruhigend für Darm, Leber und Nervensystem
- Ideal als bewusster Freitag – um den Körper zu entlasten, ohne Energie zu verlieren.



Möchtest du dir deinen eigenen Wochenplan erstellen? So gelingt es dir leicht!

Auf der nächsten Seite findest du einen Blanko-Wochenplan, mit dem du direkt loslegen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit – und nutze dabei gern meine drei wichtigsten Tipps, die dir das Planen leichter und übersichtlicher machen.



Nimm Zutaten die du leicht findest.

Du hast sicherlich deine gewohnten Geschäfte. Schau hier immer gut aufs Sortiment und überlege dir, welche Rezepte sich leicht aus diesen Zutaten zaubern lassen, die Abends und Mittags passen.



3 x 7 Lieblingsrezepte

Erstelle dir eine kleine Sammlung an Lieblingsrezepten, die immer passen. 3 x Frühstück, 3 x Salate, 3 x Warmes. So kannst du jederzeit auf deine ganz eigenen Klassiker zurückgreifen.



cleverer Vorrat

Habe immer einen kleinen cleveren Vorrat zuhause, aus dem du dir jederzeit ein gesundes Gericht zaubern kannst. Bei mir findest du immer TK Hähnchen, TK Lachs, TK Spinat, Kokosmilch, Linsen, Zwiebeln und Knoblauch. Hieraus lässt sich immer etwas Leckeres zubereiten und es wird kein Mist bestellt.



Dein Wochenplan für mehr Wohlbefinden und weniger Stress.

► Planung des Wochenendes

Samstag	Sonntag

► Planung unter der Woche

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag





Ein paar persönliche Worte zum Schluss

Ich wünsche mir von Herzen, dass du dieses E-Book nicht nur liest, sondern wirklich für dich nutzt.

Und anstelle eines klassischen Impressums, das dir erklärt, was du nicht darfst, möchte ich dich zu etwas anderem einladen:

Teile es gern weiter.

Wenn diese Inhalte dir guttun, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie auch einem anderen wundervollen Menschen helfen können – dabei, Ernährung wieder natürlicher, klarer und energievoller zu gestalten. Genau dafür setze ich mich ein.

Auch mir ging es einmal nicht gut.

Und obwohl ich eine echte Freischnauzeköchin bin, hätte ich mir damals – auf meinem Weg raus aus der Erschöpfung – einen so klaren, durchdachten Plan sehr gewünscht.

Einen, der Zeit spart. Und Nerven.

Denn eines habe ich gelernt: Ernährung ist ein enormer Hebel für mehr Wohlbefinden und weniger Stress.

Aber sie ist eben nicht alles.

Deshalb endet dein Weg hier nicht – wenn du das nicht möchtest.

Vielleicht spürst du, dass du tiefer einsteigen willst. Oder dass du dir mehr Begleitung, mehr Struktur oder mehr Vielfalt wünschst.

Dann lade ich dich herzlich ein, dich in meinen Angeboten umzuschauen und zu entdecken, bei welchem nächsten Schritt ich dich begleiten darf.

Eine Übersicht über all meine aktuellen Angebote findest du hier:

www.verenakrone.de/angebote

Ich freue mich, wenn wir uns dort wieder begegnen.

Deine Verena