14-TAGE-REZEPTPLAN



Ihr einfacher Tag-für-Tag-Plan mit Rezepten

✓ 14 Tage, eine Routine ✓ Mit Einkaufsliste ✓ Ohne Hungern

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind

Liebe Leserin,

schön, dass Sie da sind. Dieser Plan führt Sie zwei Wochen lang Tag für Tag durch eine kleine, feste Routine: viel Wasser, ein warmes Getränk am Morgen, ein leichtes Tagesgericht mit viel Gemüse und etwas Bewegung.

Sie müssen nicht hungern und nichts abwiegen. Sie folgen einfach Tag für Tag dem Plan, und jeder Tag passt auf eine halbe Seite.

Nehmen Sie Ihre Kapseln Klara Rein und Klara Leicht wie auf der Dose angegeben mit einem großen Glas Wasser. Am einfachsten zur selben Zeit, zum Beispiel zum Frühstück.

Ihr Klara-Leicht-Team

© 2026 Klara

INHALT

Was Sie in diesem Ratgeber finden

VORBEREITUNG

So funktioniert Ihr Plan 4

Die 3 Basis-Getränke 5

Der Teller-Plan 6

IHR 14-TAGE-PLAN

Tag 1 und 2 7

Tag 3 und 4 8

Tag 5 und 6 9

Tag 7 und 8 10

Tag 9 und 10 11

Tag 11 und 12 12

Tag 13 und 14 13

ZUM NACHSCHLAGEN

Ihr Einkauf für 14 Tage 14

Tipps für Ihre 14 Tage 15

ZUM SCHLUSS

Zum Schluss 16

© 2026 Klara

DAS PRINZIP

So funktioniert Ihr Plan

Jeder der 14 Tage hat dieselben fünf Bausteine. Nur das Essen und die Bewegung wechseln, damit es nicht langweilig wird.

1. **Viel Wasser**
   Trinken Sie über den Tag verteilt 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee.

2. **Ein warmes Getränk am Morgen**
   Gleich nach dem Aufstehen, noch vor dem Frühstück: der Morgen-Trunk oder ein Ingwer-Wasser.

3. **Ein Tagesgericht**
   Einmal am Tag essen Sie eine Mahlzeit mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten oder Vollkorn. Für jeden Tag finden Sie eine einfache Idee mit Rezept.

4. **Bewegung**
   15 bis 30 Minuten, und zwar so, wie es Ihnen Freude macht. Meist reicht ein zügiger Spaziergang.

5. **Ihre Kapseln**
   Jeden Tag 1 Kapsel Klara Rein und 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser.

> So nutzen Sie die Tagesseiten: Unter jedem Tag finden Sie fünf Kästchen. Haken Sie ab, was Sie geschafft haben. Sie können die Seiten auch ausdrucken und an den Kühlschrank hängen.

© 2026 Klara

IHRE BASIS-REZEPTE

Die 3 Basis-Getränke

Diese drei Getränke kommen im Plan immer wieder vor. Sie sind schnell gemacht und kosten wenig.

A · Morgen-Trunk

Sie brauchen: 300 ml warmes Wasser (nicht kochend heiß), den Saft von ½ Zitrone, nach Wunsch 2 dünne Scheiben frischen Ingwer.

So geht's: Alles in eine große Tasse geben und in kleinen Schlucken trinken. Am besten gleich nach dem Aufstehen, etwa 15 Minuten vor dem Frühstück.

B · Grüner Gemüsesaft

Sie brauchen: ½ Salatgurke, 1 Stange Staudensellerie, ½ grünen Apfel, 1 Handvoll Babyspinat, den Saft von ½ Zitrone, 1 cm Ingwer, 250 ml kaltes Wasser.

So geht's: Grob schneiden und im Mixer 45 Sekunden fein mixen. Nicht abseihen. Eine Saftpresse brauchen Sie nicht.

C · Abend-Tee

Sie brauchen: 1 Beutel Fenchel-Anis-Kümmel-Tee (gibt es in jedem Supermarkt und bei dm), 250 ml kochendes Wasser.

So geht's: Den Tee 8 bis 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit das Aroma im Becher bleibt. Warm am Abend trinken, gern auf dem Sofa.

© 2026 Klara

IHR TAGESGERICHT

Der Teller-Plan

Wenn Sie einmal keine Lust auf das Rezept des Tages haben, stellen Sie Ihre Mahlzeit einfach nach diesem Muster zusammen.

Die Hälfte: Gemüse

Roh, gedünstet oder vom Blech. Je bunter, desto besser: Brokkoli, Karotten, Paprika, Zucchini, Kohl, Spinat.

Ein Viertel: Vollkorn oder Kartoffeln

Naturreis, Vollkornnudeln, Vollkornbrot, Kartoffeln mit Schale oder Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen.

Ein Viertel: Eiweiß

Fisch, Eier, Hähnchen, Tofu, Quark oder Hüttenkäse.

Dazu: etwas Bitteres und gutes Öl

Eine Handvoll Rucola, Chicorée oder Radicchio und 1 EL Oliven- oder Rapsöl.

© 2026 Klara

WOCHE 1

Tag 1 und 2

Tag 1 · Der Start WOCHE 1

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Rote-Linsen-Suppe (2 Portionen): 1 Karotte und ½ Zwiebel würfeln und in 1 TL Olivenöl andünsten. 100 g rote Linsen und 600 ml Gemüsebrühe dazugeben, 15 Minuten köcheln, pürieren. Mit Zitronensaft und etwas Kreuzkümmel abschmecken.

BEWEGUNG 15 Minuten Spaziergang nach dem Mittagessen

TIPP Stellen Sie sich morgens eine 1,5-Liter-Flasche Wasser sichtbar auf den Tisch. Bis zum Abend soll sie leer sein.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 2 · Es wird grün WOCHE 1

MORGENS Ingwer-Wasser: 3 Scheiben frischen Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Ofengemüse mit Kichererbsen (2 Portionen): 1 Paprika, 1 Zucchini und 1 rote Zwiebel in Stücke schneiden. Mit 1 Dose Kichererbsen (abgespült), 2 EL Olivenöl, Salz und Paprikapulver aufs Blech geben. 25 Minuten bei 200 °C backen, mit Rucola servieren.

BEWEGUNG Nach dem Abendessen 15 Minuten gehen

TIPP Probieren Sie heute den Grünen Gemüsesaft (Getränk B) als Zwischenmahlzeit am Vormittag. Und bereiten Sie heute Abend schon Ihr Frühstück für morgen vor.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 1

Tag 3 und 4

Tag 3 · Ruhig essen WOCHE 1

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Über-Nacht-Haferflocken mit Apfel zum Frühstück: 50 g Haferflocken, 150 ml Milch oder Haferdrink, 1 EL geschrotete Leinsamen, ½ geriebenen Apfel und eine Prise Zimt am Abend verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

BEWEGUNG Morgens im Bett: 2 Minuten Knie zur Brust, erst rechts, dann links, dann beide. Danach 15 Minuten gehen.

TIPP Essen Sie heute ganz bewusst langsam und kauen Sie gründlich.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 4 · Ein bisschen bitter WOCHE 1

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Rucola-Linsen-Salat mit Birne: 1 große Handvoll Rucola, 100 g gekochte Linsen (aus dem Glas), ½ Birne in Scheiben und 1 EL Walnüsse. Dressing: 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer.

BEWEGUNG 20 Minuten zügig spazieren

TIPP Bittere Salate wie Rucola und Chicorée sind ein Geschmack, an den man sich gewöhnen kann. Gewöhnen Sie sich langsam daran.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 1

Tag 5 und 6

Tag 5 · Leicht am Abend WOCHE 1

MORGENS Ingwer-Wasser: 3 Scheiben frischen Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Vollkornbrot-Teller: 2 Scheiben Vollkornbrot mit 100 g Hüttenkäse, Radieschen, Gurke und Kresse. Dazu Karotten- und Paprikasticks zum Knabbern.

BEWEGUNG 15 Minuten Spaziergang und 5 Minuten Dehnen

TIPP Gönnen Sie sich heute Abend eine Tasse Abend-Tee (Getränk C). Schöner kann ein Tag nicht enden.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 6 · Kurz innehalten WOCHE 1

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Chicorée-Orangen-Salat: 1 Chicorée in Streifen, 1 Orange in Stücken, 1 Handvoll Feldsalat. Dazu 100 g Kichererbsen oder eine gebratene Hähnchenbrust. Dressing aus 1 EL Olivenöl, 2 EL Orangensaft, Salz und Pfeffer.

BEWEGUNG 20 Minuten Rad fahren oder zügig gehen

TIPP Fast Halbzeit. Notieren Sie kurz: Wie fühlt sich Ihr Tag heute an, verglichen mit Tag 1?

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 1 UND 2

Tag 7 und 8

Tag 7 · Vorkochen WOCHE 1 UND 2

MORGENS Ingwer-Wasser: 3 Scheiben frischen Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Gemüse-Bohnen-Eintopf (4 Portionen): 1 Zwiebel, 2 Karotten, 2 Stangen Staudensellerie und 1 Zucchini würfeln und andünsten. 1 Dose weiße Bohnen, 1 Dose gehackte Tomaten und 800 ml Gemüsebrühe dazu, 25 Minuten köcheln. Mit Kräutern abschmecken.

BEWEGUNG 20 Minuten Spaziergang in der Natur

TIPP Der Eintopf reicht für zwei Tage. Stellen Sie die Hälfte in den Kühlschrank, dann ist Ihr Essen für morgen schon fertig.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 8 · Woche 2 beginnt WOCHE 1 UND 2

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Eintopf vom Vortag mit einer Scheibe Vollkornbrot. Oder: Vollkornnudeln mit Brokkoli: 80 g Vollkornnudeln kochen, 200 g Brokkoliröschen die letzten 4 Minuten mitkochen. Mit 1 EL Olivenöl, etwas Knoblauch, Zitronenschale und 1 EL Parmesan mischen.

BEWEGUNG Den ganzen Tag Treppe statt Aufzug, dazu 15 Minuten gehen

TIPP Bleiben Sie bei Ihrer Routine. In der zweiten Woche fällt sie meist schon viel leichter. Heute passt wieder ein Grüner Gemüsesaft (Getränk B).

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 2

Tag 9 und 10

Tag 9 · Warm zum Start WOCHE 2

MORGENS	Morgen-Trunk (Getränk A)
KAPSELN	1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser
MAHLZEIT	Porridge mit Pflaumen: 50 g Haferflocken mit 250 ml Milch oder Wasser 5 Minuten köcheln. 3 gehackte Trockenpflaumen, eine Prise Zimt und 1 EL gehackte Nüsse unterrühren.
BEWEGUNG	20 Minuten gehen
TIPP	Trockenpflaumen schmecken von Natur aus süß. 3 bis 4 Stück genügen.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 10 · Ausgeschlafen WOCHE 2

MORGENS	Ingwer-Wasser: 3 Scheiben frischen Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen
KAPSELN	1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser
MAHLZEIT	Ofen-Süßkartoffel mit Kräuterquark: 1 Süßkartoffel längs halbieren und 35 Minuten bei 200 °C backen. 125 g Magerquark mit gehackten Kräutern, Salz und 1 Schuss Mineralwasser cremig rühren. Dazu Feldsalat mit Zitronen-Dressing.
BEWEGUNG	5 Minuten Entspannung auf dem Sofa, dann 15 Minuten gehen
TIPP	Gehen Sie heute etwas früher ins Bett, mit einer Tasse Abend-Tee (Getränk C).

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 2

Tag 11 und 12

Tag 11 · Sauerkraut als Beilage WOCHE 2

MORGENS Ingwer-Wasser: 3 Scheiben frischen Ingwer mit 300 ml heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Lachs oder Tofu mit Brokkoli und Naturreis: 60 g Naturreis kochen. 120 g Lachsfilet oder Tofu in der Pfanne braten, 200 g Brokkoli dämpfen. Mit Zitrone beträufeln. Dazu 2 EL Sauerkraut.

BEWEGUNG 25 Minuten gehen

TIPP Frisches Sauerkraut aus dem Kühlregal passt gut als Beilage. Schon 2 Esslöffel genügen.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 12 · Bunt und satt WOCHE 2

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Bunte Bowl: 100 g gekochte Linsen, eine große Portion Ofengemüse (wie an Tag 2), 1 Handvoll Rucola, 1 EL Kürbiskerne und ein Spritzer Zitrone. Siehe auch: der Teller-Plan.

BEWEGUNG 25 Minuten gehen oder Gymnastik

TIPP Heute gibt es noch einmal den Grünen Gemüsesaft (Getränk B). Und: Stehen Sie einmal pro Stunde kurz auf und trinken Sie ein Glas Wasser.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

WOCHE 2

Tag 13 und 14

Tag 13 · Gute Gewohnheiten behalten WOCHE 2

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Kichererbsen-Curry mit Spinat (3 Portionen): 1 Zwiebel andünsten, 1 TL Currypulver kurz mitrösten. 1 Dose Kichererbsen, 1 Dose gehackte Tomaten und 200 ml Kokosmilch (light) dazu, 15 Minuten köcheln. 2 Handvoll Spinat unterheben. Mit Naturreis servieren.

BEWEGUNG 25 Minuten zügig gehen

TIPP Überlegen Sie heute: Welche drei Gewohnheiten aus diesem Plan wollen Sie nach Tag 14 behalten? Schreiben Sie sie auf.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

Tag 14 · Geschafft! WOCHE 2

MORGENS Morgen-Trunk (Getränk A)

KAPSELN 1 Kapsel Klara Rein + 1 Kapsel Klara Leicht, wie auf der Dose angegeben, mit einem großen Glas Wasser

MAHLZEIT Ihr Lieblingsgericht aus den letzten 13 Tagen. Kochen Sie das, was Ihnen am besten geschmeckt hat.

BEWEGUNG 30 Minuten Spaziergang, gern mit einer Freundin

TIPP Seien Sie stolz auf sich! Behalten Sie die Bausteine bei, die Ihnen gefallen haben: das warme Getränk am Morgen und die tägliche Bewegung.

☐ Wasser 1,5 bis 2 l ☐ Warmes Getränk ☐ Kapseln ☐ Tagesgericht ☐ Bewegung

© 2026 Klara

EINKAUFSLISTE

Ihr Einkauf für 14 Tage

Kaufen Sie frische Sachen am besten zweimal: einmal für Woche 1, einmal für Woche 2. Vorräte reichen für beide Wochen.

Vorrat für beide Wochen

Haferflocken, Leinsamen (geschrotet), rote Linsen, gekochte Linsen (Glas), 3 Dosen Kichererbsen, 1 Dose weiße Bohnen, 2 Dosen gehackte Tomaten, Kokosmilch (light), Naturreis, Vollkornnudeln, Gemüsebrühe, Olivenöl, Senf, Walnüsse, Kürbiskerne, Trockenpflaumen, Fenchel-Anis-Kümmel-Tee, Gewürze: Kreuzkümmel, Paprikapulver, Zimt, Currypulver

Woche 1: Obst und Gemüse

7 Zitronen, Ingwer, 4 Karotten, 2 Zwiebeln, 1 rote Zwiebel, 1 Paprika, 2 Zucchini, Staudensellerie, 1 Salatgurke, Babyspinat, Rucola, Feldsalat, 1 Chicorée, Radieschen, Kresse, 2 grüne Äpfel, 1 Apfel, 1 Birne, 1 Orange, Petersilie oder andere Kräuter

Woche 1: Kühlregal und Brot

Milch oder Haferdrink, Hüttenkäse, nach Wunsch 1 Hähnchenbrust, Vollkornbrot

Woche 2: Obst und Gemüse

7 Zitronen, Ingwer, 2 Brokkoli, Knoblauch, 1 Süßkartoffel, Feldsalat, Rucola, Babyspinat, 1 Salatgurke, Staudensellerie, 1 grüner Apfel, 1 Zwiebel, Gemüse fürs Blech (Paprika, Zucchini, rote Zwiebel), frische Kräuter

Woche 2: Kühlregal und Fisch

Milch oder Haferdrink, Magerquark, frisches Sauerkraut, Parmesan, Lachsfilet oder Tofu, Vollkornbrot

> Klara Rein und Klara Leicht haben Sie schon zu Hause. Stellen Sie beide Dosen gut sichtbar neben die Wasserflasche, dann vergessen Sie sie nicht.

© 2026 Klara

GUT ZU WISSEN

Tipps für Ihre 14 Tage

1. **Langsam starten**
   Wenn Sie bisher wenig Gemüse und Hülsenfrüchte gegessen haben, beginnen Sie mit kleineren Portionen und trinken Sie genug.

2. **Kein Hungern**
   Ihre anderen Mahlzeiten essen Sie ganz normal. Halten Sie sie einfach: viel Gemüse, wenig Süßes und wenig Weißmehl.

3. **Was Sie weglassen, so gut es geht**
   Süßigkeiten, Limonade, Fertiggerichte und viel Alkohol. Es muss nicht perfekt sein. Jeder Tag mit weniger davon zählt.

4. **Unterwegs**
   Nehmen Sie eine Wasserflasche, einen Apfel und eine kleine Handvoll Nüsse mit.

5. **Einen Tag verpasst?**
   Kein Problem. Machen Sie am nächsten Tag einfach weiter. Wichtig ist, dass Sie dranbleiben, nicht dass alles perfekt läuft.

6. **Nach den 14 Tagen**
   Behalten Sie das warme Getränk am Morgen und die tägliche Bewegung bei. Den Teller-Plan können Sie dreimal pro Woche einplanen.

> Wichtig: Wenn Sie starke oder anhaltende Bauchschmerzen, Blut im Stuhl oder Fieber haben, holen Sie bitte ärztlichen Rat ein.

© 2026 Klara

ZUM SCHLUSS

Nach 14 Tagen

Sie haben zwei Wochen lang jeden Tag Ihre Routine durchgezogen. Darauf dürfen Sie stolz sein.

Jetzt geht es ums Dranbleiben. Behalten Sie die Gewohnheiten, die Ihnen gefallen haben. Und wenn Sie Lust haben, starten Sie einfach noch einmal mit Tag 1.

Alles Gute für Sie!

Ihr Klara-Leicht-Team

Haben Sie eine Frage? Schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail. Die Adresse finden Sie in Ihrer Bestellbestätigung. Wir helfen Ihnen gern weiter.

Dieser Ratgeber dient der allgemeinen Information. Diese Rezepte ersetzen keine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Achten Sie bei allen Rezepten auf mögliche Allergien und Unverträglichkeiten.

© 2026 Klara. Alle Rechte vorbehalten. Dieser Ratgeber ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt.