BEISPIEL FÜR EINEN

Ernährungs Plan

VON 2 WOCHEN

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACKS
MO	SKYR MIT BEEREN	BLUMENKOHLREIS MIT HÄHNCHEN	PUMPERNICKEL, AVOCADOCREME & TOMATE	PROTEIN SMOOTHIE
DI	RÜHREI MIT TOMATEN	QUINOA - BOWL MIT GEMÜSE	BLATTSPINAT MIT KABELJAU & PINIENKERNE	1 APFEL
MI	PROTEIN - PFANNKUCHEN & HEIDELBEEREN	KABELJAU MIT BROKKOLI & TOMATEN	SPIEGELEI MIT PILZEN & GEMÜSE	MAISWAFFEL, MAGERQUARK & TOMATEN
DO	SPIEGELEIER	QUINOA MIT PAPRIKA & SCHAFSKÄSE	RINDERHACK MIT GEMÜSE	1 APFEL
FR	PROTEINSHAKE	LACHS MIT SPINAT	GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHEN UND KARTOFFELN	1 KIWI
SA	LIZZA-BROT, GEKOCHTE EIER & KOHLRABI	RINDERHACK MIT KARTOFFELN & GEMÜSE	SALAT MIT THUNFISCH	1 KIWI
SO	SKYR MIT APFEL	TK GEMÜSE MIT SEELACHS	LIZZA-BROT MIT AVOCADO & PROTEIN SHAKE	1 BIRNE

Montag

FRÜHSTÜCK

SKYR MIT HIMBEEREN

150G SKYR 50G HIMBEEREN 25G CASHEW NÜSSE	HIMBEEREN WASCHEN, HIMBEEREN & CASHEW NÜSSE MIT DEM SKYR VERMENGEN.

EIWEISS 23,5G / KH 16,2G / FETTE 13G / KCAL 281

MITTAGESSEN

HÄHNCHENBRUST MIT BLUMENKOHLREIS

200G HÄHNCHEN 250G TK BLUMENKOHLREIS 1 EI	HÄHNCHENBRUST IN EINER PFANNE ANBRATEN LASSEN & NACH WUNSCH WÜRZEN. BLUMENKOHLREIS NACH PACKUNGSANLEITUNG ZUBEREITEN.

EIWEISS 57,4G / KH 12G / FETTE 17,6G / KCAL 444

ABENDESSEN

PUMPERNICKEL MIT AVOCADO

2 SCHEIBEN PUMPERNICKEL 200G TOMATEN 1/2 AVOCADO SALZ & PFEFFER	DIE 2 SCHEIBEN PUMPERNICKEL MIT AVOCADO BESTREICHEN & TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & DAZU ESSEN.

EIWEISS 5,7G / KH 29,2G / FETTE 12,1G/ KCAL 251

SNACKS

PROTEIN SMOOTHIE

100G GEFRORENE HIMBEEREN 100G GEFRORENE HEIDELBEEREN 30G PROTEINPULVER 150ML WASSER 1 WALNUSS	ALLE ZUTATEN IN EINEN MIXER GEBEN UND CREMIG MIXEN.

EIWEISS 24,9G / KH 17,6G / FETTE 3,4G/ KCAL 218

Dienstag

FRÜHSTÜCK

RÜHREI MIT TOMATE

3 EIER 200G TOMATEN SALZ & PFEFFER	DIE EIER IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND VERQUIRLEN. DANN DIE EIMASSE IN EINE PFANNE GEBEN & STOCKEN LASSEN. TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & DAZU GEBEN.

EIWEISS 22,8G / KH 8,2G / FETTE 24,4G / KCAL 265

MITTAGESSEN

QUINOA-BOWL MIT GEMÜSE

1 ZUCCHINI 2 MITTLERE TOMATEN 1/2 ROTE ZWIEBEL 50G QUINOA 200G HÄHNCHEN 70G FETA	QUINOA NACH PACKUNGSANWEISUNG ZUBEREITEN. HÄHNCHEN ANBRATEN & WARTEN BIS ES DURCH IST. ZUCCHINI IN SCHEIBEN -, ZWIEBELN IN KLEINE STREIFEN - & TOMATEN IN WÜRFEL SCHNEIDEN. KIDNEY BOHNEN (VORHER ABTROPFEN LASSEN) KURZ ANBRATEN LASSEN, DANACH DEN QUINOA UNTERMENGEN. FETA KÄSE KLEIN BRÖSELN & ALLES ZUSAMMEN GEBEN.

EIWEISS 65,1G / KH 50,1G / FETTE 15,7G / KCAL 606

ABENDESSEN

KABELJAU MIT BLATTSPINAT

300G BLATTSPINAT 150G KABELJAU 8G PINIENKERNE	KABELJAU IN EINER PFANNE GUT DURCHBRATEN. BLATTSPINAT ABWASCHEN, IN EINEN TOPF MIT ETWAS WASSER GEBEN & ZERKOCHEN LASSEN. PINIENKERNE IN EINER PFANNE RÖSTEN & ÜBER DEN BLATTSPINAT GEBEN.

EIWEISS 38,5G / KH 2,9G / FETTE 6,5G/ KCAL 247

SNACKS

1 APFEL

Mittwoch

FRÜHSTÜCK

PFANNKUCHEN MIT BEEREN

200G MAGERQUARK
50G BLAUBEEREN
50G ZARTE HAFERFLOCKEN
1 EI
1 TL ÖL

HAFERFLOCKEN MIT QUARK & EI ZU EINER GLATTEN MASSE VERRÜHREN. SOLLTE DER TEIG NOCH ETWAS ZU FEST SEIN, DANN KANNST DU EINEN SCHUSS MILCH MIT REIN MACHEN. JETZT DAS ÖL IN EINE PFANNE GEBEN & JE NAH GRÖSSE DIE PFANNKUCHEN AUSBACKEN. ZUM SCHLUSS DIE BLAUBEEREN AUF DEN PFANNKUCHEN GARNIEREN.

EIWEISS 38,1G/ KH 41,4G / FETTE 14G / KCAL 459

MITTAGESSEN

KABELJAU MIT GEMÜSE

200G KABELJAU
150G BROKKOLI
150G TOMATEN

KABELJAU IN EINER PFANNE GUT DURCH BRATEN. BROKKOLI & TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & NUR DEN BROKKOLI IN DER PFANNE GAREN LASSEN. ZUM SCHLUSS DIE TOMATEN KURZ MIT DÜNSTEN.

EIWEISS 43,7G / KH 11,2G / FETTE 1,7G / KCAL 241

ABENDESSEN

SPIEGELEIER MIT PILZEN & PAPRIKA

2 EIER
175G CHAMPINGNONS
175G PAPRIKA

PAPRIKA & PILZE KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER PFANNE KURZ ANBRATEN. ANSCHLIESSEND DIE 2 EIER DARÜBER GEBEN & STOCKEN LASSEN BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD.

EIWEISS 24,5G / KH 5,2G / FETTE 20,7G/ KCAL 410

SNACKS

MAISWAFFELN MIT QUARK

2 STÜCK MAISWAFFELN
50G MAGERQUARK
50G TOMATEN

DIE MAISWAFFELN MIT DEM QUARK BESTREICHEN. DIE TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & DAZU ESSEN.

EIWEISS 7,2G / KH 12,7G / FETTE 0,5G/ KCAL 86

Donnerstag

FRÜHSTÜCK

SPIEGELEIER MIT GEMÜSE

3 EIER 50G TOMATEN 100G GURKE	DIE EIER IN EINER PFANNE BRATEN. TOMATEN & GURKEN ABWASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.

EIWEISS 21,2G/ KH 4,9G / FETTE 30,5G / KCAL 386

MITTAGESSEN

QUINOA MIT THUNFISCH

50G SCHAFSKÄSE 50G QUINOA 200G PAPRIKA 50G THUNFISCH	QUINOA NACH PACKUNGSANLEITUNG ZUBEREITEN. DIE PAPRIKA KLEIN GESCHNITTEN & GESÄUBERT DAZU GEBEN. NACHEM ES FERTIG IST, DEN KÄSE & DEN THUNFISCH DAZUGEBEN & VERRÜHREN.

EIWEISS 29,5G / KH 40,6G / FETTE 15G / KCAL 414

ABENDESSEN

RINDERHACK MIT GEMÜSE

50G PASSIERTE TOMATEN 100G RINDERHACK 200G TK KAISERGEMÜSE 1 TL ÖL ZUM ANBRATEN	RINDERHACK IN EINER PFANNE MIT ETWAS ÖL SCHARF ANBRATEN. ANSCHLIESSEND DIE PASSIERTEN TOMATEN DAZUGEBEN UND NOCHMAL EIN BISSCHEN KOCHEN LASSEN. IN EINER EXTRA PFANNE DANN DAS KAISERGEMÜSE GAREN.

EIWEISS 24,4G / KH 10,9G / FETTE 17,1G/ KCAL 300

SNACKS

1 APFEL

Freitag

FRÜHSTÜCK

PROTEIN SHAKE

30G PROTEIN PULVER 150G BLAUBEEREN 200ML MANDELMILCH ETWAS WASSER	ALLE ZUTATEN IN EINEN MIXER GEBEN & MIXEN.

EIWEISS 23,5G/ KH 14,3G / FETTE 3,3G / KCAL 192

MITTAGESSEN

LACHS AUF BLATTSPINAT

400G BLATTSPINAT 30G FRISCHKÄSE 150G LACHS	DEN LACHS IN EINER PFANNE GAREN. IST DER LACHS DURCHGEBRATEN AUS DER PFANNE NEHMEN. DEN BLATTSPINAT WASCHEN & IN DIE PFANNE GEBEN, KURZ ZERKOCHEN LASSEN & DEN FRISCHKÄSE HINZUFÜGEN & CREMIG RÜHREN. MIT SALZ, PFEFFER & EINEM SPRITZER ZITRONE WÜRZEN.

EIWEISS 45,1G / KH 6,8G / FETTE 16,1G / KCAL 388

ABENDESSEN

GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHEN

50G TOMATEN 50G KAROTTEN 50G BROKKOLI 10G PINIENKERNE 175G HÄHNCHEN 3 (250G)KARTOFFELN 1 TL ÖL ZUM ANBRATEN	DAS HÄHNCHEN IN EINER PAFNNE ANBRATEN. DAS GANZE GEMÜSE WASCHEN, KLEIN SCHNEIDEN & ZUM HÜHNCHEN HINZUGEBEN & MITBRATEN. DIE PINIENKERNE KURZ VOR SCHLUSS HINZUFÜGEN & KURZ ANRÖSTEN.

EIWEISS 49,2G / KH 52,7G / FETTE 17,7G/ KCAL 589

SNACKS

1 KIWI

Samstag

FRÜHSTÜCK

LIZZA BROT MIT EI

3 GEKOCHTE EIER 1 (CA. 250G) KOHLRABI 100G (2 SCHEIBEN) LIZZA LOW CARB BROT	DIE EIER 6-8 MINUTEN IN EINEM TOP KOCHEN LASSEN. DANACH KANN MAN DIE EIER ENTWEDER DAZU ESSEN ODER AUF DAS LIZZA BROT LEGEN. DEN KOHLRABI WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN.

EIWEISS 36,8G/ KH 21,1G / FETTE 24,3G / KCAL 461

MITTAGESSEN

RINDERHACK MIT KARTOFFELN

150 G RINDERHACK 150G KARTOFFELN 100G PASSIERTE TOMATEN	DAS RINDERHACK IN EINE PFANNE GEBEN & SCHARF ANBRATEN. ANSCHLIESSEND DIE PASSIERTEN TOMATEN HINZUGEBEN & KÖCHELN LASSEN. WÜRZEN. DIE KARTOFFELN SCHÄLEN, DANN KURZ ABWASCHEN & IN EINEN TOPF MIT SALZWASSER GEBEN & CA. 20 MIN KOCHEN LASSEN.

EIWEISS 33,5G / KH 25G / FETTE 18,3G / KCAL 407

ABENDESSEN

SALAT MIT THUNFISCH

150G SALAT 50G TOMATEN 50G PAPRIKA 50G GURKE 75G THUNFISCH	GEMÜSE WASCHEN & WÜRFELN. IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT 1 TL OLIVENÖL, SALZ & PFEFFER WÜRZEN. JETZT DEN THUNFISCH MIT DAZU GEBEN.

EIWEISS 23,4G / KH 27,2G / FETTE 9,7G/ KCAL 294

SNACKS

1 KIWI

Sonntag

FRÜHSTÜCK

SKYR MIT OBST

150G OBST 30G PROTEIN PULVER 1 APFEL 12G PARANÜSSE	APFEL & PARANÜSSE KLEIN SCHNEIDEN & ALLE ZUTATEN VERMISCHEN.

EIWEISS 42,6G/ KH 24,3G / FETTE 7,2G / KCAL 353

MITTAGESSEN

SEELACHS MIT GEMÜSE

250G TK KAISERGEMÜSE 125G SEELACHS 150G TOMATEN 12G KÜRBISKERNE	SEELACHS IN EINER PFANNE GAREN LASSEN & ANSCHLIESSEND DAS KAISERGEMÜSE EBENFALLS IN DER PFANNE GAREN LASSEN. DIE TOMATEN WÜRFELN, KÜRBISKERNE KURZ IN EINER PFANNE RÖSTEN & DAZUGEBEN. ALLES MITEINANDER VERMENGEN.

EIWEISS 31,2G / KH 14,4G / FETTE 7,2G / KCAL 245

ABENDESSEN

PROTEINSHAKE & LIZZA TOASTIES MIT KÄSE

30G PROTEIN PULVER 200ML MANDELMILCH 50G BLAUBEEREN 2 LIZZA LOW CARB TOASTIES 1/2 AVOCADO SALZ & PFEFFER ZITRONENSAFT	PROTEINSHAKE: DAS PULVER MIT DER MANDELMILCH & MIT DEN BLAUBEEREN MIXEN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE AVOCADO ENTSTEINEN & DAS FRUCHTFLEISCH DER EINEN HÄLFTE IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT SALZ, PFEFFER & ETWAS ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN. DAS TOASTIE KURZ TOASTEN & MIT DER AVOCADOCREME BESTREICHEN.

EIWEISS 48,4G / KH 17G / FETTE 22,8G/ KCAL 502

SNACKS

1 BANANE

EinkaufsListe

FÜR WOCHE 1

GEMÜSE/OBST	FISCH/FLEISCH	MILCHPRODUKTE/ TK	SONSTIGES
50G HIMBEEREN	125G SEELACHS	2 BECHER SKYR (NATUR)	25G CASHEW KERNE
500G CHERRYTOMATEN	150G THUNFISCH	250G TK	13 EIER
2 AVOCADO	(KONSERVE)	BLUMENKOHLREIS	1 KLEINE PKG
1 ZUCCHINI	250G RINDERHACK	100G HIMBEEREN TK	PUMPERNICKEL
7 MITTLERE TOMATEN	575G HÄHNCHEN	100G HEIDELBEEREN TK	SALZ & PFEFFER
½ ROTE ZWIEBEL	150G LACHS	150G FETA KÄSE	120G PROTEIN PULVER
700G BLATTSPINAT	350G KABELJAU	250G MAGERQUARK	1 KLEINE PKG
3 ÄPFEL		30G FRISCHKÄSE	WALNÜSSE
250G BLAUBEEREN		450G TK KAISERGEMÜSE	1 PKG QUINOA
200G BROKKOLIE			2 X PINIENKERNE
175G CHAMPIGNONS			1 X ZARTE
4 PAPRIKA			HAFERFLOCKEN
1 GURKE			1 X MAISWAFFELN
500G KAROTTEN			1L MANDELMILCH
2 KIWI			UNGESÜSST
1 KOHLRABI			LIZZA LOW CARB BROT
150G KARTOFFELN			12G PARANÜSSE
1 EISBERGSALAT			12G KÜRBISKERNE
1 BANANE			2 LIZZA LOW CARB
1 ZITRONE			TOASTIES
			1 PASSIERTE TOMATEN

BEISPIEL FÜR EINEN

Ernährungs Plan

VON 2 WOCHEN

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACKS
MO	JOGHURT MIT BEEREN	LACHS MIT GEMÜSE & SPINAT	ROTE LINSEN NUDELN MIT HÄHNCHEN-STREIFEN	MAISWAFFELN, MAGERQUARK & GURKE
DI	RÜHREI MIT TOMATEN	GARNELEN MIT GEMÜSE	KARTOFFELN MIT BLATTSPINAT & EI	SKYR MIT BLAUBEEREN
MI	MÜSLI MIT KIWI	GEMÜSEAUFLAUF MIT FETA KÄSE	FORELLE MIT BLUMENKOHLREIS	-
DO	LIZZA BROT MIT AVOCADO	ZUCCHINI NUDELN MIT BOLOGNESE	QUINOA GEMÜSE	-
FR	SKYR MIT APFEL & BIRNE	RINDERSTEAK MIT BLUMENKOHLPÜREE	GEMÜSE MIT FETA KÄSE ÜBERBACKEN	BANANE
SA	SPIEGELEI MIT GEMÜSE	COUSCOUS SALAT MIT TOFU	FISCHFILET MIT TOMATEN & BASILIKUM	KIWI
SO	PROTEIN WAFFELN MIT OBST	ZUCCHINI OMELETTE	BLATTSPINAT MIT LACHS	APFEL

Montag

FRÜHSTÜCK

JOGHURT MIT OBST

11 BECHER (100G) GRIECHISCHER JOGHURT FETTARM 30G PROTEIN PULVER 50G HEIDELBEEREN	ALLE ZUTATEN VERMISCHEN.

EIWEISS 27,1 / KH 11,2 / FETTE 0,3G / KCAL 176

MITTAGESSEN

BLUMENKOHLREIS MIT LACHS UND SPINAT

150G BLUMENKOHLREIS 150G LACHS 300G BLATTSPINAT	BLUMENKOHLREIS NACH PACKUNGSANLEITUNG ZUBEREITEN. LACHS IN EINER PFANNE GAREN LASSEN. DEN BLATTSPINAT WASCHEN & DANN IN EINEN TOPF MIT WASSER GEBEN & ZERKOCHEN LASSEN.

EIWEISS 39,3G / KH 10,6G / FETTE 29,1G / KCAL 495

ABENDESSEN

ROTE LINSEN NUDELN MIT HÄHNCHEN

175G HÄHNCHEN 55G ROTE LINSEN NUDELN 10G KÜRBISKERNE	DIE ROTE LINSEN NUDELN NACH PACKUNGSANLEITUNG KOCHEN. DAS HÄHNCHEN KLEIN SCHNEIDEN, IN EINE PFANNE GEBEN & MIT SALZ, PFEFFER WÜRZEN. DIE NUDELN ABKÜHLEN LASSEN & MIT ANBRATEN. NUDELN & HÄHNCHEN ZUSAMMENMISCHEN & MIT KÜRBISKERNEN GARNIEREN.

EIWEISS 49,2G / KH 28,7G / FETTE 9,8G / KCAL 415

SNACKS

MAISWAFFELN MIT QUARK

2 MAISWAFFELN 50G MAGERQUARK 50G GURKE	DIE MAISWAFFELN MIT DEM QUARK BESTREICHEN UND DIE GURKE KLEIN SCHNEIDEN UND DAZU ESSEN.

EIWEISS 7,4G / KH 13,2G / FETTE 0,4G / KCAL 86

Dienstag

FRÜHSTÜCK

RÜHREI MIT TOMATE

3 EIER 200G TOMATEN SALZ & PFEFFER	DIE EIER IN EINE SCHÜSSEL GEBEN UND VERQUIRLEN. DANN DIE EIMASSE IN EINE PFANNE GEBEN & STOCKEN LASSEN. TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & DAZU GEBEN.

EIWEISS 22G / KH 5,6G / FETTE 24,4G / KCAL 250

MITTAGESSEN

GARNELEN MIT GEMÜSE

200G GARNELEN 1/2 ZUCCHINI 175G TOMATEN 200G PAPRIKA 1 TL ÖL	GARNELEN MIT ÖL ANBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT ZUCCHINI, PAPRIKA & TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & ANBRATEN. ALLES ZUSAMMENMISCHEN & MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN.

EIWEISS 37G / KH 14,5G / FETTE 7,1G / KCAL 275

ABENDESSEN

KARTOFFELN, BLATTSPINAT & EI

400G BLATTSPINAT 250G KARTOFFELN 1/2 ZWIEBEL 2 EIER	KARTOFFELN SCHÄLEN & IN SALZWASSER CA. 20MIN KOCHEN. SPINAT WASCHEN. ZWIEBEL SCHÄLEN & IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. ZWIEBEL IN EINER PFANNE ANSCHWITZEN, SPINAT ZUGEBEN & ZERKOCHEN LASSEN. EIER NACHEINANDER ZU SPIEGELEIERN BRATEN. MIT SALZ & PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 32,2G / KH 44,1G / FETTE 17,2G/ KCAL 448

SNACKS

SKYR MIT BLAUBEEREN

150G SKYR 100G BLAUBEEREN	DIE BEEREN MIT DEM SKYR MISCHEN.

EIWEISS 19,3G / KH 13,7G / FETTE 0,9G / KCAL 146

Mittwoch

FRÜHSTÜCK

MÜSLI MIT KIWI

50G HAFERFLOCKEN
2 TL CHIASAMEN
1 TL PROTEIN PULVER
2 KIWIS
150ML MANDELDRINK

DIE KIWIS KLEIN SCHNEIDEN. ANSCHLIESSEND ALLE ZUTATEN ZUSAMMEN IN EINE SCHÜSSEL GEBEN.

EIWEISS 31,8G / KH 47G / FETTE 8,8G / KCAL 440

MITTAGESSEN

GEMÜSEAUFLAUF MIT FETA KÄSE

100G BROKKOLI
100G BOHNEN
100G MOHRÜBEN
50G PAPRIKA
150G PUTENHACK
50G FETAKÄSE

DEN OFEN AUF 200°C UMLUFT VORHEIZEN. EINE PFANNE ERHITZEN, DIE ZWIEBEL KLEIN SCHNEIDEN & ANDÜNSTEN. DAS HACKFLEISCH HINZUGEBEN & DURCHBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT DAS ANDERE GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. ALLES IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN (MIT DEM HACKFLEISCH) & MIT SALZ & PFEFFER WÜRZEN. ANSCHLIESSEND DEN FETA KLEIN SCHNEIDEN & DARÜBER GEBEN. FÜR 20-25 MIN IM OFEN GAREN.

EIWEISS 44G / KH 17,5G / FETTE 21,6G / KCAL 459

ABENDESSEN

FORELLE MIT BLUMENKOHLREIS

175G FORELLE
150G TK BLUMENKOHLREIS
100G TOMATEN

DIE FORELLE IN DER PFANNE GUT DURCHBRATEN. DEN BLUMENKOHLREIS ANBRATEN. TOMATEN IN KLEINE STÜCKEN SCHNEIDEN & ZUM BLUMENKOHLREIS HINZUGEBEN.

EIWEISS 37G / KH 9,8G / FETTE 11G/ KCAL 296

Donnerstag

FRÜHSTÜCK

LIZZA BROT MIT GEMÜSE

2 SCHEIBEN LIZZA BROT
½ AVOCADO
SALZ & PFEFFER
ZITRONENSAFT

DIE AVOCADO ENTSTEINEN & DAS FRUCHTFLEISCH DER EINEN HÄLFTE IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT SALZ, PFEFFER & ETWAS ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN. DANN DEN AUFSTRICH AUF DAS BROT GEBEN.

EIWEISS 14,5G / KH 10,5G / FETTE 17,9G / KCAL 277

MITTAGESSEN

ZUCCHINI NUDELN MIT BOLOGNESE

100G RINDERHACK
1 ZUCCHINI
1 ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
1 TL GEMÜSEBRÜHE
1 TL PARMESAN
1 DOSE PASSIERTE TOMATEN

ZWIEBELN & KNOBLAUCH KLEIN SCHNEIDEN, ERHITZEN & MIT DEM ÖL IN EINER GROSSEN PFANNE ERHITZEN. HACKFLEISCH HINZUGEBEN & DURCHBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE ZUCCHINI GRÜNDLICH WASCHEN & MIT DEM SPARSCHÄLER, SCHÄLMESSER ODER SPIRALSCHNEIDER SCHNEIDEN. GEMÜSEBRÜHE MIT EINER HALBEN TASSE WASSER VERRÜHREN, HINZUFÜGEN & MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN. DIE ZUCCHINI NUDELN MIT IN DIE BOLOGNESE GEBEN & 5MIN KÖCHELN LASSEN. ZUM ANRICHTEN 1TL PARMESAN VERWENDEN.

EIWEISS 34,6G / KH 25,9G / FETTE 23G / KCAL 462

ABENDESSEN

QUINOA MIT GEMÜSE

1 MÖHRE
100G PILZE
100G BROKKOLI
50G QUINOA
15G SONNENBLUMENKERNE

QUINOA NACH PACKUNGSANLEITUNG ZUBEREITEN. PILZE & GEMÜSE WASCHEN, KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER PFANNE ANBRATEN. ANSCHLIESSEND ALLES ZUSAMMENGEBEN. SONNENBLUMENKERNE KÖNNEN WIEDER IN EINER PFANNE GERÖSTET WERDEN.

EIWEISS 19,7G / KH 44,8G / FETTE 11G / KCAL 438

Freitag

FRÜHSTÜCK

SKYR MIT APFEL UND BIRNE

150G SKYR 1 APFEL 1 BIRNE	APFEL & BIRNE WASCHEN & IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. JETZT ALLES VERMISCHEN.

EIWEISS 20,1G / KH 35,6G / FETTE 0,3G / KCAL 226

MITTAGESSEN

RINDERSTEAK MIT BLUMENKOHLPÜREE

250G RINDERSTEAK 350 TK BLUMENKOHL 35ML MANDELMILCH SALZ & PFEFFER	WASSER MIT 2 EL SALZ ZUM KOCHEN BRINGEN, BLUMENKOHL WEICH KOCHEN. WASSER ABGIESSEN & BLUMENKOHL PÜRIEREN & MIT GEWÜRZEN ABSCHMECKEN. ETWAS MANDELDRINK HINZUGEBEN, BIS DAS PÜREE DIE GEWÜNSCHTE KONSISTENZ HAT. DAS STEAK VON BEIDEN SEITEN BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD BRATEN.

EIWEISS 52,6G / KH 8,6G / FETTE 7,4G / KCAL 386

ABENDESSEN

GEBACKENER FETAKÄSE MIT GEMÜSE

½ ZWIEBEL 150G FETAKÄSE 175G TOMATEN 2 TL OLIVENÖL 1 LIZZA TOASTIE	BACKOFEN AUF 180°C UMLUFT VORHEIZEN. DEN FETAKÄSE IM GANZEN IN EINE KLEINE AUFLAUFFORM GEBEN. TOMATEN & ZWIEBEL WASCHEN & IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. ALLES MIT IN DIE FORM GEBEN & DAS ÖL DARAUF GEBEN. JETZT BEI 200°C 15-20 MINUTEN IM BACKOFEN LASSEN.

EIWEISS 42,7G / KH 10,4G / FETTE 28G / KCAL 486

SNACKS

1 BANANE

Samstag

FRÜHSTÜCK

SPIEGELEI MIT GEMÜSE

DIE EIER IN EINER PFANNE BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD ANBRATEN. PAPRIKA WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. DANACH MIT IN DIE PFANNE GEBEN & KURZ MIT ANBRATEN. DIE TOMATEN AUCH WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.

EIWEISS 15,5G / KH 5,6G / FETTE 20,7G / KCAL 279

MITTAGESSEN

COUSCOUS SALAT MIT TOFU

50 ML MIT EINEM WASSERKOCHER ZUM KOCHEN BRINGEN. ANSCHLIESSEND DEN COUSCOUS DAMIT ÜBERGIESSEN & 5 MIN QUELLEN LASSEN. DIE ZWIEBEL & DEN TOFU KLEIN SCHNEIDEN & ANBRATEN. GURKE, TOMATEN & FETA KÄSE KLEIN SCHNEIDEN & ALLE ZUTATEN VERMENGEN. MIT SALZ & PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 40,6G / KH 59,7G / FETTE 22,9G / KCAL 626

ABENDESSEN

KABELJAU MIT TOMATE-BASILIKUM

DIE TOMATEN WASCHEN & WÜRFELN. DEN BASILIKUM WASCHEN & DIE BLÄTTER ABTROPFEN.
DIE TOMATENWÜRFEL MIT DEM BASILIKUM IN EINE PFANNE GEBEN UND FÜR 10 MINUTEN SCHMOREN, ANSCHLIESSEND MIT SALZ & PFEFFER ABSCHMECKEN. FISCH IN EINE PFANNE GEBEN & GUT DURCHBRATEN.

EIWEISS 49,6G / KH 6,5G / FETTE 1,5G / KCAL 235

SNACKS

1 KIWI

Sonntag

FRÜHSTÜCK

PROTEIN WAFFELN MIT BEEREN JOGHURT

EIER MIT BUTTER, SKYR & ÖL SCHAUMIG RÜHREN. DAS EIWEISSPULVER UNTERRÜHREN. DIE WAFFELN NACHEINANDER IN EINEM HEISSEN, GEFETTETEN WAFFELEISEN BACKEN & FERTIGE WAFFELN WARM HALTEN. BEEREN LEICHT ZERSTOSSEN & LOCKER UNTER DEN JOGHURT HEBEN. WAFFELN MIT BEEREN JOGHURT SERVIEREN.

EIWEISS 47,6G / KH 16,9G / FETTE 25,8G / KCAL 526

MITTAGESSEN

ZUCCHINI OMLETTE

DIE ZUCCHINI WASCHEN & FEIN RASPELN. DIE ZWIEBELN SCHÄLEN & KLEIN HACKEN. DIE ZUCCHINI IN EINER HEISSEN PFANNE UNTER RÜHREN SOLANGE ANBRATEN, BIS DIE MEISTE FLÜSSIGKEIT VERDAMPFT IST. DANN DIE ZWIEBEL FÜR 1 MINUTE ZUGEBEN. DIE EIER VERQUIRLEN & IN DIE PFANNE GEBEN & MIT DEM GEMÜSE VERRÜHREN. DIE MASSE ZU EINEM GROSSEN OMELETTE BRATEN.

EIWEISS 21,1G / KH 9,4G / FETTE 22,9G / KCAL 333

ABENDESSEN

BLATTSPINAT MIT LACHS

DEN SEELACHS IN EINER PFANNE GAREN LASSEN.
IST DER SEELACHS DURCHGEBRATEN, DEN BLATTSPINAT WASCHEN & MIT DEN BOHNEN HINZUFÜGEN.
JETZT VOLLSTÄNDIG GAREN & MIT SALZ & PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 43G / KH 7,1G / FETTE 2,1G / KCAL 258

SNACKS

1 APFEL

Einkaufs Liste

FÜR WOCHE 2

GEMÜSE/OBST	FISCH/FLEISCH	MILCHPRODUKTE/ TK	SONSTIGES
1 GURKE	150G LACHS	100G TK BOHNEN (SONST FRISCHE)	PROTEIN PULVER
1 KG TOMATEN	175G HÄHNCHEN	1 PKG HEIDELBEEREN TK	1 PKG ROTE LINSEN NUDELN
3 ZUCCHINI	200G GARNELEN	20 G BUTTER	10G KÜRBISKERNE
4 PAPRIKA ROT	150G PUTENHACK	200G GRIECHISCHER JOGHURT	1X MAISWAFFELN
750G BLATTSPINAT	175G FORELLE	200G FETAKÄSE	12 EIER
250G KARTOFFELN	100G RINDERHACK	3 BECHER SKYR NATUR	1X MANDELMILCH
3 ZWIEBELN	250G RINDERSTEAK	1 PARMESAN GERIEBEN	ÖL (OLIVENÖL ODER RAPSÖL)
250G BLAUBEEREN	100G RÄUCHERTOFU	300G TK BLUMENKOHLREIS	1 PKG HAFERFLOCKEN ZART
3 KIWIS	250G KABELJAU	50G MAGERQUARK	1 CHIASAMEN
1 BROKKOLI	175G SEELACHS	350G TK BLUMENKOHL	LIZZA BROT
100G BOHNEN			INSTANT GEMÜSEBRÜHE
1 KLEINE PKG MOHRRÜBEN			1 DOSE PASSIERTE TOMATEN
1 KNOBLAUCH			QUINOA
1 CHAMPIGNONS			SONNENBLUMENKERNE
2 ÄPFEL			1 LIZZA TOASTIE
1 BIRNE			COUSCOUS
1 BANANE			1X PINIENKERNE
1 BASILIKUM (TK ODER FRISCH)			
2 ZITRONEN			