BEISPIEL FÜR EINEN

Ernährungs Plan

VON 2 WOCHEN

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACKS
MO	RÜHREI MIT RINDER BACON	GEBRATENE HÄHNCHENBRUST MIT GEMÜSE	ROTE LINSEN NUDELN MIT BOLOGNESE	1 APFEL
DI	PROTEIN PORRIDGE MIT HEIDELBEEREN	GEMÜSEPFANNE MIT RÄUCHERLACHS	SPIEGELEI MIT PILZEN	SKYR MIT GRIECHISCHEM JOGHURT & BEEREN
MI	SKYR MIT BEEREN	COUSCOUS SALAT MIT TOFU	GEBRATENES HÄHNCHEN MIT KARTOFFELN AUS EINER PFANNE	1 KIWI
DO	PROTEIN PFANN-KUCHEN MIT FRISCHEN BEEREN	PROTEIN SMOOTHIE	ZUCCHINI NUDELN MIT BOLOGNESE	1 BANANE
FR	SPIEGELEI MIT RÄUCHERLACHS & PUMPERNICKEL	SKYR MIT MANGO PÜREE	GEMÜSEPFANNE MIT KABELJAUFILETS	BANANEN EISCREME
SA	POWER MÜSLI MIT TROCKEN-OBST	KLASSISCHES RÜHREI	GEMÜSEAUFLAUF MIT SCHAFSKÄSE	
SO	OMELETTE MIT TOMATEN & ZWIEBELN	GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA & HACKFLEISCH	LACHS AN BLATTSPINAT	POWER KIWI - DESSERT

Montag

FRÜHSTÜCK

RÜHREI MIT RINDER BACON

20G RINDER BACON
2 EIER GRÖSSE M
15ML MANDELMILCH
SALZ & PFEFFER

BACON IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE BRATEN. EIER & MANDELDRINK VERQUIRLEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. ANSCHLIESSEND IN EINE BESCHICHTETE PFANNE GEBEN & GAREN. ZWISCHENDURH IMMER WIEDER VERRÜHREN.

EIWEISS 29/ KH 3G/ FETTE 24G / KCAL 339

MITTAGESSEN

GEBRATENE HÄHNCHENBRUST MIT GEMÜSE

200G HÄHNCHENBRUST
100G PAPRIKA ROT
50G BOHNEN GRÜN
250G CHAMPIGNONS
1 TL OLIVENÖL
SALZ & PFEFFER

OLIVENÖL IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ERHITZEN.HÄHNCHENBRUST KLEIN SCHNEIDEN & BRATEN. GEMÜSE WASCHEN, KLEIN SCHNEIDEN & ZUM HÄHNCHEN HINZUGEBEN & BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD GAREN. MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 55G / KH 10G / FETTE 8G / KCAL 343

ABENDESSEN

ROTE LINSEN NUDELN MIT BOLOGNESE

100G RINDERHACKFLEISCH
1 DOSE PIZZA TOMATEN
1 TL GEMÜSEBRÜHE
1 TL PARMESAN
1 ZWIEBEL
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 TL OLIVENÖL
100G ROTE LINSEN NUDELN
SALZ & PFEFFER

ZWIEBEL & KNOBLAUCH KLEIN SCHNEIDEN & MIT DEM ÖL IN EINER GROSSEN PFANNE ERHITZEN. HACKFLEISCH HINZUGEBEN & DURCHBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE NUDELN NACH ANLEITUNG KOCHEN. GEMÜSEBRÜHE MIT EINER HALBEN TASSE WASSER VERRÜHREN, HINZUFÜGEN & KÖCHELN LASSEN. ANSCHLIESSEND PIZZATOMATEN HINZUFÜGEN. DIE BOLOGNESE MIT SALZ/PFEFFER ABSCHMECKEN & 5MIN BEI GERINGER HITZE KÖCHELN LASSEN. ZUM ANRICHTEN 1 TL PARMESAN VERWENDEN.

EIWEISS 55G / KH 10G / FETTE 8G / KCAL 343

SNACKS

1 APFEL

Dienstag

FRÜHSTÜCK

PROTEIN PORRIDGE MIT HEIDELBEEREN

100ML MANDELDRINK
35G HAFERFLOCKEN
2 EL PROTEINPULVER
125G HEIDELBEEREN

MANDELDRINK MIT PROTEINPULVER ERHITZEN (NICHT KOCHEN!), DANN HAFERFLOCKEN HINZUGEBEN & BEI GERINGER HITZE FÜR 3-5 MIN KÖCHELN LASSEN - GELEGENTLICH UMRÜHREN. MIT HEIDELBEEREN GARNIEREN.

EIWEISS 26G / KH 38G / FETTE 8G / KCAL 341

MITTAGESSEN

GEMÜSEPFANNE MIT RÄUCHERLACHS

250G CHAMPIGNONS
100G BROKKOLI
100G PAPRIKA
100G RÄUCHERLACHS
SALZ & PFEFFER

GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN & ANSCHLIESSEND IN EINER PFANNE GAREN. MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN & MIT RÄUCHERLACHS GARNIEREN.

EIWEISS 31G / KH 12G / FETTE 7G / KCAL 246

ABENDESSEN

SPIEGELEIER MIT PILZE

3 EIER (M)
250G CHAMPIGONS
40 G HÄHNCHENAUFSCHNITT
SALZ & PFEFFER

DIE PILZE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. PILZE ANBRATEN & DEN HÄHNCHENAUFSCHNITT KLEIN SCHNEIDEN & ETWAS MIT BRATEN. DIE EIER HINZUGEBEN & BEI MITTLERER HITZE FERTIG BRATEN. MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 55G / KH 10G / FETTE 8G / KCAL 343

SNACKS

SKYR MIT GRIECHISCHEM JOGHURT UND BEEREN

150G GRIECHISCHER JOGHURT
150G SKYR
100G ERDBEEREN
20G WALNÜSSE

ERDBEEREN WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. JOGHURT MIT SKYR VERMENGEN, ERDBEEREN & WALNÜSSE HINZUFÜGEN.

EIWEISS 55G / KH 10G / FETTE 8G / KCAL 343

Mittwoch

FRÜHSTÜCK

SKYR MIT BEEREN

200G SKYR 125G HEIDELBEEREN 3 DATTELN 15G HAFERFLOCKEN 15G WALNÜSSE	ALLE ZUTATEN VERMISCHEN.

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

MITTAGESSEN

COUSCOUS SALAT MIT RÄUCHERTOFU

75G COUSCOUS 1 TOMATE 1/2 ZWIEBEL 1/4 GURKE 50G FETA KÄSE 100G RÄUCHER 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, TOMATE & FETA KÄSE KLEIN SCHNEIDEN & ALLE ZUTATEN VERMENGEN. MIT SALZ/PFEFFER & ETWAS ZITRONENSAFT WÜRZEN.

EIWEISS 35G / KH 52G / FETTE 23G / KCAL 576

ABENDESSEN

GEBRATENE HÜHNERBRUST AUS EINER PFANNE

100G KARTOFFELN 200G HÄHNCHENBRUST 50G GRÜNE BOHNEN 50G ZUCCHINI 1 TL OLIVENÖL	DIE KARTOFFELN WASCHEN & IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN & DIE KARTOFFELN DARIN ANBRATEN. DAS HÄHNCHEN KLEIN SCHNEIDEN & HINZUFÜGEN, FERTIG GAREN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE ZUCCHINI & DIE BOHNEN WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. ZUM SCHLUSS HINZUFÜGEN & MIT SALZ/PFEFFER ABSCHMECKEN.

EIWEISS 50G / KH 22G / FETTE 9G / KCAL 369

SNACKS

1 KIWI

Donnerstag

FRÜHSTÜCK

PROTEIN PFANNKUCHEN MIT BEEREN

50G ZARTE HAFERFLOCKEN
200 G MAGERQUARK
1 EI
1 PRISE ZIMT
1 TL ÖL ZUM AUSBACKEN
200G FRISCHE HEIDELBEEREN

HAFERFLOCKEN MIT QUARK, EI & ZIMT ZU EINER GLATTEN MASSE VERRÜHREN. SOLLTE DER TEIG NOCH ETWAS ZU FEST SEIN, KANNST DU EINEN SCHUSS MILCH HINZUGEBEN. JE NACH GRÖSSE DER PFANNE 1-2 PANCAKES AUSBACKEN. DIE HEIDELBEEREN WASCHEN & EINE HÄLFTE BEISEITE STELLEN. DIE ANDEREN BEEREN IN EINEN TOPF GEBEN & KURZ AUFKOCHEN, SO ENTSTEHT EINE FRUCHTSOSSE. (EIGNET SICH BESONDERS GUT MIT GEFRORENEN BEEREN)

EIWEISS 43G / KH 53G / FETTE 17G / KCAL 556

MITTAGESSEN

PROTEIN SMOOTHIE

100G HIMBEEREN GEFROREN
100G HEIDELBEEREN GEFROREN
2 EL PROTEIN PULVER
150 ML WASSER
25G HAFERFLOCKEN

ALLE ZUTATEN IN EINEN MIXER GEBEN & CREMIG MIXEN.

EIWEISS 24G / KH 38G / FETTE 5G / KCAL 313

ABENDESSEN

ZUCCHINI NUDELN MIT BOLOGNESE

100G RINDERHACKFLEISCH
1 DOSE PIZZA TOMATEN
1 TL GEMÜSEBRÜHE
1 TL PARMESAN
1 ZWIEBEL
2 KNOBLAUCHZEHEN
1 TL OLIVENÖL
1 GROSSE ZUCCHINI
SALZ & PFEFFER

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

EIWEISS 31G / KH 26G / FETTE 21G / KCAL 413

SNACKS

1 BANANE

Freitag

FRÜHSTÜCK

SPIEGELEI MIT RÄUCHERLACHS UND PUMPERNICKEL

2 EIER
100G RÄUCHERLACHS
1 SCHEIBE PUMPERNICKEL
30G FRISCHKÄSE
1 PAPRIKA

DIE EIER IN EINER PFANNE BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD ANBRATEN. PUMPERNICKEL MIT FRISCHKÄSE BESTREICHEN & MIT RÄUCHERLACHS BELEGEN. DIE PAPRIKA KLEIN SCHNEIDEN & DAZU SERVIEREN. SPIEGELEI NACH BELIEBEN MIT SALZ/ PFEFFER & SCHNITTLAUCH WÜRZEN.

EIWEISS 39G / KH 27G / FETTE 30G / KCAL 499

MITTAGESSEN

SKYR MIT MANGO PÜREE

1 REIFE MANGO
200G SKYR

DIE MANGO SCHÄLEN & DEN KERN ENTFERNEN. DIE HALBE MANGO KLEIN SCHNEIDEN & BEI SEITE LEGEN. DIE ANDERE HÄLFTE MIT EINEM MIXER PÜRIEREN. DAS PÜREE & DIE MANGOSTÜCKCHEN ÜBER DEN SKYR GEBEN.

EIWEISS 23G / KH 32G / FETTE 1G / KCAL 219

ABENDESSEN

GEMÜSEPFANNE MIT KABELJAUFILETS AUS DEM OFEN

250G KABELJAU
100G GRÜNE BOHNEN
100G BROKKOLI
1 PAPRIKA ROT
100G KICHERERBSEN
1 BIO ZITRONE

BACKOFEN AUF 200°C UMLUFT VORHEIZEN. GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN, ALLES IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN UND MIT SALZ/ PFEFFER WÜRZEN. ZITRONE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN, KABELJAUFILET AUF DAS GEMÜSE LEGEN, ZITRONENSCHEIBEN DARAUF VERTEILEN & CA. 30 MIN IM OFEN GAREN.

EIWEISS 55G / KH 26G / FETTE 5G / KCAL 405

SNACKS

BANANENEISCREME

2 REIFE BANANEN
1 EL PROTEINPULVER

DIE BANANE AM VORTAG (ODER AM MORGEN) SCHÄLEN, KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER DOSE ODER EINEM GEFRIERBEUTEL EINFRIEREN. IM GEFRORENEN ZUSTAND MIT DEM PROTEINPULVER IN EINEN MIXER GEBEN & ANSCHLIESSEND GENIESSEN.

EIWEISS 26G / KH 48G / FETTE 1G / KCAL 288

Samstag

FRÜHSTÜCK

POWER MÜSLI MIT TROCKENOBST

50G HAFERFLOCKEN 200ML MANDELDRINK 1 EL PROTEINPULVER 50G DATTELN 20G FEIGEN 20G HEIDELBEEREN	DATTELN & FEIGEN KLEIN SCHNEIDEN. ANSCHLIESSEND ALLES ZUSAMMEN IN EINE SCHÜSSEL GEBEN

EIWEISS 36G / KH 86G / FETTE 11G / KCAL 596

MITTAGESSEN

KLASSISCHES RÜHREI

3 EIER SALZ & PFEFFER	EIER VERQUIRLEN & ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD IN EINER PFANNE ERHITZEN. MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 20G / KH 2G / FETTE 15G / KCAL 225

ABENDESSEN

GEMÜSEAUFLAUF MIT SCHAFSKÄSE

150G PUTENHACKFLEISCH 100G GRÜNE BOHNEN 100G BROKKOLI 1 KLEINE ZWIEBEL 2 MOHRRÜBEN 1/2 ZUCCHINI 1/2 PAPRIKA 50G FETA KÄSE	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 47G / KH 44G / FETTE 24G / KCAL 628

Sonntag

FRÜHSTÜCK

OMELETTE MIT TOMATEN UND ZWIEBELN

4 EIER
1 GROSSE TOMATE
1 KLEINE ZWIEBEL
50ML MILCH
1 TL OLIVENÖL
SALZ & PFEFFER

DIE TOMATE WASCHEN & WÜRFELN
DIE EIER MIT DER MILCH VERQUIRLEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN & DIE ZWIEBELN ANSCHWITZEN. DIE EIERMASSE & TOMATEN HINZUGEBEN & CA. 15 MINUTEN ABGEDECKT BEI GERINGER HITZE STOCKEN LASSEN.
ANSCHLIESSEND WENDEN & OFFEN FÜR WEITERE 5 MIN. ANBRATEN

EIWEISS 30G / KH 14G / FETTE 26G / KCAL 412

MITTAGESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA UND HACK

1 GROSSE PAPRIKA
25G QUINOA
100G RINDER HACK
1/2 DOSE PIZZA TOMATEN
1 TL OLIVENÖL

OFEN AUF 180°C VORHEIZEN. DEN STRUNK DER PAPRIKA VORSICHTIG ENTFERNEN & DIE KERNE AUSSPÜLEN.
QUINOA NACH PACKUNGSANLEITUNG ZUBEREITEN RINDERHACK IN DER PFANNE GAREN, ANSCHLIESSEND PIZZATOMATEN HINZUFÜGEN. QUINOA, HACK-TOMATENSOSSE IN DIE PAPRIKA FÜLLEN & IM OFEN FÜR 25 MIN GAREN.

EIWEISS 23G / KH 19G / FETTE 21G / KCAL 362

ABENDESSEN

LACHSFILET AN BLATTSPINAT

200G LACHSFILET
500G BLATTSPINAT
1/2 ZITRONE

DEN LACHS IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE BEI MITTLERER HITZE GAREN. IST DER LACHS DURCHGEBRATEN, DEN BLATTSPINAT WASCHEN & HINZUFÜGEN, VOLLSTÄNDIG GAREN & MIT SALZ/PFEFFER & ZITRONENSAFT WÜRZEN.

EIWEISS 56G / KH 8G / FETTE 32G / KCAL 454

SNACKS

POWER KIWI DESSERT

150G SKYR
2 KIWIS

SKYR IN EINE SCHÜSSEL FÜLLEN.
KIWI SCHÄLEN & KLEIN SCHNEIDEN. EINE KIWI PÜRIEREN, SODASS EIN KIWI-PÜREE ENTSTEHT. ALLES ZUSAMMEN ANRICHTEN.

EIWEISS 18G / KH 20G / FETTE 1G / KCAL 169

Einkaufs/Liste

FÜR WOCHE 1

GEMÜSE/OBST	FISCH/FLEISCH	MILCHPRODUKTE/ TK	SONSTIGES
5 PAPRIKA	1 PKG RÄUCHERLACHS	1X FETA KÄSE	815 ML MANDELDRINK
2 GROSSE TOMATEN	1X RÄUCHERTOFU	900 G SKYR	3 DOSEN PIZZA TOMATEN
5 ZWIEBELN	200 G HÄHNCHENBRUST	150 G GRIECHISCHER JOGHURT	100 G KICHERERBSEN (KONSERVE)
1 GURKE	1 PKG HÄHNCHENAUFSCHNITT	15 EIER (M)	GEMÜSEBRÜHE
3 KIWI	200 G RINDERHACK	1X FRISCHKÄSE	OLIVENÖL
1 KNOBLAUCH	1 PKG RINDERBACON	1 PKG TK HEIDELBEEREN (500G)	1 PKG HAFERFLOCKEN (ZART)
3 ZUCCHINI	200 G LACHSFILET	1 PKG HIMBEEREN TK	PROTEINPULVER
1 PKG GRÜNE BOHNEN	150 G PUTENHACK	1 PKG PARMESAN	35 G WALNÜSSE
100 G ERDBEEREN	250 G KABELJAU		DATTELN (TROCKENOBST)
100 G KARTOFFELN			20 G FEIGEN GETROCKNET
500 G CHAMPIGNONS			ZIMT
300 G BROKKOLI			SALZ & PFEFFER
500 G BLATTSPINAT			1 PKG PUMPERNICKEL
2 MOHRRÜBEN			100 G ROTE LINSEN NUDELN
2 BIO ZITRONEN			1 PKG QUINOA
2 BANANEN			1 PKG COUSCOUS
1 REIFE MANGO			
200G HEIDELBEEREN FRISCH			

BEISPIEL FÜR EINEN

Ernährungs Plan

VON 2 WOCHEN

	MORGENS	MITTAGS	ABENDS	SNACKS
MO	SKYR MIT BIRNEN & ÄPFEL	GARNELEN GEMÜSEPFANNE MIT QUINOA	PUTENSTEAKS AN MEDITERRANEM OFENGEMÜSE	BIRNE/APFEL & CASHEWKERNE
DI	TOMATEN OMELETTE	BLUMENKOHLREIS - BOWL	SEELACHS AUF OFENGEMÜSE	SKYR MIT ERDBEEREN
MI	PROTEIN PANCAKES	PROTEIN SMOOTHIE	GEFÜLLTE ZUCCHINI	
DO	FRÜHSTÜCKS LIZZA MIT EI & SPECK	POWER MÜSLI MIT BANANE	RINDERSTEAK AN BLUMENKOHLRÜREE	
FR	RÜHREI MIT RINDERBACON	GRIECHISCHER SALAT MIT HÄHNCHEN & FETA	LOW CARB TABLOULEH MIT LACHS	
SA	PAPRIKA PILZ OMELETTE MIT RÄUCHERLACHS	CHILI CON CARNE MIT PUTENHACK	KARTOFFELN MIT SPINAT & EI	
SO	PROTEIN WAFFELN MIT BEEREN & OBST		PANGASIUS MIT MANDELKRUSTE AN APFEL-RAHM WIRSING	1 BANANE

Montag

FRÜHSTÜCK

SKYR MIT BIRNEN UND ÄPFEL

150G SKYR NATUR 1/2 APFEL 1/2 BIRNE ZIMT	APFEL & BIRNE KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ERHITZEN, MIT ZIMT WÜRZEN & LEICHT ABGEKÜHLT ÜBER DEN SKYR GEBEN.

EIWEISS 17G / KH 27G / FETTE 1G / KCAL 170

MITTAGESSEN

GARNELEN GEMÜSEPFANNE MIT QUINOA

150G QUINOA 1/2 ZUCCHINI 1 GROSSE TOMATE 1 PAPRIKA 200G GARNELEN, NATUR ETWAS ZITRONENSAFT	QUINOA NACH ANLEITUNG ZUBEREITEN GARNELEN ANBRATEN, IN DER ZWISCHENZEIT ZUCCHINI, PAPRIKA & TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN & ANBRATEN. ALLES ZUSAMMENMISCHEN & MIT SALZ/PFEFFER & ETWAS ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN.

EIWEISS 57G / KH 107G / FETTE 12G / KCAL 779

ABENDESSEN

PUTENSTEAKS AN MEDITERRANEM OFENGEMÜSE

150G PUTENSTEAK 1 ROTE ZWIEBEL 1 ROTE PAPRIKA 1 GELBE PAPRIKA 50G CHERRY TOMATEN 1/2 ZUCCHINI	OFEN AUF 180°C UMLUFT VORHEIZEN. DAS GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN, BIS AUF DIE CHERRY TOMATEN. DAS GEMÜSE IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. ANSCHLIESSEND 25 MIN IM OFEN GAREN. IN DER ZWISCHENZEIT DAS PUTENSTEAK IN EINER PFANNE BRATEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 35G / KH 21G / FETTE 6G / KCAL 273

SNACKS

1/2 APFEL / 1/2 BIRNE / 6 CASHEWKERNE

Dienstag

FRÜHSTÜCK

TOMATEN OMELETTE

3 EIER (M)
30 ML MANDELDRINK
5 CHERRY TOMATEN
1/2 ZWIEBEL
50G FETA KÄSE

TOMATEN WASCHEN & IN WÜRFEL SCHNEIDEN. ZWIEBEL SCHÄLEN & HACKEN. EIER MIT MANDELDRINK VERQUIRLEN & MIT (PAPRIKAPULVER), SALZ SOWIE PFEFFER WÜRZEN. ZWIEBELN IN EINER PFANNE ANSCHWITZEN, TOMATEN HINZUGEBEN & EIERMASSE DARÜBER GIESSEN. FÜR 15 MINU BEI SCHWACHER HITZE ZUGEDECKT STOCKEN LASSEN, DANACH WENDEN & FÜR WEITERE 5 MIN ANBRATEN.

EIWEISS 21G / KH 13G / FETTE 21G / KCAL 340

MITTAGESSEN

BLUMENKOHLREIS - BOWL

100G BLUMENKOHLREIS TK
80G AVOCADO
150G RÄUCHERTOFU
1 HANDVOLL SESAM
1 MOHRRÜBE
50G KICHERERBSEN
50G BROKKOLI TK
4 EL SOJASOSSE

DEN TOFU KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER PFANNE ANBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE AVOCADO ENTSTEINEN & DAS FRUCHTFLEISCH IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT SALZ/ PFEFFER & ETWAS ZITRONENSAFT ABSCHMECKEN. DEN TK BLUMENKOHLREIS & BROKKOLI ZUM TOFU HINZUGEBEN. DIE MÖHREN WASCHEN & IN DÜNNE STIFTE SCHNEIDEN. DIESE & DIE KICHERERBSEN MIT IN DER PFANNE ANBRATEN. ANSCHLIESSEND DEN SESAM HINZUGEBEN, ALLES IN EINE SCHÜSSEL FÜLLEN & MIT AVOCADO & SOJASOSSE GENIESSEN.

EIWEISS 46G / KH 32G / FETTE 28G / KCAL 578

ABENDESSEN

SEELACHS AUF OFENGEMÜSE

200G SEELACHS
1 GROSSE MOHRRÜBE
1 PAPRIKA
1/2 ZUCCHINI
50G GRÜNE BOHNEN

BACKOFEN AUF 180°C VORHEIZEN. GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN, MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN, DEN SEELACHS DARÜBER LEGEN & EBENFALLS GUT WÜRZEN. WENN DU MAGST, KANNST DU AUCH ZITRONENSCHEIBEN DARÜBER LEGEN (BIO). FÜR CA. 30 MIN IM OFEN GAREN.

EIWEISS 38G / KH 28G / FETTE 2G / KCAL 297

SNACKS

SKYR MIT ERDBEEREN

1150G SKYR
1 TL ERDBEERMARMELADE
150G ERDBEEREN

ERDBEEREN WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. MARMELADE OPTIONAL MIT SKYR VERMENGEN & ERDBEEREN HINZUFÜGEN.

KCAL 179

Mittwoch

FRÜHSTÜCK

PROTEIN PANCAKES

50 G ZARTE HAFERFLOCKEN 200 G MAGERQUARK 1 EI 1 PRISE ZIMT 150 G ERDBEEREN	HAFERFLOCKEN MIT QUARK, EI & ZIMT ZU EINER GLATTEN MASSE VERRÜHREN. SOLLTE DER TEIG NOCH ETWAS ZU FEST SEIN, KANNST DU EINEN SCHUSS MILCH HINZUGEBEN. JE NACH GRÖSSE DER PFANNE 1-2 PANCAKES GLEICHMÄSSIG AUSBACKEN. MIT FRÜCHTEN, FRUCHTPÜREE ODER KOKOSRASPELN SERVIEREN.

EIWEISS 38G / KH 46G / FETTE 10G / KCAL 445

MITTAGESSEN

PROTEIN SMOOTHIE

100 G HIMBEEREN TK 100 G HEIDELBEEREN TK 2 EL PROTEINPULVER 100 G JOGHURT (FETTARM) 20 ML MANDELDRINK	ALLE ZUTATEN IN EINEN MIXER GEBEN.

EIWEISS 27G / KH 33G / FETTE 8G / KCAL 324

ABENDESSEN

GEFÜLLTE ZUCCHINI

1 ZWIEBEL 1 ZUCCHINI 1 EL ÖL 200G RINDERHACK 1 DOSE PIZZA TOMATEN 100 G KIRSCHTOMATEN	ZWIEBELN SCHÄLEN & IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. ZUCCHINI WASCHEN, PUTZEN & LÄNGS HALBIEREN. ZUCCHINI HÄLFTEN MIT EINEM KLEINEN LÖFFEL AUSHÖHLEN. FRUCHTFLEISCH KLEINSCHNEIDEN. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN & DAS HACK UNTER WENDEN IN 5 MIN SCHARF ANBRATEN. ZWIEBELWÜRFEL FÜR 2 MIN MITBRATEN, KLEIN GESCHNITTENES ZUCCHINI-FRUCHTFLEISCH & DOSENTOMATEN DAZUGEBEN. ALLES AUFKOCHEN UND CA. 10 MIN KÖCHELN LASSEN. WÄHRENDDESSEN BACKOFEN VORHEIZEN UMLUFT: 180 °C). HACKFLEISCHSOSSE MIT SALZ/PFEFFER ABSCHMECKEN. KIRSCHTOMATEN WASCHEN, TROCKENREIBEN & HALBIEREN. TOMATEN ZUR BOLOGNESE GEBEN & DIESE IN DIE ZUCCHINIHÄLFTEN FÜLLEN & IM OFEN FÜR 10-15 MIN BACKEN.

EIWEISS 51G / KH 33G / FETTE 32G / KCAL 625

Donnerstag

FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCKS-LIZZA MIT EI UND SPECK

1 FRISCHER LIZZA-TEIG 2 EL SPECKWÜRFEL 2 EIER 50G FRISCHKÄSE ETWAS SCHNITTLAUCH	BACKOFEN AUF 200°C UMLUFT VORHEIZEN. DIE LIZZA AUF EIN BACKBLECH GEBEN & MIT FRISCHKÄSE BESTREICHEN. EIER & SPECK HINZUGEBEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. FÜR CA 7-10 MIN IM OFEN GAREN BIS DAS EI DIE GEWÜNSCHTE KONSISTENZ HAT. MIT SCHNITTLAUCH GARNIEREN.

EIWEISS 47G / KH 6G / FETTE 35G / KCAL 565

MITTAGESSEN

POWER MÜSLI MIT BANANE

50 G HAFERFLOCKEN 1 BANANE 1 TL LEINSAMEN 1 TL CHIASAMEN 1 EL PROTEINPULVER ETWAS ZIMT 150 ML MANDELDRINK	DIE BANANE KLEIN SCHNEIDEN. ANSCHLIESSEND ALLE ZUTATEN ZUSAMMEN IN EINE SCHÜSSEL GEBEN.

EIWEISS 35G / KH 66G / FETTE 19G / KCAL 584

ABENDESSEN

BLUMENKOHLPÜREE MIT RINDERSTEAK

500G BLUMENKOHL TK 50ML MANDELDRINK SALZ, PFEFFER, MUSKAT 300G RINDER STEAK	WASSER MIT 2 EL SALZ ZUM KOCHEN BRINGEN, BLUMENKOHL WEICH KOCHEN. WASSER ABGIESSEN & DEN 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 20G / KH 12G / FETTE 9G / KCAL 311

Freitag

FRÜHSTÜCK

RÜHREI MIT RINDERBACON

3 EIER
2 SCHEIBEN RINDER BACON
15 ML MANDELDRINK
1 TOMATE
1 KLEINE ZWIEBEL
SALZ & PFEFFER

EIER MIT MANDELDRINK VERMISCHEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. DIE TOMATE, ZWIEBEL & BACON KLEIN SCHNEIDEN & IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ANBRATEN. DIE EIERMASSE HINZUGEBEN & VERRÜHREN.

EIWEISS 19G / KH 11G / FETTE 19G / KCAL 250

MITTAGESSEN

GRIECHISCHER SALAT MIT HÄHNCHENBRUST

11 KLEINE ZWIEBEL
1/4 GURKE
2 TOMATEN
1 PAPRIKA
25G FETA KÄSE
2 TL OLIVENÖL
250G HÄHNCHENBRUST
SALZ & PFEFFER

GEMÜSE WASCHEN & WÜRFELN. IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT 1 TL OLIVENÖL & SALZ/PFEFFER WÜRZEN. FETA KLEIN SCHNEIDEN & DAZUGEBEN. DAS HÄHNCHEN KLEIN SCHNEIDEN & MIT 1TL OLIVENÖL ANBRATEN - MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN & ZUM SALAT HINZUGEBEN.

EIWEISS 65G / KH 14G / FETTE 21G / KCAL 491

ABENDESSEN

LOW CARB TABOULEH MIT LACHS

250G BLUMENKOHLREIS TK
250G KIRSCHTOMATEN
1 KLEINE ZWIEBEL
1/4 GURKE
250G LACHSFILET
1 BIO ZITRONE
FRISCHE MINZBLÄTTER

DEN LACHS ANBRATEN BIS ZUM GEWÜNSCHTEN GRAD. BLUMENKOHLREIS ANBRATEN, GEMÜSE & MINZE WASCHEN & WÜRFELN. IN EINE SCHÜSSEL GEBEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. MIT ZITRONE ABSCHMECKEN & LACHS DARÜBER GEBEN.

EIWEISS 65G / KH 22G / FETTE 34G / KCAL 663

Samstag

FRÜHSTÜCK

PAPRIKA PILZ OMELETTE MIT RÄUCHERLACHS

1/2 ZUCCHINI
1/2 AUBERGINE
1/2 PAPRIKA
100G CHAMPIGNONS
1/2 ZWIEBEL
3 EIER
SALZPFEFFER
4 SCHEIBEN RÄUCHERLACHS

GEMÜSE WASCHEN & KLEIN SCHNEIDEN. EINE PFANNE ERHITZEN, DAS GEMÜSE ANBRATEN. IN DER ZWISCHENZEIT DIE EIER IN EINER SCHÜSSEL VERRÜHREN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. DIE EIERMASSE ÜBER DAS GEBRATENE GEMÜSE GEBEN & FÜR 10-15 MIN BEI GERINGER HITZE UNTER EINEM DECKEL STOCKEN LASSEN. ANSCHLIESSEND DAS OMELETTE WENDEN & FÜR WEITERE 5 MIN BRATEN. DAZU PASST DER RÄUCHERLACHS.

EIWEISS 42G / KH 20G / FETTE 20G / KCAL 423

MITTAGESSEN

CHILI CON CARNE MIT PUTENHACK

1 KLEINE ZWIEBEL
1 DOSE PIZZA TOMATEN
100G PUTENHACK
100G MAIS
100G KIDNEYBOHNEN
1 CHILISCHOTE
KNOBLAUCH NACH GESCHMACK

ZWIEBEL KLEIN SCHNEIDEN & EINE PFANNE ERHITZEN, ZWIEBELN ANSCHWITZEN & HACK HINZUGEBEN. KRÄFTIG ANBRATEN, KNOBLAUCH & CHILI HINZUGEBEN. KIDNEYBOHNEN, MAIS & PIZZA TOMATEN HINZUGEBEN. KRÄFTIG MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN & 10 MIN KÖCHELN LASSEN.

EIWEISS 37G / KH 50G / FETTE 11G / KCAL 470

ABENDESSEN

SPINAT MIT SPIEGELEI UND KARTOFFELN

400G FRISCHER SPINAT
1/2 ZWIEBEL
250 G KARTOFFELN
2 EIER
SALZ & PFEFFER

SPINAT WASCHEN. ZWIEBEL SCHÄLEN & IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. ZWIEBEL IN EINER BESCHICHTETEN PFANNE ANDÜNSTEN. SPINAT ZUGEBEN & ZUSAMMENFALLEN LASSEN. KARTOFFELN SCHÄLEN & IN SALZWASSER CA. 20 MINUTEN KOCHEN. EIER NACHEINANDER ZU SPIEGELEIERN BRATEN (JE NACH BELIEBEN MIT GESTOCKTEM ODER FLÜSSIGEM EIGELB). MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN.

EIWEISS 30G / KH 57G / FETTE 12G / KCAL 453

Sonntag

FRÜHSTÜCK

PROTEIN WAFFELN MIT BEEREN JOGHURT

2 EIER
30 G WEICHE BUTTER
50 G SKYR
1 EL ÖL
3 EL EIWEISSPULVER
100 G GEMISCHTE BEEREN
125 G JOGHURT

EIER MIT BUTTER, QUARK & 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 JE MIT BEEREN JOGHURT SERVIEREN.

EIWEISS 41G / KH 22G / FETTE 27G / KCAL 514

ABENDESSEN

PANGASIUSFILET MIT MANDELKRUSTE AN RAHM WIRSING

1/2 ZWIEBEL
1/2 ROTEN ÄPFEL
1 TL OLIVENÖL
400 G TK-RAHMWIRSING
200 G PANGASIUSFILET
SALZ, PFEFFER
1 EI
2 EL MEHL
25 G GEMAHLENE MANDELN

ZWIEBEL SCHÄLEN & WÜRFELN. APFEL WASCHEN, VIERTELN, KERNGEHÄUSE ENTFERNEN & VIERTEL IN SPALTEN SCHNEIDEN. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN, ZWIEBEL DARIN ANBRATEN. APFELSPALTEN ZUGEBEN & KURZ MITBRATEN. TIEFGEFRORENEN WIRSING ZUGEBEN & NACH PACKUNGSANWEISUNG GAREN. AUFGETAUTEN FISCH WASCHEN, TROCKEN TUPFEN & MIT SALZ/PFEFFER WÜRZEN. EI VERQUIRLEN. FISCHSTÜCKE ERST IM MEHL, DANN IM EI & DANN IN DEN MANDELN WENDEN. ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN & FISCH DARIN BRATEN. 4-6 MIN UNTER WENDEN BRATEN. FISCH MIT APFEL-WIRSING AUF TELLERN ANRICHTEN.

EIWEISS 65G / KH 22G / FETTE 34G / KCAL 780

SNACKS

1 BANANE

EinkaufsListe

FÜR WOCHE 2

GEMÜSE/OBST	FISCH/FLEISCH	MILCHPRODUKTE/ TK	SONSTIGES
1 BANANE	17 EIER (M)	350 G SKYR NATUR	ZIMT, MUSKATNUSS (GEWÜRZ)
50 G GRÜNE BOHNEN	200 G GARNELEN, NATUR	75 G FETA KÄSE	150G QUINOA (VORHERIGE WOCHE)
2 ÄPFEL	150 G PUTENSTEAK	200 G MAGERQUARK	270 ML MANDELDRINK
1 BIRNE	150 G RÄUCHERTOFU	250 G JOGHURT (FETTARM)	SESAM
4 ZUCCHINI	200 G SEELACHS	1 FRISCHER LIZZA-TEIG	1 DOSE KICHERERBSEN
1 AUBERGINE	200 G RINDERHACK	50 G FRISCHKÄSE	SOJASOSSE
4 GROSSE TOMATEN	1 PKG SPECKWÜRFEL FETTARM	30 G BUTTER	ERDBEERMARMELADE
4 PAPRIKA ROT	300 G RINDER STEAK	2 PKG BLUMENKOHLREIS TK	100 G ZARTE HAFERFLOCKEN
2 BIO ZITRONEN	1 PKG BEEF BACON (RINDER BACON)	50 G BROKKOLI TK	2 DOSEN PIZZA TOMATEN
8 ROTE ZWIEBELN	250 G HÄHNCHENBRUST	500 G BLUMENKOHL TK	1 DOSE MAIS
2 GELBE PAPRIKA	250 G LACHSFILET	1 PKG HIMBEEREN TK	1 DOSE KIDNEY BOHNEN
3 PKG CHERRYTOMATEN / KIRSCHTOMATEN	1 PKG RÄUCHERLACHS	1 PKG HEIDELBEEREN TK	PROTEINPULVER
300 G ERDBEEREN	100 G PUTENHACK	1 PKG TK BEERENMIX	LEINSAMEN
1 AVOCADO	200 G PANGASIUSFILET	400 G TK-RAHMWIRSING	CHIASAMEN
2 MOHRRÜBEN		SCHNITTLAUCH TK	FRISCHE MINZBLÄTTER
1 GURKE			1 PKG GEMAHLENE MANDELN
100 G CHAMPIGNONS			ETWAS MEHL
1 CHILISCHOTE (ALTERNATIV CHILI GEWÜRZ)			
KNOBLAUCH			
400 G FRISCHER SPINAT			
250 G KARTOFFELN			