

Montag

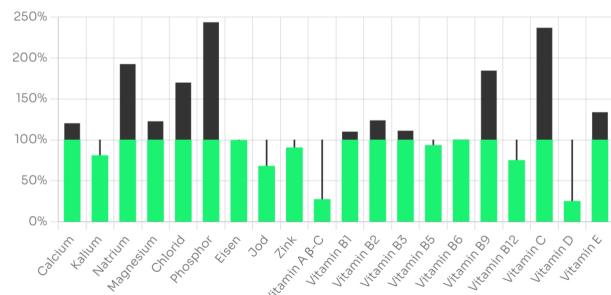
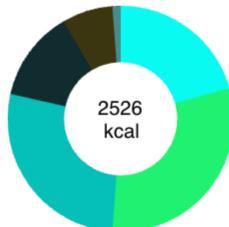
	kcal gesamt	524	07:00
Frühstück	Porridge	400 g	
Snack A	kcal gesamt	452	13:00
	Apfel	150 g	
	Brot mit Avocado und Ei	210.5 g	
Vittagesser	kcal gesamt	641	12:00
	Nudelaufauflauf mit Brokkoli	400 g	
Snack B	kcal gesamt	321	15:00
	Protein Beeren Shake	534 g	
Abenddesser	kcal gesamt	382	18:00
	Salat mit Hähnchenbrust	206.25 g	
Snack C	kcal gesamt	207	13:00
	Magerquark mit Beeren	250 g	

Montag

Trinke zu jeder Mahlzeit ausreichend Flüssigkeit. Bevorzugt Mineralwasser. Abends vor dem Schlafen eine Tasse grünen Tee trinken.

Frühstück	kcal gesamt	524	07:00	Snack A	kcal gesamt	452	13:00
Porridge			400 g	Apfel		150 g	
Mittagessen	kcal gesamt	641	12:00	Brot mit Avocado und Ei		210.5 g	
Nudelauflauf mit Brokkoli		400 g		Snack B	kcal gesamt	321	15:00
Abendessen	kcal gesamt	382	18:00	Protein Beeren Shake		534 g	
Salat mit Hähnchenbrust		206.25 g		Snack C	kcal gesamt	207	13:00
				Magerquark mit Beeren		250 g	

122 g	181 g	162 g
Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Protein (g)
77 g	43 g	7 g
Zucker (g)	Ballaststoffe (g)	Salz (g)
37 g	55 g	20 g
GFS (g)	EuFS (g)	MUFS (g)





Porridge

Passend für Mahlzeiten
Frühstück

Enthalten in
Gesund & Lecker

Nährwertangaben

pro Portion

524,2 kcal

Energie

19,3 g

Fett

3,4 g

GFS

47,9 g

Kohlenhydrate

18,2 g

Zucker

38,3 g

Protein

0,3 g

Salz

Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 400 g)

50 g Hafer Flocken

100 g Milch 1,5% Fett mit Molkenpulver eiweißangereichert

100 g Wasser und Mineralwasser

30 g 100% Whey Protein

20 g Haselnussmus

100 g Blaubeerkompott tiefgefroren

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser und Milch vermischen und ruhen lassen. (Auch über Nacht möglich) Whey mit dem Geschmack deiner Wahl hinzufügen. Und für ca. 1 Minute in die Mikrowelle, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Heidelbeeren, Himbeeren o.ä. und Nussmus oder Nüssen toppen und genießen.



Protein Beeren Shake

Passend für Mahlzeiten
Snacks, Abendessen,
Mittagessen, Frühstück

Enthalten in
Shake it!

Vegan

Vegetarisch

Proteinreich

Glutenfrei

Laktosefrei

Ballaststoffreich

Nährwertangaben

pro Portion

320,7 kcal

Energie

6,3 g

Fett

1,1 g

GFS

32,9 g

Kohlenhydrate

17,8 g

Zucker

28,2 g

Protein

1 g

Salz

Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 534 g)

120 g Beerenobst

50 g Banane

10 g Hanfsamen

30 g Veganes Proteinpulver

20 g Haferflocken

4 g Zimt

300 g Wasser und Mineralwasser

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer geben und mixen – je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser hinzugeben.



Brot mit Avocado und Ei

Passend für Mahlzeiten

Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks, Post-Workout

Vegetarisch

Proteinreich

Ballaststoffreich

Low Fodmap

Laktosefrei

Nährwertangaben

360,2 kcal

21,3 g

4,3 g

24,4 g

4 g

16,3 g

1,5 g

Energie

Fett

GFS

Kohlenhydrate

Zucker

Protein

Salz

Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 210,5 g)

100 g Avocado roh

50 g Ei, Huhn, ganz, roh

8 g Pinienkerne

2 g Salz

2 g Pfeffer

50 g Brot, aus Vollkornmehl

Zubereitung

Avocado teilen und Kern entfernen, in kleine Scheiben schneiden und auf Brot verteilen.

Ei kochen und in Scheiben schneiden, ebenfalls auf dem Brot verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und auf dem Brot verteilen.



Nudelauflauf mit Brokkoli

Passend für Mahlzeiten
Mittagessen, Abendessen

Vegetarisch

Proteinreich

Nährwertangaben

641,5 kcal	38 g	20,6 g	37,8 g	4,3 g	33,6 g	1,7 g
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

Zutaten

für 1,2 Portionen (400 g) (1 Portion = 333,75 g)

120 g Brokkoli, frisch, roh

1 g Salz

120 g Nudeln

1 g Pfeffer

3 g Olivenöl

60 g Schmand

18 g Milch (Durchschnitt)

30 g Ei, Huhn, ganz, roh

1 g Paprika (Gewürz)

45 g Käse, Parmesan, frisch

Zubereitung

Du kannst den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Putze den Brokkoli, wasche ihn und teile ihn in Röschen. Blanchiere die Brokkoliröschen für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Kuche die Nudeln bissfest nach Packungsanweisung, gieße sie ab und lasse sie abtropfen.

Mische die gegarten Brokkoliröschen mit den Nudeln, würze mit Salz und Pfeffer und fülle alles in eine Auflaufform mit ca. 20 cm Durchmesser. Verrühre Schmand, Milch und Eier, rühre etwas Käse unter und würze alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gieße den Schmand-Guss über das Nudel-Gemüse und streue den restlichen Käse darüber.

Backe den Nudelauflauf im vorgeheizten Ofen für 30-35 Minuten goldbraun. Guten Appetit!



Salat mit Hähnchenbrust

Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks,
Post-Workout

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Ballaststoffreich

Glutenfrei

Laktosefrei

Nährwertangaben

381,6 kcal	29,1 g	5,6 g	2,5 g	2,4 g	26,3 g	1,5 g
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 206,25 g)

30 g	Feldsalat roh
10 g	Nuss, Walnuss, roh, ungesalzen
75 g	Hähnchen, Brust, mageres Fleisch, Haut und Fett, aufgegossen, ohne Fettzusatz
1 g	Salz
1 g	Pfeffer
15 g	Olivenöl
1 g	Senf
5 g	Essig
55 g	Tomate, Kirsche, roh
13 g	Parmesan

Zubereitung

Zuerst wäschst du den Feldsalat gründlich und schüttelst ihn gut aus. Dann hackst du die Walnüsse grob und röstest sie kurz in einer Pfanne ohne Öl an.

Als nächstes schneidest du die Hähnchenbrust in Streifen und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Brate sie in etwas Öl in der Pfanne rundherum goldbraun an.

Für das Dressing mischst du Senf mit Essig und Olivenöl und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Nun wäschst du die Tomaten, halbierst sie und gibst sie zum Feldsalat. Gib das Dressing dazu und mische alles gut durch. Streue dann die gerösteten Walnüsse darüber und hörle etwas Parmesan darüber.

Fertig ist dein köstlicher Salat mit Hähnchen, Tomaten, Walnüssen und Parmesan! Ich wünsche dir einen guten Appetit und viel Freude beim Genießen.



Magerquark mit Beeren

Passend für Mahlzeiten
Snacks

Enthalten in
Gesund & Lecker

Low Carb

Proteinreich

Vegetarisch

Nährwertangaben

206,5 kcal

Energie

7,4 g

Fett

1,7 g

GFS

13,7 g

Kohlenhydrate

10,4 g

Zucker

19,2 g

Protein

1,1 g

Salz

Zutaten

für **0,52 Portionen** (250 g) (1 Portion = 483 g)

129 g Magerquark

52 g Wasser und Mineralwasser

2 g Flasty Vanillakilla

52 g Beerenmix

10 g Cashewmus pur

3 g Sesam

3 g Sonnenblumenkerne

Zubereitung

Magerquark mit Leitungswasser oder etwas Sprudel vermischen, bis er schön cremig wird. Dann mit Flasty im Geschmack deiner Wahl (am besten von Sinob mit Code: Laura) vermischen. Toppen mit Beeren, Nussmuß deiner Wahl, Seed Cycling (für die Ladys: 1. Zyklushälfte Kürbiskerne und Leinsamen, 2. Zyklushälfte: Sonnenblumenkerne und Sesam) Guten Appetit :-)