DEIN 14 TÄGIGER ERNÄHRUNGSPLAN

ABNEHMEN MIT FREUDE

KOCHBUCH MIT 56 REZEPTEN
- 14 TAGE MIT JE 4 MAHLZEITEN -

TÄGLICH: 1500-1750 KCAL, MAX. 150G KH,
MIN. 100G EIWEISS, OBST UND GEMÜSE

@howgabilives I @gdn.fitness

DER INHALT

	SEITEN
BEGRÜSSUNG & ÜBER MICH	3-4
EINFÜHRUNG	5
DEIN GUIDE FÜR DEN PERFEKTEN START	6
PRODUKTLISTE: MUST HAVES IN DER KÜCHE	7
PRODUKTLISTE: MEINE GEWÜRZE	8
WOCHENÜBERSICHT 1. WOCHE	9
WOCHENÜBERSICHT 2. WOCHE	10
EINKAUFSLISTE 1. WOCHE	11
EINKAUFSLISTE 2. WOCHE	12
DEIN ERNÄHRUNGSPLAN TAG 1-7 REZEPTE MIT NÄHRWERTEN, ZUTATENLISTEN & ZUBEREITUNGSANGABEN INKL. FOTOS	13-47
DEIN ERNÄHRUNGSPLAN TAG 8-14 REZEPTE MIT NÄHRWERTEN, ZUTATENLISTEN & ZUBEREITUNGSANGABEN INKL. FOTOS	48-82
PRODUKTLISTE: ERSATZPRODUKTE	83-87
NO WASTE TIPPS	88
FRAGEN & ANTWORTEN (F&A) SEITEN	89-90
VORLAGE: DEINE FORTSCHRITTE	91
VORLAGE: LEERE EINKAUFSLISTE	92
VORLAGE: LEERER ERNÄHRUNGSPLAN	93

UNTER JEDEM REZEPT FINDEST DU ZUSÄTZLICH PERSÖNLICHE TIPPS ODER LIFEHACKS, DIE DIR HELFEN, DIE ERNÄHRUNG SCHNELLER, GESÜNDER, KOSTENGÜNSTIGER UND OHNE GROSSEN ZEITAUWAND ZU GESTALTEN!

Hallo!

Vielen Dank für dein Vertrauen,
du bist in guten Händen!

Ich habe diesen Ernährungsplan entwickelt, um DIR zu zeigen, dass gesundes Kochen auch lecker und vielfältig sein kann. Sich um seinen Körper zu kümmern bedeutet mehr, als sich nur aufs Äußerliche zu konzentrieren. Es bedeutet auch, sich selbst zu lieben und das beginnt oft mit der Ernährung, denn dein Körper reagiert auf alles, was du ihm täglich gibst. Es hängt von dir am Ende ab, diese Reaktionen positiv oder negativ ausfallen.

Ich habe mich bei der Erstellung nicht nur auf die passende Kalorienmengen konzentriert sondern darauf geachtet, dass jede Mahlzeit mit den notwenigen Makronährstoffen, Vitaminen und Mineralien gedeckt ist. Denn die ausgewogene Ernährung wird dir helfen, energiegeladen durch die Tage zu kommen und auch eine positive äußerliche Veränderung begünstigen.
Müdigkeit und Heißhunger waren gestern, lass uns jetzt starten!

Jetzt bist du an der Reihe. Du hast einen 14-tätigen Ernährungsplan vor dir, den du nur noch in der Küche und in deinem Leben umsetzen musst. Probiere dich durch die Rezepte durch und gebe mir unbedingt Bescheid, wie sie dir gefallen!

Gabi

www.howgabilives.com - www.gdn-fitness.de
@howgabilives - @gdn.fitness

Über mich!

Ich bin Gabi, 26 Jahre alt, Ernährungscoach und stolze Mama von einem kleinen Jungen. Seitdem ich denken kann war kochen meine Leidenschaft.
Vor meiner Schwangerschaft habe ich krampfhaft versucht abzunehmen, um mich endlich wohler zu fühlen. Mein Mann Dennis, der langjähriger Personal Trainer ist, hat mir damals unter die Arme gegriffen und mit seiner Hilfe habe ich die Low Carb Ernährung entdeckt.
Erfolgreich habe ich 2020/21 über 12kg abgenommen und wurde schwanger. Seitdem helfe ich auch selbst anderen Menschen ihr Wunschgewicht zu erreichen und begleite sie auf ihren Reisen.
Da meine Schwangerschaft und die Geburt nicht problemlos liefen, habe ich fast 50kg zugenommen und 2023 eine weitere Reise zu meinem Wohlfühlkörper gestartet.

Gemeinsam mit meinem Mann haben wir GDN FITNESS gegründet und sind seit 2023 auch online im Bereich Fitness & Ernährung tätig. Wir unterstützen überwiegend Frauen bei Ihrer Abnahme und feiern gemeinsam mit unseren Kundinnen fleißig ihre Erfolge. Im Oktober 2023 sind wir, neben unseren Sozialen Netzwerken, auch mit unserem eigenen Fitness-Podcast und einer Abnehmgruppe bei Facebook gestartet. Wir freuen uns über den täglichen Austausch mit unseren Kunden und der Community und haben für die nächsten Jahre noch vieles geplant.

www.howgabilives.com - www.gdn-fitness.de
@howgabilives - @gdn.fitness

Die Einführung

Beachte bitte, dass der Ernährungsplan allgemein gehalten und nicht auf dich persönlich und individuell abgestimmt ist! Deswegen muss ich, bevor wir anfangen noch die Chance nutzen, dir zu sagen, wie dieser Ernährungsplan aufgebaut ist:

- **Täglich ca. 1600kcal bis max. 1800 kcal**

Ich habe mich für diese Angaben entschieden, da es auch den Erfahrungswerten der häufigste Kalorienbedarf beim Abnehmen ist. Solltest du mehr Kalorien aufnehmen wollen, so hast du noch täglich Luft nach oben für Getränke (Kaffee, Tee...), Proteinshakes, Proteinsnacks oder andere Sachen, die du gerne mit in deinen Alltag einbaust.

- **mind. 100g Proteine am Tag durch Ernährung gesichert**

Es wird empfohlen, in der Regel an 1,5-2g Eiweiß/kg Körpergewicht, aufzunehmen. WICHTIG FÜR DEN MUSKELERHALT. Beachte jedoch, dass dein Körper kein Rechner ist und nicht auf den Gramm genau die Proteine ausrechnet. Das bedeutet aber auch nicht, dass du die weglassen kannst - errechne deinen Wert und Ergänze die Mahlzeiten oder den Plan mit weiteren proteinreichen Produkten (Beispiel: Mehr Skyr oder körnigen Frischkäse benutzen - Produkte mit wenig kcal/100g, dafür mehr Eiweiß)

- **Täglich nicht mehr als 150g Kohlenhydrate**

Der Ernährungsplan ist nicht komplett Low Carb, wir wollen aber die Kohlenhydrate etwas niedriger halten. Denn Kohlenhydrate sind pure Energielieferanten, die im Blut als Zucker ankommen und auf Zucker wollen wir so weit es geht verzichten. Zucker = ungesund.

- **Täglich Obst und Gemüse eingebaut sowie gesunde Fette**

Damit du deinen täglichen Bedarf an Obst, Gemüse und gesunden Fetten decken kannst, sind diese bereits jeden Tag im Plan inkludiert.

Für eine ausführlichere Erklärung der Ernährung mit 5 Ernährungstipps und dem praxiserprobten Geheimtipp für DEIN Training kannst du hier hier die kostenlose **FATBURN CHECKLISTE** von GDN FITNESS herunterladen.

Dein Guide – wie lege ich los

1

Überblick verschaffen

Schaue dir die Rezepte und die Einkaufslisten an. Du musst die Tage nicht in der identischen Reihenfolge planen. Gestalte sie, wie es für dich und deinen Alltag am Besten passt.

2

Produkte besorgen

Besorge dir alle notwendigen Produkte. Beachte hierbei die Liste meiner Must Haves, da ich Gewürze etc. nicht in den Einkaufslisten inkludiert habe. Beachte bitte auch die Ersatzproduktlisten – vielleicht magst du gewisse Lebensmittel aus den Rezepten nicht?

3

Experimentiere in der Küche und finde deinen Weg!

Ich möchte dir den Weg so einfach wie möglich machen – die Gerichte sind jedoch nur Inspiration. Du kannst anhand der Ersatzlisten andere Produkte wählen und eigene Kreationen zusammenstellen. Beachte jedoch, dass die im Rezept eingetragenen Nährwerte, je nach Ersatzprodukt variieren können.

4

F&A Seiten prüfen

Schaut auf Seiten 89-90 vorbei. Dort habe ich die häufigsten Fragen detalierter beschrieben.

Produktliste

MEINE MUST HAVES

Produkte, die ich nicht auf den wöchentlichen Einkaufslisten notiert habe, da sie meistens länger haltbar sind, du sehr wahrscheinlich vieles davon bereits Zuhause hast und wir wöchentlich nur wenig davon benötigen werden. Prüfe unbedingt, ob du alle Produkte vorliegen hast und ergänze ggfls. deine Einkaufsliste mit den Produkten, die dir noch fehlen!
PS: Umklammert ist die Menge, die du für 14 Tage benötigst.

Öle und Soßen	Trockenwaren	Proteinpulver
• Kokosöl (10ml) • Olivenöl (17g) • Ölspray/Kochspray (ca. 8 Portionen) • Ketchup, light (60g) • Senf (33g) • Mayo, light (25g) • Sojasoße (46ml)	• Backkakao (45g) • Haferflocken (100g) • Dinkelmehl (300g) • Backpulver (43g) • Erythrit (95g) • Kokosraspeln (7g) • Chiasamen (40g) • Leinsamen, ganz (25g)	• Proteinpulver Schokolade (20g) • Proteinpulver nach Wahl - z.B. Vanille/ Kaffee etc. (20g) • Proteinpulver Geschmacksneutral (20g)

Gemüse Tiefgefroren (TK)	Sonstiges	Gewürze
• Dill (10g) • Schnittlauch (25g) • Blattspinat (10g)	• Pinienkerne (20g) • Tomatenmark (50g) • Erdnussbutter, cremig (10g) • Walnüsse (70g) • Knoblauch, frisch (7 Zehe) • Haselnüsse, gehackt (25g) • Butterkekse, weniger Zucker (3 Stk.) • Vanilleextrakt (10g)	• Salz • Pfeffer • Oregano • Curry • Knoblauch, granuliert • Chili • Kräutergewürz nach Wahl • Kurkuma • Zimt

Meine Lieblingsfitnessprodukte, die ich dir empfehlen kann findest du bei PROZIS (einfach auf den link klicken)

Auf den F&A Seiten 89-90 gibt es genauere Erläuterungen zu manchen Produkten

Produktliste

MEINE GEWÜRZE

MEINE MUST HAVES GEWÜRZE, DIE ICH IN DIESEM ERNÄHRUNGSPLAN VERWENDET HABE.

1. Tomaten - Mozzarella - Gewürz

2. Gemüse Allrounder
3. Rührei Gewürz
4. Stullen Spice
5. Oatmeal Spice

6. Avocado Topping
7. Pizzagewürz
8. Asia Gewürz

Da ich von den Just Spices Gewürzen mega überzeugt bin, habe ich sie bei fast allen Rezepten aus diesem Ernährungsplan eingesetzt. Ich bin mir sicher, dass auch du sie lieben wirst. Die Gewürzmischungen sind super vielseitig einsetzbar und schmecken immer. 100% natürliche Zutaten, ganz ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker!

1. WOCHE - ÜBERSICHT

TAG	FRÜH-STÜCK	SNACK	MITTAG	ABEND-ESSEN	NÄHR-WERTE
1	Shakshuka	Protein Kaffee	Pesto Nudeln	Salat & Stullen	1681 kcal 74g KH 111,4g EW
2	Peanut Porridge	Obstsalat mit Pudding	Saisonales Gemüse	Salami Omelette	1646 kcal 146,2g KH 100,8g EW
3	Pesto Stullen	Milchreis Bowl	Feta Gnocchis	Schoko Crepes	1597 kcal 136,5g KH 114,8g EW
4	Apfelkuchen aus der Pfanne	heiße Schokolade	Scampi Caesar Salat	French Toasts	1548 kcal 128,5g KH 111,6g EW
5	Hüttenkäse Bowl	Chia Pudding	Chicken Like Baguette	Quiche	1727 kcal 115g KH 108g EW
6	Croissant mit Himbeeren	Früchte-traum	Protein Pizza	Pesto Spiegelei	1714 kcal 137,9g KH 102,8g EW
7	Night Oats mit Pfirsich	Sykr mit Birne	Taco Wraps mit Salat	Schoko Waffeln	1586 kcal 142,2g KH 109,8g EW

2. WOCHE - ÜBERSICHT

TAG	FRÜH-STÜCK	SNACK	MITTAG	ABEND-ESSEN	NÄHR-WERTE
8	Protein Frühstück Wraps	Maxi King Bowl	Griechischer Salat	Tomaten-creme mit Mozzarella	1613 kcal 132,9g KH 102,9g EW
9	Pudding Oats	Banoffie Glas	Nudeln Arrabiatta	Flamm-kuchen Stullen	1521 kcal 147,7g KH 107,5g EW
10	Räucher-lachs Rührei	Sykr überbacken	Schnitzel Wraps	Mars Bowl	1738 kcal 131g KH 134,9g EW
11	Belegtes Brötchen	Power Smoothie	Reispfanne	5min Wrap Pizza	1662 kcal 123,1g KH 124,2g EW
12	Rührei Würstchen Wraps	Greek Toasties	Ofen Brat-kartoffeln	Apfel Panckaes	1576 kcal 141g KH 107,8g EW
13	Schoko-kuchen aus der Pfanne	Skyr Bowl	Döner Teller	Nacho Bowl	1738 kcal 131g KH 134,9g EW
14	Schnittlauch Feta Omelette	Smoothie Bowl	Bulgur Pfanne	Über-backenes Brot	1641 kcal 127,7g KH 101,7g EW

DIESE EINKAUFSLISTE BEINHALTET NICHT DIE “MUST HAVES”- PRODUKTE AUS SEITE 6

EINKAUFSLISTE

1. WOCHE

Obst

- Heidelbeeren (260g)
- Himbeeren (295g)
- Kiwi (1 Stk.)
- Mango (1/2)
- Zitrone (1 Stk.)
- Pfirsich (2 Stk.)
- Banane (1 Stk.)
- Apfel (1 Stk.)
- Birne (1 Stk.)
- Erdbeeren (140g)

Gemüse

- Cherrytomaten (290g)
- Tomaten (235g)
- Salatgurke
- (485g / 1-2 Stk.)
- rote Zwiebeln (280g)
- Champignons (300g)
- rote Paprika (1 Stk.)
- grüne Paprika (1 Stk.)
- Kartoffeln (200g)
- Karotten (150g)
- Zucchini (100g)
- Eisbergsalat (230g)

Trockenwaren

- Eiweißbrot - Bspw. “Harry” (6 Scheiben)
- Protein Nudeln - Bspw. “Prozi” (100g)
- Protein Wraps - Bspw. “Sinnack” (2 Stk.)
- Dinkeltoastbrot
- (2 Scheiben)
- Croissant (1 Stk.)

Molkerreiprodukte

- Frischkäse, natur (157g)
- Feta, light (215g)
- Grana Padano (55g)
- Vanillepudding High Protein - Bspw. “Dr. Oetker” (290g)
- Reibekäse, light (100g)
- Schokopudding High Protein - Bspw. “Ehrmann” (85g)
- Naturjoghurt 3,5% (460g)
- Skyr, natur (665g)
- Körniger Frischkäse (230g)
- Milchreis High Protein - Bspw. “Müller” (1 Packung)
- Creme Fraiche (50g)
- Parmesan, gerieben (25g)
- Goudakäse (1 Scheibe)
- Skyr, Vanille (30g)
- Tztatziki (100g)
- Ricotta (50g)

Eier & Konserven

- Bio Eier - Gr. M (12 Stk.)
- Pesto grün (80g)
- Tomaten, geschält (1 Dose - 400g)
- Pizzasauce Oregano - Bspw. “Oro di Parma” (100g)
- Mais (40g)

Sonstiges

- Mandelmilch, zuckerfrei (760ml)
- Hafermilch, Barrista (170ml)
- Salami, veggie (3 Scheiben)
- Gnocchis, frisch (150g)
- Scampis, natur (80g)
- Crispy Chickimicki Burger - Bspw. “Vegetarian Butcher” (1 Stk.)
- Planted Kebab Bspw. “Planted” (80g)

DIESE EINKAUFSLISTE BEINHALTET NICHT DIE "MUST HAVES"- PRODUKTE AUS SEITE 6

EINKAUFSLISTE

2. WOCHE

Obst

- Himbeeren (250g)
- Erdbeeren (100g)
- Kiwi (1 Stk.)
- Mango (1/2 Stk.)
- Banane (2 Stk.)
- Heidelbeeren (100g)
- Apfel (1 Stk.)
- Avocado (1 Stk.)

Gemüse

- rote Paprika (3 Stk.)
- grüne Paprika (1/2 Stk.)
- Karotten (160g)
- Zucchini (180g)
- rote Zwiebeln (245g)
- Lauchzwiebeln (65g)
- Champignons (90g)
- Tomaten (600g)
- Salatgurke (430g - 1 Stk.)
- Eisbergsalat (550g)
- Cherrytomaten (560g)
- Kartoffeln (200g)
- Ruccola (10g)

Trockenwaren

- Bulgur (50g)
- Eiweißbrot - Bspw. "Harry" (6 Scheiben)
- Protein Wraps - Bspw. "Sinnack" (7 Stk.)
- Mehrkornbrötchen (1 Stk.)
- Reis - Bspw. "Basmati & Wildreis" (50g)
- Reiswaffeln, natur (2 Stk.)
- Zartbitterschokolade (30g)
- Vanillepudding, pulver (30g)
- Rote-Linsen-Nudeln (60g)
- Ciabattabrötchen (1 Stk.)

Molkerreiprodukte

- Frischkäse, natur (70g)
- Goudakäse (2 Scheiben)
- Körniger Frischkäse (50g)
- Skyr, natur (1005g)
- Feta, light (75g)
- Butter (19g)
- Naturjoghurt 3,5% (230g)
- Vanillepudding High Protein - Bspw. "Dr. Oetker" (150g)
- Schokopudding High Protein - Bspw. "Ehrmann" (120g)
- Reibekäse, light (230g)
- Mozzarella, light (120g)
- Caramelpudding High Protein - Bspw. "Ehrmann" (230g)
- Skyr, Vanille (100g)
- Creme Fraiche (20g)
- Parmesan (30g)
- Frischkäse "Pikante Kräuter" (30g)

Eier & Konserven

- Bio Eier - Gr. M (9 Stk.)
- Mais (60g)
- Kidneybohnen (60g)
- Tomatensauce - Bspw. "PPURA Sugo Basilico" (1 Glas - 340g)
-

Sonstiges

- Crispy Chickimicki Burger - Bspw. "Vegetarian Butcher" (2 Stk.)
- "Like Meat" Döner - (2 Packungen)
- Vegane Schinkenwürfel - Bspw. "Billie Green" (60g)
- Vegane Wiener - Bspw. "Greenforce" (60g)
- Beerenmix TK (150g)
- Mandelmilch, zuckerfrei (300ml)
- Planted Kebab Bspw. "Planted" (70g)
- Räucherlach, Wildlachs (40g)

TAG 1

1681 kcal - 74g KH - 111,4g EW - 96,1g Fett

Frühstück

SHAKSHUKA

1 Dose gehackte Tomaten, 2 Eier (Gr. M), 80g Champignons, 30g rote Zwiebeln, 1/2 rote Paprika, 1/2 grüne Paprika, 50g Feta light, 2 EL Tomatenmark

Snack

PROTEIN KAFFEE

200ml Espresso, 150ml Mandelmilch zuckerfrei, 70ml Barista (Hafer) Milch, 20g Proteinpulver nach Wahl, 5g Backkakao

Mittagessen

PESTO NUDELN

100g Proteinnudeln, 30g rote Zwiebeln, 25g Grana Padano, 10g Pinienkerne, 65g grünes Pesto (alla Genovese)

Abendessen

SALAT & STULLEN

2 Scheiben Eiweißbrot, 30g Frischkäse natur, 100g Cherrytomaten, 100g Salatgurke, 50g Feta light, 15g rote Zwiebeln, 3g Olivenöl

SHAKSHUKA

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
476kcal - 29,4g KH - 36,2g EW - 20,3g Fett

Zutaten

Tomaten, gehackt	1 Dose (400g)
Eier (Gr. M)	2 Stück
Champignons	80g
rote Zwiebeln	30g
rote Paprika	1/2 - ca. 75g
grüne Paprika	1/2 - ca. 75g
Feta	50g
Tomatenmark	2 EL (ca. 30g)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch granuliert + 1 Portion Ölspray zum Anbraten (Optional Petersilie)

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
GEMÜSE SCHNEIDEN**

Champignons und die Paprikas waschen - Paprikas in kleine Würfel schneiden und Champignons in dünne Scheiben

**SCHRITT 2 -
GEMÜSE ANBRATEN**

Rote Zwiebel fein würfeln und mit etwas Ölspray in einer Pfanne anbraten. Geschnittenes Gemüse hinzugeben. Mit etwas Wasser ablöschen bis das Gemüse abgedeckt ist. Auf mittlerer Hitze köcheln.

**SCHRITT 3 -
SHAKSHUKA MACHEN**

Wenn das Gemüse etwas weicher geworden ist, die gehackten Tomaten aus der Dose hinzugeben und nach belieben würzen. Mit Tomatenmark verfeinern und aufkochen lassen.

**SCHRITT 4 -
EIER HINZUGEBEN**

Shakshuka umrühren und gut in der Pfanne verteilen. Eier hinzugeben - mit einem Deckel zudecken und auf mittlerer Hitze köcheln bis die Eier fest werden.

MEIN TIPP:

Mit Kräutern nach Wahl servieren - hier bietet sich Petersilie gut an.

PROTEIN KAFFEE

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
165kcal - 6,1g KH - 17,7g EW - 7g Fett

Zutaten

Espresso	200ml
Mandelmilch	150ml
Barista (Hafer)Milch	70ml
Backkakao	5g
Proteinpulver (Geschmack nach Wahl o. Kaffee)	20g

Gewürze: optional Zimt oder Kaffee-Gewürzmischung

Zubereitung

SCHRITT 1 - KAFFEE AUFKOCHEN

200ml schwarzen Kaffee kochen. Esspresso oder Kaffee nach Wahl.

SCHRITT 2 - PROTEINPULVER VERMENGEN

Mandelmilch, Baristamilch mit Backkakao und Proteinpulver in einem Shaker vermischen. Optional Zimt hinzugeben.

SCHRITT 3 - KAFFEE ANRICHTEN

Schwarzen Kaffee in den Shaker hinzugeben und gut durchshaken.

Solltest du eher Eiskaffee favorisieren kannst du noch Eiswürfeln hinzugeben.

MEIN TIPP:

Das Gewürz "KAFFEEKUSS" von Just Spices passt hier auch super.

PESTO NUDELN

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
625kcal - 21,6g KH - 28,1g EW - 44,1g Fett

Zutaten

Proteinnudeln	100g
rote Zwiebeln	30g
Grana Padano	30g
Pinienkerne	10g
grünes Pesto (alla Genovese)	65g

Gewürze: Salz, Pfeffer + 1 Portion Ölspray zum Anbraten

Zubereitung

SCHRITT 1 - NUDELN KOCHEN

Proteinnudeln im Salzwasser nach Verpackungsanweisungen kochen.

SCHRITT 2 - SOSSE ZUBEREITEN

In einer Pfanne Pinienkerne kurz anrösten – rausnehmen und abkühlen lassen. Rote Zwiebeln fein würfeln und mit etwas Ölspray in einer Pfanne anbraten. Mit grünem Pesto ablöschen. Ca. 2EL Nudelwasser hinzugeben und vermengen. Die gekochten Nudeln hinzugeben und alles kurz anbraten.

SCHRITT 3 - NUDELN ANRICHTEN

Die Nudeln auf einem Teller mit gerösteten Pinienkernen und Grana Padano servieren.

MEIN TIPP:

Wenn die Nudeln fast fertiggekocht sind mit Schritt 2 anfagen, da die Soße schnell zubereitet ist.

BAUERNSALAT + STULLEN

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
415kcal - 16,9g KH - 29,4g EW - 24,7g Fett

Zutaten

Eiweißbrot	2 Scheiben
Frischkäse	30g
Cherrytomaten	100g
Salatgurke	100g
Feta, light	50g
rote Zwiebeln	15g
Olivenöl	3g

Gewürze: Tomaten-Mozarella Gewürz + Stullen Gewürz (optional Salz & Pfeffer)

Zubereitung

SCHRITT 1 - GEMÜSE SCHNEIDEN

Tomaten und Gurke waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

SCHRITT 2 - SALAT ZUBEREITEN

In einer Schüssel Gemüse mit 1 TL "Tomaten-Mozzarella Gewürz" vermengen. Feta in Würfel schneiden und hinzugeben. Mit Olivenöl verfeinern.

SCHRITT 3 - STULLEN ZUBEREITEN

Brotscheiben kurz im Ofen oder im Toaster vorheizen - etwas abkühlen lassen, damit der Frischkäse nicht direkt schmelzt. Mit Frischkäse bestreichen und mit dem "Stullen Gewürz" bestreuen.

MEIN TIPP:

Während du das Gemüse vorbereitest kannst du schon die Brotscheiben erwärmen, um Zeit zu sparen.

TAG 2

1646 kcal - 146,2g KH - 100,8g EW - 61,6g Fett

Frühstück

PEANUTBUTTER PORRIDGE

30g Haferflocken, 5g Backkakao, 10g Erdnussbutter Creamy, 150ml Mandelmilch zuckerfrei, 15g Proteinpulver (Schoko), 30g Heidelbeeren, 20g High Protein Pudding Vanille, 7g Walnüsse

Snack

OBSTSALAT MIT PUDDING

80g Himbeeren, 80g Heidelbeeren, 80g High Protein Pudding Vanille, 7g Walnüsse, 1 Kiwi gold, 1/2 Mango, 50g High Protein Pudding Schoko

Mittagessen

SAISONALES GEMÜSE

200g Kartoffeln, 150g Karotten, 100g rote Paprika, 5g Olivenöl, 65g Zwiebeln, 100g Champignons, 100g Zucchini, 80g Joghurt, 1TL Senf, 1 Stk. Knoblauch, 15g Skyr, 1EL Zitronensaft, 30g Körniger Frischkäse

Abendessen

SALAMI OMELETTE

1 Protein Wrap, 3 Scheiben (vegane) Salami, 2 Eier (Gr. M), 50g Reibekäse light, 20g Ketchup light

PEANUTBUTTER PORRIDGE

Zubereitungszeit
5 min.

Nährwerte
361kcal - 24,2g KH - 23,5g EW - 17,2g Fett

Zutaten

Haferflocken	30g
Backkakao	5g
Erdnussbutter, Creamy	10g
Mandelmilch	150ml
Proteinpulver Schoko	15g
Heidelbeeren	30g
Walnüsse	7g
Vanillepudding High Protein	20g

Gewürze: “Oatmealspice”

Zubereitung

SCHRITT 1 - HAFERFLOCKEN KOCHEN

Haferflocken mit Mandelmilch und dem “Oatmealspice” in einem Topf aufkochen.

SCHRITT 2 - PORRIDGE ZUBEREITEN

In die warmen Haferflocken Proteinpulver, Backkakao und die Erdnussbutter hinzugeben und so lange umrühren, bis alles gut aufgelöst ist. Kann auch auf dem warmen Herd bleiben.

SCHRITT 3 - PORRIDGE ANRICHTEN

Den fertigen Porridge in eine Schüssel umfüllen und mit dem High Protein Vanillepudding, Heidelbeeren und Walnüssen servieren.

MEIN TIPP:

Perfektes Rezept für Mealprep, um es für die Arbeit/Schule oder zum Abendessen vorzukochen.

OBSTSALAT MIT PUDDING

Zubereitungszeit
5 min.

Nährwerte
324kcal - 38g KH - 16,7g EW - 7,7g Fett

Zutaten

Heidelbeeren	80g
Himbeeren	80g
Kiwi, gold	1 Stück
Mango	1/2 Stück
Walnüsse	7g
Vanillepudding HP*	80g
Schokopudding HP*	50g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 - FRÜCHTE VORBEREITEN

Himbeeren und Heidelbeeren waschen. Kiwi (schälen, wenn du sie gerne geschält isst) und Mango schälen und in mundgerechte Stücke schneiden

SCHRITT 2 - SALAT ANRICHTEN

In einer Schüssel das Obst vermengen und mit beiden Puddingsorten und Walnüssen servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst jedes Obst nach Wahl verwenden.
Beachte bei der Auswahl bitte, dass Beerenfrüchte die besten Nährwerte haben und viele Antioxidantien enthalten!

SAISONALES GEMÜSE MIT DIP

Zubereitungszeit
20-25 min.

Nährwerte
475kcal - 60,8g KH - 22,6g EW - 10,9g Fett

Zutaten

Kartoffeln	200g
Karotten	150g
rote Paprika	100g
Olivenöl	5g
Zwiebeln	65g
Champignons	100g
Zucchini	100g

+ Zutaten für den Dip:
80g Joghurt, 1TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 15g Skyr, 1EL Zitronensaft, 30g Körniger Frischkäse

Gewürze: Gemüse Allrounder, Avocado Topping (optional Salt, Pfeffer, Oregano, Knoblauch, Chili)

Zubereitung

SCHRITT 1 - GEMÜSE VORBEREITEN

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Karotten schälen und wie Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Champignons waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Das ganze Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl und dem "Gemüse Allrounder Gewürz" marinieren.

SCHRITT 2 - GEMÜSE BACKEN

Das Gemüse auf einem Backblech verteilen und bei 200° O/U backen, bis alles durch ist und knusprig wird. Ca. 20 min.

SCHRITT 3 - DIP ZUBEREITEN

Alle Dip Zutaten in einer Schüssel vermengen bis glatter Dip entsteht (Knoblauch durch Knoblauchpresse pressen). Mit dem "Avocado Topping" servieren.

SCHRITT 4 - GEMÜSE ANRICHTEN

Das Gemüse aus dem Ofen rausnehmen und auf einem Teller mit dem fertigen Dip servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst immer saisonales Gemüse verwenden und bspw. Süßkartoffeln, Brokkoli oder grüne Bohnen hinzugeben.

SALAMI WRAP-OMELETTE

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
486kcal - 23,2g KH - 38g EW - 25,8g Fett

Zutaten

Protein Wrap	1 Stück
(vegane) Salami	3 Scheiben
Eier (Gr. M)	2 Stück
Reibekäse, light	50g
Ketchup, light	20g

Gewürze: Rühreigewürz + 1 Portion Ölspray (optional Salz & Pfeffer)

Zubereitung

SCHRITT 1 - EIER VORBEREITEN

In einer Schüssel die Eier mit den Gewürzen mit einer Gabel verquirlen.

SCHRITT 2 - WRAP ZUBEREITEN

In einer Pfanne die Salamischeiben mit dem Ölspray kurz anbraten – mit den Eiern ablöschen. Den Wrap auf die Eier legen und unter einem Deckel kurz anbraten lassen, bis die Eier fester werden. Den Wrap wenden und mit Käse bestreuen – in der Mitte zusammenklappen und kurz warten, bis der Käse geschmolzen ist.

SCHRITT 3 - OMELETTE FERTIGSTELLEN

Den fertigen Wrap auf einen Teller geben und mit dem Ketchup bestreichen.

MEIN TIPP:

Wenn du keine vegane Salami wählst, achtet darauf, dass die Salamischeiben etwas größer sind.

TAG 3

1597 kcal - 136,5g KH - 114,8g EW - 60g Fett

Frühstück

PESTO STULLEN

2 Scheiben Eiweißbrot, 30g Frischkäse natur, 8g grünes Pesto, 10g Salat, 1 Ei (Gr, M), 20g Cherrytomaten, 20g Salatgurke

Snack

MILCHREIS BOWL

1 Packung Milchreis High Protein, 150g Skyr, 50g High Protein Pudding Vanille, 50g Himbeeren, 50g Heidelbeeren

Mittagessen

FETA GNOCCHIS

150g Gnocchis, 65g Feta light, 50g Creme Fine 7%, 50g rote Zwiebeln, 25g Parmesan, 2 TL Dill

Abendessen

SCHOKO-CREPES

70g Skyr natur, 1 Ei (Gr. M), 30g Dinkelmehl, 10g Backkakao, 15g Erythrit, 7g Frischkäse natur, 1 Pfirisich, 50ml Mandelmilch zuckerfrei

PESTO STULLEN

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
394kcal - 15,2g KH - 29,8g EW - 22,6g Fett

Zutaten

Eiweißbrot	2 Scheiben
Frischkäse, natur	30g
Eisbergsalat	10g
Eier (Gr. M)	1 Stück
Cherrytomaten	20g
Salatgurke	20g
grünes Pesto (alla Genovese)	8g

Gewürze: "Stullengewürz" (optional Salz & Pfeffer)

Zubereitung

SCHRITT 1 - EIER VORBEREITEN

Das Ei hart kochen – ca. 8 Minuten

SCHRITT 2 - STULLEN VORBEREITEN

In einer Schüssel Pesto mit Frischkäse vermengen. Die Brotscheiben damit bestreichen. Salat, Tomaten und Gurke waschen. Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden und die Stullen mit dem Gemüse belegen.

SCHRITT 3 - STULLEN ANRICHTEN

Das gekochte Ei pellen und in Scheiben schneiden. Die Stullen mit dem Ei belegen und mit dem Stullengewürz bestreuen.

MEIN TIPP:

Du kannst auch rotes Pesto benutzen – schmeckt auch super lecker!

MILCHREIS BOWL

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
347kcal - 34,3g KH - 36,3g EW - 5,2g Fett

Zutaten

Milchreis HP*, natur	1 Packung
Skyr, natur	150g
Himbeeren	50g
Heidelbeeren	50g
Vanillepudding High Protein	50g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 - MILCHREIS VERARBEITEN

Milchreis mit Skyr in einer Schüssel vermengen.

SCHRITT 2 - BOWL FERTIGSTELLEN

Den Milchreis mit Vanillepudding und den gewaschenen Früchten toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst noch perfekt Nüsse – für mehr gesunde Fette aber auch Kalorien – im Rezept einbauen!

FETA GNOCCHIS

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
502kcal - 50g KH - 27,1g EW - 21g Fett

Zutaten

Gnocchis	150g
Feta, light	65g
Creme Fine 7%	50g
rote Zwiebeln	50g
Parmesankäse	25g

Gewürze: Salz, Pfeffer, Dill (2TL), 1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
GNOCCHIS KOCHEN**

Gnocchis im Salzwasser nach Verpackungsanweisungen kochen.

**SCHRITT 2 -
FETA SOSSE ZUBEREITEN**

Rote Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne kurz anbraten. Mit etwas Gnocchi-Wasser ablöschen. Feta in der Hand zerbröseln, in die Pfanne hinzugeben und kurz schmelzen lassen. Mit Creme Fine und 15g Parmesan verfeinern. Mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

**SCHRITT 3 -
PFANNE FERTIGSTELLEN**

Die gekochten Gnocchis in die Pfanne hinzugeben, unterrühren und kurz aufkochen lassen. Mit Dill und restlichem Parmesan bestreuen.

MEIN TIPP:

Du kannst auch andere Kräuter statt Dill benutzen. Petersilie oder Schnittlauch passen auch.

SCHOKOCREPES MIT PFIRSICH

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
354kcal - 37g KH - 21,6g EW - 11,2g Fett

Zutaten

Skyr, natur	70g
Ei (Gr. M)	1 Stück
Dinkelmehl	30g
Backkakao	10g
Erythrit	15g
Frischkäse	7g
Pfirsich	1 Stück
Mandelmilch, zuckerfrei	50ml

Gewürze: Zimt (1/2 TL), Kokosöl zum Anbraten

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
CREPETEIG ZUBEREITEN**

In einer Schüssel Ei, Dinkelmehl, Backakao, Mandelmilch und Erythrit mit einem Schneebesen oder Mixer zum glatten Teig verrühren.

**SCHRITT 2 -
CREPES BACKEN + FÜLLUNG ZUBEREITEN**

In einer Pfanne, mit Kokosöl die Hälfte vom Teig von beiden Seiten anbraten. Hierfür den Teig sehr glatt und gut in einer mittelgroßen Pfanne verteilen. Der Teig soll für genau 2 Crepes reichen.

Währenddessen den Pfirsich waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Skyr und Frischkäse in einer Schüssel vermengen.

**SCHRITT 3 -
CREPES ANRICHTEN**

Die fertigen Crepes mit jeweils der Hälfte der Füllung belegen und einrollen.

MEIN TIPP:

Sollte der Teig zu dickflüssig sein, kannst du ihn immer mit etwas mehr Mandelmilch verdünnen.

TAG 4

1548 kcal - 128,5g KH - 111,6g EW - 58,6g Fett

Frühstück

APFELKUCHEN AUS DER PFANNE

1 Banane, 1 Apfel, 45g Dinkelmehl, 5g Backpulver, 15g Proteinpulver nach Wahl, 50g Naturjoghurt, 30g Vanillepudding High Protein, 7g Walnüsse

Snack

HEISSE SCHOKOLADE

1 EL Backkakao, 25g Proteinpulver (Schoko), 150ml Mandelmilch, 100ml (Hafer) Milch Barista

Mittagessen

SCAMPI CAESAR SALAT

300g Eisbergsalat, 150g Cherrytomaten, 140g Salatgurke, 25g rote Zwiebeln, 30g Grana Padano, 70g Naturjoghurt, 15g Mayo light, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 3ml Sojasoße

Abendessen

FRENCH TOASTS

2 Scheiben Dinkeltoast, 1 Ei (Gr. M), 60ml Mandelmilch, 10g Proteinpulver nach Wahl, 35g Naturjoghurt, 35g Schokopudding High Protein, 30g Himbeeren

APFELKUCHEN AUS DER PFANNE

Zubereitungszeit
15 min.

Nährwerte
498kcal - 67g KH - 25g EW - 12,3g Fett

Zutaten

Banane	1 Stück
Apfel	1 Stück
Dinkelmehl	30g
Backpulver	10g
Proteinpulver (Schoko)	15g
Naturjoghurt	50g
Vanillepudding HP*	30g
Walnüsse	7g

Gewürze: 1 TL Zimt, Kokosöl zum Anbraten
*HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
TEIG ZUBEREITEN**

In einer Schüssel die Banane mit einer Gabel zerquetschen, Dinkelmehl, Backpulver, Proteinpulver und etwas Zimt hinzugeben – alles gut vermengen. Ca. 100ml Wasser hinzugeben, ggfls. mehr, bis die Masse zu einem glatten Teig wird.

Den Apfel waschen, schälen (falls nicht BIO) und in kleine Würfel schneiden. 3/4 vom Apfel zum Teig hinzugeben und unterrühren.

**SCHRITT 2 -
APFELKUCHEN BACKEN**

In einer Pfanne den Teig in etwas Kokosöl braten – Unter einem Deckel auf mittlerer Hitze stocken lassen, bis der Teig fest wird. Den Kuchen wenden und von der anderen Seite kurz anbraten.

**SCHRITT 3 -
APFELKUCHEN ANRICHTEN**

Den Kuchen aus der Pfanne auf einen Teller herausnehmen. Mit Joghurt bestreichen, den Pudding auf dem Joghurt verteilen und mit gehackten Walnüssen und dem restlichen Apfel toppen.

MEIN TIPP:

Für den Teig ist es besser Sprudelwasser zu verwenden, dann wird der Kuchen noch fluffiger.

HEISSE SCHOKOLADE

Zubereitungszeit
5 min.

Nährwerte
200kcal - 4,9g KH - 25,3g EW - 7,6g Fett

Zutaten

Backkakao	1EL
Proteinpulver (Schoko)	25g
Mandelmilch, zuckerfrei	150ml
(Hafer) Milch, Barista	100ml

Zubereitung

SCHRITT 1 - GETRÄNK ZUBEREITEN

In einem Shaker alle Zutaten gut vermischen, bis sich alle Stückchen aufgelöst haben. In einem Topf den Shakerinhalt erhitzen und warm genießen.

MEIN TIPP:

Sollte dir die Schokolade nach der Erhitzung zu dickflüssig sein, kann mehr Mandelmilch rein.

SCAMPI CAESAR SALAT

Zubereitungszeit
15 min.

Nährwerte
446kcal - 19,7g KH - 33g EW - 24,7g Fett

Zutaten

Eisbergsalat	300g
Cherrytomaten	150g
Salatgurke	140g
rote Zwiebeln	25g
Scampi, frisch	80g
Grana Padano	30g

+ Zutaten fürs Dressing:
70g Naturjoghurt, 15g Mayo light,
1TL Senf, 1 Knobizehe, 3ml Sojasoße

Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver,
1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
SCAMPIS ANBRATEN**

In einer Pfanne mit Ölspray die Scampis mit dem Knoblauchpulver scharf anbraten.

**SCHRITT 2 -
DRESSING ZUBEREITEN**

In der Zwischenzeit alle Zutaten fürs Dressing in einer Schüssel vermengen. Knoblauch pressen – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**SCHRITT 3 -
SALAT ZUBEREITEN**

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. In einer Schüssel den Salat mit Tomaten, Gurke, fein gewürfelten Zwiebeln und dem zubereitetem Dressing verrühren. Die Scampis hinzugeben und mit Grana Padano toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst das Dressing durch beliebiges Salatdressing ersetzen. Beachte hierbei die Veränderung der Kalorien und Nährwerte.

FRENCH TOASTS

Zubereitungszeit
10 min.

Nährwerte
404kcal - 36,9g KH - 28,3g EW - 14g Fett

Zutaten

Dinkeltoasts	2 Scheiben
Ei (Gr. M)	1 Stück
Mandelmilch, zuckerfrei	60ml
Proteinpuvler (Neutral)	10g
Naturjoghurt	35g
Schokopudding HP*	35g
Himbeeren	30g

Gewürze: 1 TL Oatmeal Spice, 1/2 TL Zimt, Kokosöl zum Anbraten - *HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
TOASTS EINWEICHEN**

In einem tiefen Teller das Ei mit Mandelmilch, Proteinpulver und den Gewürzen mit einer Gabel verquirlen. Die Toastscheiben je 1-2 min. pro Seite einweichen lassen. Am Ende sollte die Flüssigkeit komplett aufgesaugt werden und die Toastscheiben sehr weich.

**SCHRITT 2 -
TOASTS ANBRATEN**

Die Toastscheiben in einer Pfanne (mit etwas Kokosöl) von jeder Seite goldbraun anbraten - ca. 2 min pro Seite.

**SCHRITT 3 -
FRENCH TOASTS ANRICHTEN**

Die beiden fertigen Toastscheiben auf einem Teller stapeln. Mit Joghurt, Pudding und Himbeeren toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst auch den Vanillepudding in High Protein wählen - schmeckt beides super in dieser Kombi.

TAG 5

1727 kcal - 115g KH - 108g EW - 83,5g Fett

Frühstück

HÜTTENKÄSE BOWL

200g Hüttenkäse, 150g Tomaten, 200g Salatgurke,
1 Scheibe Eiweißbrot, 5g Schnittlauch, 1 Knoblauchzehe

Snack

CHIA PUDDING

40g Erdbeeren, 40g Himbeeren, 100g
Heidelbeeren, 7g Walnüsse, 60g Vanillepudding
High Protein, 15g Chiasamen, 200g Naturjoghurt

Mittagessen

CHICKEN LIKE BAGUETTE

1 Ciabatta Brötchen, 1 Stück Crispy Chickimicki Burger, 1 Scheibe
Gouda, 10g Eisbergsalat, 1 Cherrytomate, 4 Scheiben Salatgurke,
15g rote Zwiebeln, 25g Naturjoghurt, 10g Frischkäse, 5g Mayo Light,
5g Ketchup Light, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe, 3ml Sojasoße

Abendessen

QUICHE

1 Wrap, 2 Eier, 50g Feta, 10g Blattspinat,
4g Cherrytomaten

HÜTTENKÄSE BOWL

Zubereitungszeit
5-10min.

Nährwerte
383kcal - 19,7g KH - 35,9g EW - 16,4g Fett

Zutaten

Hüttenkäse	200g
Tomaten, frisch	150g
Salatgurke	200g
Eiweißbrot	1 Scheibe
Schnittlauch	5g
Knoblauchzehe	1 Stück

Gewürze: 3g Olivenöl, Tomaten-Mozzarella-Gewürz (optional Salz und Pfeffer)

Zubereitung

SCHRITT 1 - BROT ZUBEREITEN

Die Brotscheibe mit der Knoblauchzehe einreiben und kurz im Ofen erwärmen.

SCHRITT 2 - BOWL ZUBEREITEN

Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salatgurke (optional schälen) in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und den Hüttenkäse hinzugeben. Mit "Tomaten-Mozzarella-Gewürz" würzen. Schnittlauch zerkleinern und über die Bowl streuen. Mit etwas Olivenöl und Brot servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst in die Bowl noch Radieschen oder rohe Karotten hinzugeben für mehr Abwechslung.

CHIA PUDDING

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
389kcal - 25,5g KH - 19,8g EW - 17,7g Fett

Zutaten

Erdbeeren	40g
Himbeeren	40g
Heidelbeeren	100g
Naturjoghurt	200g
Vanillepudding HP*	60g
Chiasamen	15g
Walnüsse	7g

*HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
PUDDING ANMISCHEN**

In einem Glas den Joghurt mit Chiasamen vermengen und für ca. 5min. in den Kühlschrank stellen.

**SCHRITT 2 -
PUDDING ANRICHTEN**

Das Glas aus dem Kühlschrank herausnehmen. Vanillepudding hinzugeben. Früchte waschen und ebenfalls ins Glas geben. Mit Walnüssen toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst beliebige Früchte für dieses Rezept wählen. Beachte jedoch die Vorteile der Beerenfrüchte.

CHICKEN LIKE BAGUETTE

Zubereitungszeit
15-20 min.

Nährwerte
555kcal - 51,7g KH - 20,6g EW - 27,7g Fett

Zutaten

Ciabattabrötchen	1 Brötchen
Crispy Chickenburger	1 Stück
Goudakäse	1 Scheibe
Eisbergsalat	10g
Cherrytomaten	1 Stück
Salatgurke	4 Scheiben
rote Zwiebeln	15g

+ Zutaten für die Soße:

25g Naturjoghurt, 5g Mayo light, 5g Ketchup Light, 1TL Senf, 1 Knobizehe, 3ml Sojasoße, 10g Frischkäse

Gewürze: Salz, Pfeffer, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
BRÖTCHEN UND BURGER**

Das Brötchen nach Verpackungsanweisungen im Ofen zubereiten und etwas abkühlen lassen. Den Chicken Like Burger in einer Pfanne mit etwas Ölspray goldbraun anbraten.

**SCHRITT 2 -
SAUCE ZUBEREITEN**

In der Zwischenzeit alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel vermengen. Knoblauch pressen – mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**SCHRITT 3 -
BAGUETTE FERTIGSTELLEN**

Das Brötchen horizontal anschneiden. Mit etwas Sauce bestreichen. Tomate halbieren und die Zwiebel in Scheiben schneiden. Das Baguette mit gewaschenem Salat, Gouda, Chicken Like Burger, Tomate, Gurke und Zwiebel belegen und zum Schluss mit der Sauce bestreichen.

MEIN TIPP:

Du kannst auch die Sauce durch beliebige andere Burgersaucen ersetzen. Beachte hierbei nur die Veränderung der Kalorien und Nährwerte.

QUICHE

Zubereitungszeit
25min.

Nährwerte
400kcal - 18,1g KH - 31,7g EW - 21,7g Fett

Zutaten

Protein Wrap	1 Stück
Eier (Gr. M)	2 Stück
Feta, light	50g
Blattspinat	10g
Cherrytomaten	4g

Gewürze: Rühreigewürz, Tomate-Mozzarella-Gewürz (optional Salz und Pfeffer)

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
EIER ZUBEREITEN**

In einer Schale die Eier mit Gewürzen verquirlen.

**SCHRITT 2 -
QUICHE ZUBEREITEN**

In ein rundes Gefäß den Wrap geben, sodass die Seiten eine Schale bilden. Die Eier in die Mitte füllen, Blattspinat und Cherrytomaten hinzugeben und mit zerbröseltem Feta bestreuen. Für ca. 15-20min im Ofen bei ca. 180° O/U backen. Mit "Tomate-Mozzarella-Gewürz" servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch Pilze oder Zucchini hinzugeben. Beachte aber, dass die mehr Wasser beinhalten und du die Quiche länger backen müsstest.

TAG 6

1714 kcal - 137,9g KH - 102,8g EW - 76,1g Fett

Frühstück

CROISSANT MIT HIMBEEREN

1 Buttercroissant, 25g Himbeeren,
10g Frischkäse natur, 50g Skyr

Snack

FRÜCHTETRAUM

120g Skyr, 100g Erdbeeren, 50g Vanillepudding High Protein, 10g Chiasamen,
50g Frischkäse natur, 15g Erythrit

Mittagessen

PROTEIN PIZZA

100g Dinkelmehl, 50g Skyr, 8g Backpulver, 3g
Olivenöl, 100g Pizzasauce Oregano, 2
Champignons, 50g Reibekäse light

Abendessen

PESTO SPIEGELEI

2 Scheiben Eiweißbrot, 2 Eier (Gr. M), 7g grünes
Pesto, 20g Frischkäse natur, 10g Eisbergsalat

CROISSANT MIT HIMBEEREN

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
312kcal - 27,3g KH - 11,1g EW - 16,7g Fett

Zutaten

Buttercroissant	1 Stück
Himbeeren	25g
Frischkäse, natur	10g
Skyr, natur	50g

Zubereitung

SCHRITT 1 -
CROISSANT AUFBACKEN

Buttercroissant nach Verpackungsanweisungen aufbacken und etwas abkühlen lassen.

SCHRITT 2 -
DIP ZUBEREITEN

In einer Schüssel Skyr mit Frischkäse und Himbeeren vermengen.

Buttercroissant mit dem Dip servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst die Himbeeren auch gegen Erdbeeren oder andere Beerenfrüchte tauschen.

FRÜCHTETRAUM

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
294kcal - 15,2g KH - 24,1g EW - 12,4g Fett

Zutaten

Skyr, natur	120g
Erdbeeren	100g
Frischkäse	50g
Vanillepudding HP*	50g
Chiasamen	10g
Erythrit	15g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 - VORBEREITUNG

Skyr mit Frischkäse und Erythrit vermengen. Erdbeeren mit Chiasamen pürieren.

SCHRITT 2 - FRÜCHTETRAUM ANRICHTEN

Die Skyrmischung in ein Glas geben. Mit Vanillepudding abdecken. Anschließend die pürierten Erdbeeren hinzugeben.

MEIN TIPP:

Du kannst die Erdbeeren auch gegen Himbeeren, Kiwi oder Mango ersetzen.

PROTEIN PIZZA

Zubereitungszeit
20min.

Nährwerte
609kcal - 83,5g KH - 33,8g EW - 12,4g Fett

Zutaten

Dinkelmehl	100g
Skyr, natur	50g
Backpulver	8g
Olivenöl	3g
Pizzasauce, Oregano	100g
Champignons	2 Stück
Reibekäse, light	50g

Gewürze: Pizzagewürz (Optional Oregano)

Zubereitung

SCHRITT 1 -
PIZZATEIG VORBEREITEN

In einer Schüssel Skyr, Dinkelmehl, Backpulver und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten.

SCHRITT 2 -
PIZZA ZUBEREITEN

Den Teig mit einem Nudelholz zu einem runden Pizzaboden ausrollen. Mit der Pizzasauce bestreichen – mit Champignons-Scheiben belegen und mit der Reibekäse und dem "Pizzagewürz" bestreuen.
Die Pizza bei 180° ca. 15 min. backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

MEIN TIPP:

Du kannst die Pizza nach Belieben belegen. Der Grundteig bleibt gleich – die Nährwerte ändern sich nach Belag.

PESTO SPIEGELEI

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
499kcal - 11,9g KH - 33,8g EW - 34,6g Fett

Zutaten

Eiweißbrot	2 Scheiben
Eier, (Gr. M)	2 Stück
Pesto	7g
Frischkäse, natur	20g
Eisbergsalat	10g

Gewürze: Stullenspice, Salz, Pfeffer,
1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
BROTE VORBEREITEN**

Brotscheiben im Ofen oder Toaster warm machen. Frischkäse mit Pesto vermengen und die Brote damit bestreichen. Salat waschen und die Brote belegen.

**SCHRITT 2 -
EIER ANBRATEN UND ANRICHTEN**

In einer Pfanne mit Ölspray Eier zu Spiegeleiern mit Salz und Pfeffer anbraten. Je länger, desto fester wird das Eigelb. Die Spiegeleier auf die Brote verteilen und mit dem “Stullenspice” bestreuen.

MEIN TIPP:

Als Beilage kannst du hier auch noch Tomate und Gurke mit dem “Tomate-Mozzarella-Gewürz” zubereiten.

TAG 7

1586 kcal - 142,2g KH - 109,8g EW - 55g Fett

Frühstück

NIGHT-OATS MIT PFIRSICH

30g Haferflocken, 150ml Mandelmilch, 15g Proteinpulver Schoko, 1 Pfirsich, 7g Walnuss

Snack

SYKR MIT BIRNE

150 Skyr natur, 30g Skyr Vanille, 2 Butterkekse zuckerfrei, 1 Birne

Mittagessen

TACO WRAP MIT SALAT

2 Protein Wraps, 150g Eisbergsalat, 85g Tomaten, 80g Planted Based Kebab, 40g Mais, 50g rote Zwiebeln, 4 Champignons, 100g Tzatziki

Abendessen

SCHOKO WAFFELN

1 Ei (Gr. M), 40g Dinkelmehl, 5g Backpulver, Mandelmilch zuckerfrei, 10g Backkakao, 60g Skyr natur, 15g Erythrit, 70g Himbeeren, 50g Himbeeren

NIGHT-OATS MIT PFIRSICH

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
337kcal - 31,6g KH - 19,5g EW - 13,2g Fett

Zutaten

Haferflocken	2 Scheiben
Mandelmilch, zuckerfrei	2 Stück
Proteinpulver (Schoko)	7g
Pfirisch	20g
Walnüsse	10g

Gewürze: 1 TL Oatmealspice, 1/2 TL Zimt

Zubereitung

SCHRITT 1 -
OATS VORBEREITEN AM VORTAG

In einer Schüssel Haferflocken mit Mandelmilch, Proteinpulver und Gewürzen vermengen und über die Nacht in den Kühlschrank stellen.

SCHRITT 2 -
OATS ANRICHTEN

Am nächsten Morgen den Pfirsich waschen, in Scheiben schneiden und in die Oats geben. Mit etwas Zimt bestreuen und mit Walnüssen toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst das Rezept auch morgens vorbereiten und als Abendessen genießen.

SKYR MIT BIRNE

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
189kcal - 21,7g KH - 20,3g EW - 1,5g Fett

Zutaten

Skyr, natur	150g
Skyr, vanille	30g
Butterkeks, zuckerreduziert	2 Stück
Birne	1 Stück

Zubereitung

SCHRITT 1 -
SKYR VORBEREITEN

Skyr natur mit dem Vanilleskyr in einem Glas veremengen. Die Birne waschen und in kleine Würfel schneiden – ins Glas hinzugeben. Die Butterkekse zerbröseln und das Gericht mit den Keksen toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst die Birne auch gegen einen Apfel tauschen. Beachte, dass sich die Nährwerte dadurch ändern.

TACO WRAP MIT SALAT

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
633kcal - 49,7g KH - 44,1g EW - 24,6g Fett

Zutaten

Protein Wraps	2 Stück
Eisbergsalat	150g
Tomaten	85g
Planted Based Kebab	80g
Mais	40g
Rote Zwiebeln	50g
Champignons	4 Stück
Tzatziki	100g

Gewürze: Gemüseallrounder, 2 Portionen Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 - VORBEREITUNG

Salat und Tomaten waschen und die Tomaten in Würfel schneiden. Rote Zwiebeln fein würfeln. In der Zwischenzeit die Wraps am Gitterrost im Ofen (wie Tacos) erwärmen. “Fleisch” in der Pfanne mit etwas Ölspray anbraten. Champignons in Scheiben schneiden und ebenfalls mit Ölspray und dem “Gemüse Allrounder” goldbraun anbraten.

SCHRITT 2 - WRAPS FERTIGSTELLEN

Die Wraps mit Gemüse, “Fleisch” und Tzatziki belegen. Mit Mais und roten Zwiebeln toppen.

MEIN TIPP:

Planted Based Kebab kann auch gegen Gyrosfleisch ersetzt werden.

SCHOKO WAFFELN

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
427kcal - 39,2g KH - 25,9g EW - 15,7g Fett

Zutaten

Ei (Gr. M)	1 Stück
Dinkelmehl	40g
Backpulver	5g
Backkakao	10g
Mandelmich, zuckerfrei	50ml
Skyr, natur	60g
Erythrit	15g
Himbeeren	70g
Ricotta	50g

Gewürze: Kokosöl für das Waffeleisen

Zubereitung

SCHRITT 1 - WAFFELTEIG VORBEREITEN

In einer Schüssel Dinkelmehl mit Ei, Backpulver, Backkakao, Mandelmilch, Skyr und Erythrit zum glatten Teig vermengen. Ca. 5-6 Waffeln im Waffeleisen zubereiten

SCHRITT 2 - RICOTTAFÜLLUNG ZUBEREITEN

In der Zwischenzeit Himbeeren in einer Schüssel mit einer Gabel zerkleinern und mit Ricotta vermengen.

SCHRITT 3 - WAFFELN FERTIGSTELLEN

Waffeln mit der Ricotta-Himbeer-Soße servieren.

MEIN TIPP:

Sollte der Teig zu dickflüssig sein kannst du gerne Sprudelwasser (oder Stilleswasser) hinzugeben.

TAG 8

1613 kcal - 132,9g KH - 102,9g EW - 68,6g Fett

Frühstück

PROTEIN-FRÜHSTÜCKS-WRAP

2 Proteinwraps, 30g Frischkäse Tomate-
Paprika, 20g Eisbergsalat, 100g Tomate, 80g
Salatgurke, 40g Reibekäse light

Snack

MAXI KING BOWL

150g Skyr natur, 10g Leinsamen, 90g Schokopudding
High Protein, 20g Haselnüsse gehackt

Mittagessen

GRIECHISCHER SALAT

300g Eisbergsalat, 150g Cherrytomaten, 150g Salatgurke,
10g Pinienkerne, 25g rote Zwiebeln, 1 rote Paprika,
1 Ciabattabrötchen, 25g Reibekäse light, 3g Olivenöl

Abendessen

TOMATENCREME

300g Tomaten, 1 rote Paprika, 30g
Frischkäse, 3g Olivenöl, 1 Knoblauchzehe,
60g Mozzarella light, 15g Tomatenmark

PROTEIN FRÜH-STÜCKSWRAP

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
436kcal - 34,3g KH - 29g EW - 18,5g Fett

Zutaten

Proteinwraps	2 Stück
Frischkäse, "Gemüsetraum"	30g
Eisbergsalat	20g
Tomaten, frisch	100g
Salatgurke	80g
Reibekäse, light	40g

Gewürze: Pizza oder Stullengewürz (optional Oregano oder belieblige Kräutermischung)

Zubereitung

SCHRITT 1 - GEMÜSE VORBEREITEN

Salatblätter und Tomate waschen, Gurke optional schälen. Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 2 - WRAPS BELEGEN

Wraps mit je 15g Frischkäse bestreichen. Mit Salat, Tomate und Gurke belegen und mit je 20g Reibekäse bestreuen.

SCHRITT 3 - WRAPS ANBRATEN

Wraps in einer Pfanne mit Ölspray von beiden Seiten kurz anbraten. Mit dem Stullen- und Pizzagewürz bestreuen.

MEIN TIPP:

Die Wraps können mit jedem beliebigen Frischkäse zubereitet werden.

MAXI KING BOWL

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
366kcal - 15,9g KH - 31,4g EW - 20,2g Fett

Zutaten

Skyr, natur	150g
Leinsamen	10g
Schokopudding HP*	90g
Haselnüsse, gehackt	20g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 - BOWL ZUBEREITEN

In einer Schüssel Skyr mit Leinsamen vermengen. Mit Schokopudding bedecken und mit Haselnüssen bestreuen.

MEIN TIPP:

Leinsamen können gegen Chiasamen ersetzt werden, die Konsistenz wird sich dadurch leicht verändern.

GRIECHISCHER SALAT

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
489kcal - 66,4g KH - 21,5g EW - 12,7g Fett

Zutaten

Eisbergsalat	300g
Cherrytomaten	150g
Salatgurke	150g
Pinienkerne	10g
rote Zwiebeln	25g
rote Paprika	1 Stück
Ciabattabrötchen	1 Stück
Reibekäse, light	25g

Gewürze: Kräutermischung nach Wahl, 1 Portion Ölspray, 3g Olivenöl

Zubereitung

SCHRITT 1 - GEMÜSE VORBEREITEN

Gemüse waschen. Salat, Gurke und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Cherrytomaten halbieren. Rote Zwiebeln fein würfeln. Alles in einer Schüssel vermengen.

SCHRITT 2 - CIABATTABRÖTCHEN ZUBEREITEN

Ciabattabrötchen in 2-3cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Ölspray besprühen. Mit Reibekäse belegen und für ca. 5 min. bei 180° Grad backen, bis der Käse geschmolzen ist. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne kurz anrösten.

SCHRITT 3 - SALAT ANRICHTEN

Olivenöl mit der Kräutermischung zu einem Dressing vermengen und in die Schüssel unterrühren. Den Salat mit Pinienkernen verfeinern und mit Ciabatta-Käse-Schnitten servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch Feta oder Mozzarella in den Salat hinzugeben – das verändert die Nährwerte!

TOMATENCREME

Zubereitungszeit
20min.

Nährwerte
322kcal - 16,3g KH - 21g EW - 17,2g Fett

Zutaten

Tomaten, frisch	300g
rote Paprika	1 Stück
Frischkäse, natur	30g
Olivenöl	3g
Knoblauchzehe	1 Stück
Mozzarella, light	60g
Tomatenmark	15g

Gewürze: Oregano, Pfeffer, Salz, Chillipulver, Basilikum

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
GEMÜSE KOCHEN**

Tomaten und Paprika waschen und in große Würfel schneiden. Knoblauchzehe halbieren. In einem Topf die Knoblauchzehe in Olivenöl mit etwas Salz anbraten. Mit ca. 150ml Wasser ablöschen und das Gemüse hinzugeben – auf mittlerer Stufe ca. 15min. weichkochen.

**SCHRITT 2 -
SUPPE ZUBEREITEN**

Sobald das Gemüse weich ist, den Frischkäse und Tomatenmark hinzugeben, würzen und weitere 2min. kochen. In der Zwischenzeit Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

**SCHRITT 3 -
CREMESUPPE ANRICHTEN**

Die Suppe fein pürieren, nach Belieben mit den angegebenen Gewürzen abschmecken und ggfls. würzen. Mit Mozzarellawürfel servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch in den 150ml Wasser etwas Gemüsebrühe auflösen und sparst dir damit das Würzen mit Salz.

TAG 9

1521 kcal - 147,7g KH - 107,5g EW - 46,3g Fett

Frühstück

PUDDING OATS

30g Haferflocken, 150g Mandelmilch zuckerfrei, 10g Vanillepuddingpuvler, 20g Erythrit, 1 TL Vanilleextrakt, 60g Vanillepudding High Protein, 50g Heidelbeeren, 50g Himbeeren, 7 Walnuss

Snack

BANOFFIE GLAS

1 Banane, 200g Skyr natur, 80g Caramelpudding High Protein, 10g Haferflocken, 7g Walnüsse

Mittagessen

NUDELN ARRABIATTA

60g Rote-Linsen-Nudeln, 170g Tomatensauce Klassik, 1 Knoblauchzehe, 30g Parmesankäse, 45g rote Zwiebeln

Abendessen

FLAMMKUCHEN STULLEN

2 Scheiben Eiweißbrot, 1 Packung vegane Schinkenwürfel, 1 EL Creme Fraiche, 15g Frühlingszwiebeln, 20g Reibekäse

PUDDING OATS

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
331kcal - 39,9g KH - 13,3g EW - 10,7g Fett

Zutaten

Haferflocken	30g
Mandelmilch, zuckerfrei	150ml
Vanillepuddingpulver	10g
Erythrit	15g
Vanilleextrakt	1TL
Vanillepudding HP*	60g
Heidelbeeren	50g
Himbeeren	50g
Walnüsse	7g

*HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
HAFERFLOCKEN KOCHEN**

In einem Topf die Haferflocken mit Mandelmilch, Vanillepuddingpuvler, Vanilleextrakt und Erythrit aufkochen.

**SCHRITT 2 -
OATS ANRICHTEN**

In einer Schüssel die Haferflocken mit Vanillepudding und gewaschenen Beerenfrüchten anrichten. Mit gehackten Walnüssen servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch andere Nüsse statt Walnüssen benutzen wie z.B. Cashwes.

BANOFFIE GLAS

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
411kcal - 49,2g KH - 34g EW - 6,9g Fett

Zutaten

Banane	1 Stück
Skyr, natur	200g
Caramelpuddig HP*	80g
Haferflocken	10g
Walnüsse	7g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 -
BANOFFIE ZUBEREITEN

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Haferflocken in ein Glas geben. Mit Skyr zudecken. 3/4 der Bananenscheiben auf dem Skyr verteilen und mit dem Caramelpudding bedecken. Die restlichen Bananenscheiben hinzugeben und mit gehackten Walnüssen servieren.

MEIN TIPP:

Auch hier kannst du auch andere Nüsse statt Walnüssen benutzen wie z.B. Cashwes.

ARRABIATTA NUDELN

Zubereitungszeit
15-20min.

Nährwerte
421kcal - 42,9g KH - 25,7g EW - 14g Fett

Zutaten

Rote-Linsen-Nudeln	60g
Tomatensauce, Klassik	170g
Knoblauchzehe	1 Stück
Parmesankäse	30g
rote Zwiebeln	45g

Gewürze: Gemüseallrounder, Pasta Allrounder, Chilipulver, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 - NUDELN KOCHEN

Rote-Linsen-Nudeln nach Verpackungsanweisungen im leicht gesalzenen Wasser kochen.

SCHRITT 2 - SAUCE ZUBEREITEN

Rote Linsen und Knoblauchzehe fein würfeln. In einer Pfanne mit Ölspray anbraten. Mit der Tomatensauce und ca. 50ml Nudelwasser ablöschen. Würzen und auf mittlerer Stufe ca. 5 min. köcheln lassen. Die gekochten Nudeln in die Pfanne hinzugeben und mit ca. 15g Parmesankäse gut verrühren - kurz aufkochen.

Auf einem Teller mit dem restlichen Parmesankäse servieren.

MEIN TIPP:

Statt der empfohlenen Tomatensauce kannst du auch passierte Tomaten oder andere Sauce verwenden.

FLAMMKUCHEN STULLEN

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
338kcal - 15,7g KH - 33g EW - 14,7g Fett

Zutaten

Eiweißbrot	2 Scheiben
vegane Schinkenwürfel	30g (1 Pckg.)
Creme Fraiche	20g
Frühlingszwiebeln	15g
Reibekäse, light	20g

Gewürze: Stullenspice, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 - SCHINKENWÜRFEL ZUBEREITEN

In einer Pfanne die Schinkenwürfel mit Ölspray kurz anbraten.

SCHRITT 2 - STULLEN ZUBEREITEN

Frühlingszwiebeln waschen und in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit je 10g Creme Fraiche bestreichen. Mit Schinkenwürfel und Frühlingszwiebeln belegen und mit je 10g Reibekäse bestreuen.

Für ca. 5 min. bei 180° im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Mit dem "Stullenspice" servieren.

MEIN TIPP:

Statt Creme Fraiche kannst du auch den normalen Frischkäse nehmen.

TAG 10

1738 kcal - 131g KH - 134,9g EW - 69,8g Fett

Frühstück

RÄUCHERLACHS RÜHREI

40g Wildlachs geräuchert, 2 Eier, 10g Schnittlauch, 100g Cherrytomaten, 60g Mozzarella light

Snack

SKYR ÜBERBACKEN

100g Skyr natur, 100g Skyr Vanille, 1 Ei, 15g Erythrit, 20g Vanillepuddingpulver, 1TL Vanilleextrakt, 60g Himbeeren, 1 Butterkeks "Weniger Zucker"

Mittagessen

SCHNITZEL WRAPS

2 Proteinwraps, 1 Crispy Chickimicki Burger, 50g Reibekäse light, 50g Tomaten, 35g Salatgurke, 20g Eisbergsalat, 5g Mayo light, 10g Ketchup light, 35g Skyr natur, 1TL Senf

Abendessen

MARS BOWL

2 Reiswaffeln, 150g Skyr natur, 50g Natujoghurt, 80g Caramelpudding High Protein, 30g Zartbitterschokolade

RÄUCHERLACHS RÜHREI

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
308kcal - 4,5g KH - 35,7g EW - 16,3g Fett

Zutaten

Wildlachs, geräuchert	40g
Eier, (Gr. M)	2 Stück
Schnittlauch	10g
Cherrytomaten	100g
Mozzarella, light	60g

Gewürze: Rühreigewürz (optional Salz und Pfeffer), Tomate-Mozzarella-Gewürz, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
RÜHREI ZUBEREITEN

In einer Schüssel die Eier mit dem Gewürz verquirlen. Die Pfanne mit Ölspray erhitzen und den Lachs anbraten. Mit den Eiern ablöschen und Schnittlauch hinzugeben. Braten, bis die Eier durch sind.

SCHRITT 2 -
TOMATE MOZZARELLA ZUBEREITEN

Cherrytomaten waschen, halbieren und in einer Schüssel mit gewürfeltem Mozzarellakäse und dem "Tomate-Mozzarella-Gewürz" vermischen.

Mit dem Rührei verzehren.

MEIN TIPP:

Tomate-Mozzarella kannst du noch mit etwas Balsamico-Creme verfeinern.

SKYR ÜBERBACKEN

Zubereitungszeit
15-20min.

Nährwerte
351kcal - 40,4g KH - 28,1g EW - 6,8g Fett

Zutaten

Skyr, natur	100g
Skyr, Vanille	100g
Ei, (Gr. M)	1 Stück
Erythrit	15g
Vanillepuddingpulver	20g
Vanilleextrakt	1TL
Himbeeren	60g
Butterkeks	1 Stück
"Weniger Zucker"	

Gewürze: Optional 1 TL Nussmuss nach Wahl – Erdnuss oder Haselnuss o.ä.

Zubereitung

SCHRITT 1 - SYKR ZUBEREITEN

In einer Schüssel beide Skyrsorten mit Ei, Erythrit, Vanillepuddingpulver und dem Vanilleextrakt zu einem glatten Teig vermengen.

Den Teig in ein hitzebeständiges Gefäß geben und mit den Himbeeren toppen. Für ca. 10-15 min bei 180° (O/U) backen.

SCHRITT 2 - SKYR ANRICHTEN

Skyr aus dem Ofen herausnehmen und mit zerbröseltem Butterkeks bestreuen. Optional mit dem Nussmuss servieren (nicht in der Nährwertangabe inkludiert)

MEIN TIPP:

Heidelbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren eignen sich hier auch super als Topping.

SCHNITZEL WRAPS

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
686kcal - 49,7g KH - 41,1g EW - 33,2g Fett

Zutaten

Proteinwraps	2 Stück
Crispy Chickimicki Buger	1 Stück
Reibekäse, light	50g
Tomaten	50g
Salatgurke	35g
Eisbergsalat	20g

+Zutaten für den Dip:
5g Mayo light, 10g Ketchup light, 35g Skyr natur, 1TL Senf

Gewürze: Salz und Pfeffer, 2 Portionen Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
CRISPY BURGER ANBRATEN

In einer Pfanne den Burger mit etwas Ölspray von beiden Seiten goldbraun anbraten.

SCHRITT 2 -
GEMÜSE UND DIP ZUBEREITEN

Alle Zutaten für den Dip mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen.

Gemüse waschen, Tomate und Gurke in dünne Scheiben schneiden.

SCHRITT 3 -
WRAPS ANBRATEN

Den Burger halbieren. Die Wraps mit dem Dip bestreichen, mit dem Gemüse und je 1/2 Burger belegen – mit je 25g Reibekäse bestreuen und zusammenfalten.

In einer Pfanne mit etwas Ölspray von beiden Seiten abraten.

MEIN TIPP:

Du kannst die Wraps auch mit nur 3/4 vom Dip bestreichen und den Rest auf die fertigen Wraps verteilen

MARS BOWL

Zubereitungszeit
15-25min.

Nährwerte
393kcal - 36,7g KH - 30g EW - 13,5g Fett

Zutaten

Skyr, natur	150g
Reiswaffeln	2 Stück
Naturjoghurt	50g
Caramelpudding HP*	80g
Zartbitterschokolade	30g

*HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
SCHOKOLADE SCHMELZEN**

In einem Wasserbad die Schokolade schmelzen lassen.

**SCHRITT 2 -
BOWL ZUBEREITEN**

Reiswaffeln zerbröseln und in einer Schüssel mit Skyr und Joghurt vermengen. Mit Caramelpudding bedecken und der geschmolzener Schokolade übergießen. Für ca. 5-10min. ins Gefrierfach stellen, bis die Schokolade fester wird.

MEIN TIPP:

Mit etwas Erdnüssen im Skyr kannst du auch aus der Mars Bowl schnell eine Snickers Bowl machen.

TAG 11

1662 kcal - 123,1g KH - 124,2g EW - 62,5g Fett

Frühstück

BELEGTES BRÖTCHEN

1 Mehrkornbrötchen, 10g Eisbergsalat, 20g Goudascheibe, 50g Tomaten, 30g Salatgurke, 1 Ei (Gr. M), 5g Butter

Snack

POWER SMOOTHIE

100g Skyr natur, 10g Proteinpuvler nach Wahl, 150g Beerenmix TK, 5g Leinsamen, 5g Chiasamen, 7g Kokosraspeln, 150ml Mandelmilch zuckerfrei

Mittagessen

REISPFANNE

50g Basmati & Wildreis, 60g Zwiebeln, 1/2 rote Paprika, 1/2 grüne Paprika, 60g Karotten, 80g Zucchini, 70g Champignons, 1 Packung Like Meat

Abendessen

5 MIN PIZZA

1 Proteinwrap, 25g Frischkäse natur, 10g Tomatenmark, 70g Planted Kebab, 40g Reibekäse, 10g Ruccola

BELEGTES BRÖTCHEN

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
404kcal - 33,7g KH - 19,4g EW - 19,9g Fett

Zutaten

Mehrkornbrötchen	1 Stück
Eisbergsalat	10g
Gouda	1 Scheibe
Tomaten	50g
Salatgurke	30g
Ei, (Gr. M)	1 Stück
Butter	5g

Gewürze: Rühreigewürz, Stullenspice
(Optional Salz und Pfeffer)

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
BRÖTCHEN AUFBACKEN**

Das Brötchen nach Verpackungsanweisungen aufbacken.

**SCHRITT 2 -
RÜHREI ZUBEREITEN**

In einer Pfanne mit etwas Butter das Ei mit dem Gewürz zum Rührei anbraten.

**SCHRITT 3 -
BRÖTCHEN BELEGEN**

Das Gemüse waschen und Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Das Brötchen aufschneiden und mit Salat, Gouda, Tomate, Gurke, dem Rührei und dem “Stullenspice” belegen.

MEIN TIPP:

Du kannst das Brötchen auch etwas mit Frischkäse bestreichen.

PROTEIN SMOOTHIE

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
305kcal - 15,3g KH - 24,2g EW - 11,7g Fett

Zutaten

Skyr, natur	100g
Proteinpulver, nach Wahl	10g
Beerenmix, TK	150g
Leinsamen	5g
Chiasamen	5g
Kokosraspeln	7g
Mandelmilch, zuckerfrei	150ml

Gewürze: Rühreigewürz, Stullengewürz
(Optional Salz und Pfeffer)

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
SMOOTHIE ZUBEREITEN**

In einem Mixer alle Zutaten glatt verrühren und kalt servieren.

MEIN TIPP:

Kann auch super als schnelles Frühstück genutzt werden.

REISPFANNE

Zubereitungszeit
15-20min.

Nährwerte
493kcal - 53,2g KH - 46,4g EW - 5,7g Fett

Zutaten

Basmati & Wildreis	100g
Zwiebel	10g
rote Paprika	150g
grüne Paprika	5g
Karotten	5g
Zucchini	7g
Champignons	150ml
Like Chicken	

Gewürze: Gemüse Allrounder (Optional Salz, Pfeffer, Knoblauch, Chili), 2 Portionen Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
REIS KOCHEN**

In einem Topf, in leicht gesalzenem Wasser, den Reis nach Verpackungsanweisungen kochen.

**SCHRITT 2 -
GEMÜSE VORBEREITEN**

Gemüse waschen – Zwiebel und Karotten schälen – alles in mundgerechte Stücke schneiden und die Zwiebel fein würfeln.

**SCHRITT 3 -
DIE PFANNE ZUBEREITEN**

In einer großen Pfanne mit Ölspray die Packung Like Meat anbraten – herausnehmen und in der gleichen Pfanne mit weiterer Portion Ölspray das Gemüse anbraten. Mit ca. 100ml Wasser ablöschen und würzen. Auf mittlerer Hitze kurz köcheln lassen, bis das Gemüse weicher wird. Das Like Meat hinzugeben und das Wasser verdampfen lassen. Den Reis hinzugeben und alles nach Geschmack würzen. Gut verrühren und mit Sesam (optional) servieren.

MEIN TIPP:

Die Pfanne kann auch mit Sojasoße verfeinert werden.

5 MIN PIZZA

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
460kcal - 20,9g KH - 34,2g EW - 25,2g Fett

Zutaten

Proteinwrap	1 Stück
Frischkäse, natur	25g
Tomatenmark	10g
Planted Kebab	70g
Reibekäse, light	40g
Ruccola	10g

Gewürze: Pizzagewürz, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
SAUCE ZUBEREITEN + KEBAB ANBRATEN

In einer Pfanne "Planted Kebab" mit etwas Ölspray anbraten. In der Zwischenzeit den Frischkäse mit dem Tomatenmark vermengen.

SCHRITT 2 -
PIZZA ZUBEREITEN

Den Proteinwrap mit der Sauce bestreichen. Mit dem Pizzagewürz bestreuen. Mit "Kebab" belegen und dem Reibekäse bestreuen. Bei 180° (O/U) für 5 min. im Ofen backen, bis der Käse goldbraun wird.

SCHRITT 3 -
PIZZA ANRICHTEN

Die fertige Pizza mit etwas "Pizzagewürz" bestreuen und mit gewaschenem Ruccola belegen.

MEIN TIPP:

Du kannst den Wrap auch nach Belieben belegen – es verändert aber die o.g. Nährwerte.

TAG 12

1576 kcal - 141g KH - 107,8g EW - 59g Fett

Frühstück

RÜHREI-WÜRSTCHEN-WRAP

1 Proteinwrap, 2 Eier (Gr. M), 2 Vegane Wiener Würtschen, 15g Ketchup Light, 15g Reibekäse, 7g Butter

Snack

GREEK TOASTIES

2 Eiweißtoasties (4 Scheiben), 1/2 Avocado, 35g Feta light, 20g rote Zwiebeln, 60g Cherrytomaten, 20g Salatgurke

Mittagessen

OFEN BRATKARTOFFELN

200g Kartoffeln, 50g Reibekäse light, 30g vegane Schinkenwürfel, 50g Naturjohurt, 20g Skyr, 1 TL Senf, 1 Knoblauchzehe

Abendessen

APFEL PANCAKES

100g Skyr natur, 5g Backpulver, 1 Ei (Gr. M), 45g Dinkelmehl, 1 Aapfel, 1 TL Zimt, 15g Erythrit, 50g Vanillepudding High Protein, 7g Walnuss

WÜRSTCHEN-RÜHREI-WRAP

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
457kcal - 20,6g KH - 31,1g EW - 26,5g Fett

Zutaten

Proteinwrap	1 Stück
Eier, (Gr. M)	2 Stück
Vegane Wiener Würstchen	2 Stück
Ketchup, light	15g
Reibekäse, light	15g
Butter	7g

Gewürze: Rühreigewürz, (optional Salz und Pfeffer), 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
WÜRTSCHEN KOCHEN & EIER ZUBEREITEN

In einem Topf die Wiener Würtschen erwärmen und zeitgleich die Eier mit dem Gewürz in einer Pfanne mit Butter zum Rührei anbraten.

SCHRITT 2 -
WRAP BELEGEN UND ANBRATEN

Den Proteinwrap mit Ketchup bestreichen und mit dem Rührei und den Würtschen belegen. Mit dem Reibekäse bestreuen und (wie auf dem Foto) einrollen.

Mit Ölspray in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten, damit der Käse etwas schmelzen kann.

MEIN TIPP:

Du kannst statt Ketchup auch eine beliebige Tomatensoße oder anderen Dip verwenden.

GREEK TOASTIES

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
226kcal - 18g KH - 14g EW - 10g Fett

Zutaten

Eiweißtoasties	2 Stück
Avocado	1/2 Stück
Feta, light	35g
rote Zwiebeln	20g
Cherrytomaten	60g
Salatgurke	20g

Gewürze: Avocadotopping

Zubereitung

SCHRITT 1 - AVOCADOCREME ZUBEREITEN

In einer Schüssel die halbe Avocado mit dem Fetakäse mit einer Gabel zu einem glatten Aufstrich verrühren.

SCHRITT 2 - TOASTIES ZUBEREITEN

Die Toasties im Toaster oder im Ofen kurz warm machen. Mit dem Avocado-Feta-Aufstrich bestreichen. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Gurke in Scheiben schneiden und die Toasties mit dem Gemüse belegen. Mit fein gewürfelten Zwiebeln und dem "Avocadotopping" bestreuen.

MEIN TIPP:

Schmecke erst den Aufstrich ab, bevor du viel "Avocadotopping" benutzt - wenn Feta sehr salzig war brauchst du nicht viel von dem Gewürz.

OFEN BRAT-KARTOFFELN

Zubereitungszeit
15-20min.

Nährwerte
432kcal - 47,2g KH - 33,1g EW - 10,6g Fett

Zutaten

Kartoffeln	200g
Reibekäse, light	50g
Vegane Schinkenwürfel	30g
Naturjoghurt	50g
Skyr, natur	20g
Senf	1TL
Knoblauchzehe	1 Stück

Gewürze: Kräutermischung nach Wahl,
1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
KARTOFFELN VORBEREITEN**

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Auf einem, mit Backpapier ausgelegtem, Backblech verteilen. Die Kartoffeln mit den Schinkenwürfel und dem Reibekäse bestreuen – mit Ölspray besprühren und für ca. 15min bei 200° (O/U) im Ofen zubereiten, bis die Kartoffeln weich sind.

**SCHRITT 2 -
SAUCE ZUBEREITEN**

In der Zwischenzeit die Sauce aus Naturjoghurt, Skyr, Senf, gepresster Knoblauchzehe und etwas Kräutermischung zubereiten.

Die Kartoffeln aus dem Ofen herausnehmen und mit der Sauce servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst die Kartoffeln auch in Scheiben schneiden, dann werden sie schneller weich im Ofen.

APFEL PANCAKES

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
461kcal - 55,2g KH - 29,6g EW - 11,9g Fett

Zutaten

Skyr, natur	100g
Ei, (Gr. M)	1 Stück
Dinkelmehl	45g
Apfel	1 Stück
Erythrit	15g
Vanillepudding HP*	50g
Walnuss	7g
Backpulver	5g

Gewürze: Zimt, Kokosöl zum Anbraten
*HP = High Protein

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
TEIG ZUBEREITEN**

In einer Schüssel Skyr, Ei, Dinkelmehl, Erythrit, Backpulver und Zimt vermengen. Den Apfel waschen, schälen und grob in die Schüssel reiben.

**SCHRITT 2 -
DIE PANCAKES ANBRATEN**

In einer Pfanne die Pancakes mit Kokosöl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

**SCHRITT 3 -
PANCAKES ANRICHTEN**

Die fertigen Pancakes mit dem Vanillepudding und Walnüssen servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch andere Nüsse wie Cashews verwenden.

TAG 13

1738 kcal - 131g KH - 134,9g EW - 44,1g Fett

Frühstück

SCHOKOKUCHEN AUS DER PFANNE

1 Banane, 40g Dinkelmehl, 15g Backkakao, 25g Proteinpulver Schokolade, 5g Backpulver, 50g Naturjoghurt, 7g Walnüsse

Snack

SKYR BOWL

150g Skyr natur, 5g Leinsamen, 5g Chiasamen, 1 Kiwi, 60g Himbeeren, 50g Heidelbeeren, 40g Vanillepudding High Protein, 30g Schokoladenpudding High Protein

Mittagessen

DÖNER TELLER

190g Eisbergsalat, 200g Cherrytomaten, 100g Salatgurke, 40g rote Zwiebeln, 1 Packung Like Meat Döner, 80g Naturjoghurt, 10g Ketchup light, 8g Senf

Abendessen

NACHO BOWL

170g Tomatensauce Klassik, 1 Proteinwrap, 60g Mais, 60g Kidneybohnen, 40g Reibekäse light, 50g Cherrytomaten

SCHOKOKUCHEN AUS DER PFANNE

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
498kcal - 59,9g KH - 31,1g EW - 12,1g Fett

Zutaten

Banane	1 Stück
Dinkelmehl	40g
Backkakao	15g
Proteinpulver Schoko	25g
Backpulver	5g
Naturjoghurt	50g
Walnuss	7g

Gewürze: Kokosöl zum Anbraten, Oatmealspice zum Bestreuen

Zubereitung

SCHRITT 1 - TEIG ZUBEREITEN

In einer Schüssel die Banane mit einer Gabel zerkleinern. Dinkelmehl, Backkakao, Proteinpulver, Backpulver und einen Schuss Wasser hinzugeben und zum glatten Teig vermengen.

SCHRITT 2 - SCHOKOKUCHEN ANBRATEN

Den ganzen Teig in eine erwärmte Pfanne mit Kokosöl geben. Unter einem Deckel auf mittlerer Hitze stocken lassen, bis der Teig fest wird. Den Kuchen wenden und von der anderen Seite kurz anbraten.

SCHRITT 3 - SCHOKOKUCHEN ANRICHTEN

Den fertigen Kuchen mit Naturjoghurt bestreichen und mit gehackten Walnüssen und dem Oatmealspice bestreuen.

MEIN TIPP:

Du kannst den Kuchen zusätzlich noch mit einem Nussmuss deiner Wahl toppen.

SKYR BOWL

Zubereitungszeit
10min.

Nährwerte
281kcal - 21,8g KH - 27,3g EW - 5,3g Fett

Zutaten

Skyr, natur	150g
Leinsamen	5g
Chiasamen	5g
Kiwi, grün	1 Stück
Himbeeren	60g
Heidelbeeren	50g
Vanillepudding HP*	40g
Schokoladenpudding HP*	30g

*HP = High Protein

Zubereitung

SCHRITT 1 -
BOWL ZUBEREITEN

In einer Schüssel Skyr mit Leinsamen und Chiasamen vermengen – mit den beiden Puddingsorten bedecken. Das Obst waschen und Kiwi (optional schälen) in Schieben schneiden. Die Bowl mit den Früchten toppen.

MEIN TIPP:

Du kannst die Bowl auch mit Nussmuss oder Nüssen für mehr gesunde Fette toppen – verändert die o.g. Nährwerte!

DÖNER TELLER

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
370kcal - 18,5g KH - 41,1g EW - 10,6g Fett

Zutaten

Eisbergsalat	190g
Cherrytomaten	200g
Salatgurke	100g
rote Zwiebel	40g
Like Meat Döner	1 Packung
Naturjoghurt	80g
Ketchup, light	10g
Senf	8g

1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
LIKE MEAT ANBRATEN

In einer Pfanne mit Ölspray die Like Meat Packung anbraten.

SCHRITT 2 -
GEMÜSE ZUBEREITEN

Das Gemüse waschen und nach Belieben schneiden – auf einem Teller verteilen. Mit Like Meat belegen und mit dem Dressing aus Naturjoghurt, Ketchup und Senf (vorher alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermengen) servieren.

MEIN TIPP:

Für mehr Kohlenhydrate kannst du auch Kartoffelnspaleten aus dem Ofen als Beilage zubereiten.

NACHO BOWL

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
466kcal - 44,9g KH - 27,6g EW - 16,1g Fett

Zutaten

Tomatensauce, klassik	170g
Proteinwrap	1 Stück
Mais	60g
Kidneybohnen	60g
Reibekäse, light	40g
Cherrytomaten	50g

Gewürze: Chili con Carne Gewürz, Pizzagewürz, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

SCHRITT 1 -
WRAP NACHOS ZUBEREITEN

Aus dem Proteinwrap kleine Dreiecke (Nachos) mit einem Messer herausschneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit dem Pizzagewürz bestreuen und mit dem Ölspray besprühen – bei ca. 180° (O/U) für 5 min. backen.

SCHRITT 2 -
BOWL ZUBEREITEN

Die Cherrytomaten waschen und halbieren. In einem Topf die Cherrytomaten mit Kidneybohnen und Mais anbraten. Mit dem Chili con Carne Gewürz würzen und mit der Tomatensauce ablöschen. Ggfls. etwas Wasser hinzugeben, sollte die Sauce zu dickflüssig sein.

SCHRITT 3 -
BOWL ANRICHTEN

Die fertige Sauce in eine Schüssel umfüllen, mit dem Reibekäse bestreuen und mit den selbstgemachten Protein Nachos servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst die Sauce auch mit Hackfleisch oder veganem Hackfleisch zubereiten. Ändert die o.g. Nährwerte!

TAG 14

1641 kcal - 127,7g KH - 101,7g EW - 68,6g Fett

Frühstück

SCHNITTLAUCHOMELETTE

2 Eier (Gr. M), 10g Schnittlauch,
40g Feta light, 7g Butter

Snack

SMOOTHIE BOWL

200g Skyr natur, 80g Himbeeren, 100g
Erdbeeren, 5g Chiasamen, 5g Leinsamen,
7g Walnuss, 1 Kiwi, 1/2 Mango

Mittagessen

BULGUR PFANNE

50g Bulgur, 100g rote Paprika, 100g Karotten, 100g
Zucchini, 4 EL Sojasoße, 50g rote Zwiebeln, 50g
Lauchzwiebeln, 1 Stück Crispy Chickimicki Burger

Abendessen

ÜBERBACKENES BROT

20g Champignons, 2 Scheiben Eiweißbrot, 20g
Frischkäse natur, 20g Reibekäse, 100g Tomaten,
65g Salatgurke, 50g körnigen Frischkäse

SCHNITTLAUCH OMELETTE

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
305kcal - 2,5g KH - 22,6g EW - 22,6g Fett

Zutaten

Eier, (Gr. M)	2 Stück
Schnittlauch	10g
Feta, light	40g
Butter	7g

Gewürze: Rühreigewürz

Zubereitung

SCHRITT 1 - OMELETTE ZUBEREITEN

In einer Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Eier mit dem Gewürz in einer Schüssel verquirlen – die Masse in die Pfanne geben, mit zerbröseltem Fetakäse bestreuen und bei geschlossenem Deckel ca. 2 min. stocken lassen. Mit geschnittenem Schnittlauch servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst auch eine Schiebe Eiweißbrot oder Tomate-Mozzarella als Beilage zubereiten. Ändert die o.g. Nährwerte!

SMOOTHIE BOWL

Zubereitungszeit
5min.

Nährwerte
392kcal - 37,6g KH - 27,4g EW - 9,4g Fett

Zutaten

Skyr, natur	200g
Himbeeren	80g
Erdbeeren	100g
Chiasamen	5g
Leinsamen	5g
Walnuss	7g
Kiwi	1 Stück
Mango	1/2 Stück

Zubereitung

SCHRITT 1 -
BOWL ZUBEREITEN

In einem Mixer alle Zutaten, außer Nüsse, pürieren. Die Masse in eine Schüssel geben und mit Nüssen toppen. Optional mit weiteren Früchten und Vanillepudding High Protein servieren (nicht in den o.g. Nährwerten inkludiert)

MEIN TIPP:

Kann auch als Shake genutzt werden – wenn es dir zu dickflüssig ist mit Wasser oder Mandelmilch verfeinern.

BULGUR PFANNE

Zubereitungszeit
15-20min.

Nährwerte
560kcal - 71,7g KH - 21,1g EW - 16,1g Fett

Zutaten

Bulgur	50g
rote Paprika	100g
Karotten	100g
Zucchini	100g
rote Zwiebeln	50g
Lauchzwiebeln	50g
Crispy Chickimicki Burger	1 Stück

Gewürze: Gemüse Allrounder, Asia Gewürz, 4 EL Sojasoße, 1 Portion Ölspray

Zubereitung

**SCHRITT 1 -
BURGER ANBRATEN**

In einer Pfanne den Burger mit Ölspray von beiden Seiten anbraten.

**SCHRITT 2 -
PFANNE ZUBEREITEN**

In einem Topf Bulgur nach Verpackungsanweisungen kochen. Nicht salzen, da wir in der Pfanne mit salziger Sojasoße kochen!

Das Gemüse waschen und schälen/putzen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebeln fein würfeln und die Lauchzwiebeln in kleine Ringe schneiden. In der Pfanne das Gemüse mit den Gewürzen anbraten und mit 2 EL Sojasoße ablöschen. 100ml Wasser hinzugeben und auf mittlerer Stufe mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis das Gemüse weich wird. Bulgur hinzugeben und mit der restlichen Sojasoße verfeinern. Das Wasser verdampfen lassen, abschmecken und nach Belieben ggfls. nachwürzen.

Das Gericht auf einem Teller mit dem fertigen Burger servieren.

MEIN TIPP:

Sesam eignet sich hier auch super als Topping.

ÜBERBACKENES BROT

Zubereitungszeit
15min.

Nährwerte
384kcal - 15,9g KH - 30,6g EW - 20,5g Fett

Zutaten

Eiweißbrot	2 Scheiben
Champignons	20g
Frischkäse, natur	20g
Reibekäse, light	20g
Tomaten	100g
Salatgurke	65g
Körniger Frischkäse	50g

Gewürze: Pizzagewürz, Stullenspice, Tomate-Mozzarella-Gewürz

Zubereitung

SCHRITT 1 - BROT BELEGEN

Die Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, mit dem Gewürz bestreuen. Die Champignons waschen und in dünne Scheiben schneiden – auf die Brotscheiben verteilen und mit dem Reibekäse bestreuen (je 10g).

Bei ca. 180° 5 min. backen, bis der Käse geschmolzen ist.

SCHRITT 2 - BEILAGE ZUBEREITEN

Das Gemüse waschen und in Würfel schneiden (Gurke optional schälen). In einer Schüssel das Gemüse mit dem körnigen Frischkäse vermengen und mit dem Tomate-Mozzarella-Gewürz würzen.

SCHRITT 3 - BROTE ANRICHTEN

Die fertigen Brote mit dem “Stullenspice” würzen und mit dem Beilagensalat servieren.

MEIN TIPP:

Du kannst den Beilagensalat auch mit anderem Gemüse wie Radieschen oder Paprika zubereiten. Verändert die o.g. Nährwerte.

Produktliste

ERSATZPRODUKTE

Beachte bitte, dass die Ersatzprodukte eine Veränderung der Nährwerte, des Geschmacks und der Konsistenz bedeuten können!

Produkt aus dem Ernährungsplan	Mögliche Ersatzprodukte
Gemüse (auf 100g) 10-27kcal	Eisbergsalat, Salatgurke, Chinakohl, Gewürzgurken, Mangold, Aubergine, Zucchini, Rucola, Feldsalat, Radiccho, Radieschen, Sellerie, Blumenkohl, Sauerkraut, Tomaten, Champignons, grüne + gelbe Paprika, Spargel, Spinat, rote Zwiebeln
Gemüse (auf 100g) 28-50kcal	Brokkoli, Kürbis, Zwiebeln, grüne Bohnen, Kohlrabi, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Karotten, rote Paprika, Porree, Schnittlauch/Lauchzwiebeln
Gemüse (auf 100g) ab 51kcal	Kartoffeln, Mais, Wirsingkohl, Rosenkohl, Rote Beete, Pastinaken, Kidneybohnen, grüne Erbsen
Obst (auf 100g) 30-50kcal	Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Wassermelone, Zitrone, Grapefruit, Melone, Pflaumen, Kirschen, Pfirsich, Nektarinen, Mandarinen, Orange, Aprikose, Papaya
Obst (auf 100g) 51-70kcal	Ananas, Apfel, Birne, Kiwi, Mango
Obst (auf 100g) ab 71kcal	Weintrauben, Granatapfel, Banane
Eiweißbrot - Bspw. “Harry”	Mehrkornbrötchen, Dinkelbrötchen, Eiweißbrötchen, Eiweißtoasties, Reiswaffeln, Sauerteigbrot

Produktliste

ERSATZPRODUKTE

Beachte bitte, dass die Ersatzprodukte eine Veränderung der Nährwerte, des Geschmacks und der Konsistenz bedeuten können!

Produkt aus dem Ernährungsplan	Mögliche Ersatzprodukte
Frischkäse, natur	Kräuter Frischkäse, veganer Frischkäse, Magerquark
Feta, light	Mozzarella light, Tofu natur, veganer Fetakäse
Parmesankäse	Grana Padano, Cheddar
Grana Padano	Parmesankäse, Cheddar
Mandelmilch/drink	Milch/Drink aus Cashew, Reis, Hafer, Soja ; Kuhmilch
Hafermilch/drink	Milch/Drink aus Cashew, Reis, Mandel, Soja ; Kuhmilch
Protein Nudeln - Bspw. “Prozis”	Rote Linsen Nudeln, Kichererbsen Nudeln, Erbsen Nudeln, Dinkelnudeln, Proteinnudeln anderer Marken
Rote Linsen Nudeln	Kichererbsen Nudeln, Erbsen Nudeln, Dinkelnudeln, Proteinnudeln (Marken wie More, Prozis, Shape Republic, Vita2You etc.)
Bio Eier	für herzhaftes: veganer Eierersatz, Tofu, Gewürz “Kala Namak” für süßes: Apfelmark, (Soja)Joghurt, veganer Ersatz

Produktliste

ERSATZPRODUKTE

Beachte bitte, dass die Ersatzprodukte eine Veränderung der Nährwerte, des Geschmacks und der Konsistenz bedeuten können!

Produkt aus dem Ernährungsplan	Mögliche Ersatzprodukte
High Protein Pudding (alle Sorten)	vegane High Protein Pudding Alternativen, Skyr, Skyr Vanille, Joghurt, andere Puddingsorten oder selbstgemacht mit Puddingpulver
Vegane Salami	Salami (Fleisch), Wurstaufschnitt nach Wahl
Protein Wraps – Bspw. " Sinnack"	Vollkornwraps, Leinsamenwraps, Glutenfreie Wraps, selbstgemachte Wraps, Protein Wraps anderer Marken
Reibekäse, light	geriebene Käsesorten wie Gratinkäse, Pastakäse, Mozzarella, Cheedar
Naturjoghurt	Skyr, griechischer Joghurt, Quark, Magerquark
Skyr	Naturjoghurt, Quark, Magerquark, griechischer Joghurt
Körniger Frischkäse	Mozzarella, Feta, Joghurt, Magerquark
High Protein Milchreis – Bspw. "Müller"	Milchreis anderer Marken, selbstgemachter Milchreis
Gnocchis	Tortellini, Schupfnudeln, Maultaschen
Creme Fraiche	Frischkäse, Joghurt, Skyr, Quark
Dinkeltoast	Sauerteigbrot, andere Toastsorten

Produktliste

ERSATZPRODUKTE

Beachte bitte, dass die Ersatzprodukte eine Veränderung der Nährwerte, des Geschmacks und der Konsistenz bedeuten können!

Produkt aus dem Ernährungsplan	Mögliche Ersatzprodukte
Scampis	veganer Ersatz, Hähnchen, Fisch nach Wahl, Tofu
Chickenbruger - Bspw. "The Vegetarian Butcher"	Chickenburger (Fleisch), anderer Burger nach Wahl, Schnitzel (Fleisch o. Veggie)
Gouda (Schnittkäse)	Butterkäse, Beemster, Schnittkäse nach Wahl
Pizzasauce	passierte Tomaten, Tomatenmark, Ketchup
Räucherlachs	vegane Alternativen, Wurstaufschnitt nach Wahl (Fleisch o. Veggie)
Mozzarella, light	Feta, körniger Frischkäse
Reiswaffeln	Maiswaffeln oder andere Sorten - UNGESALZEN
Zartbitterschokolade	Edelbitterschokolade, 99%/100% Schokolade, zuckerfreie Schokodrops, Schokopudding
Vanillepudding, pulver	Proteinpulver, Stärke+Vanilleextrakt, fertiger Vanillepudding
Butter	Kokosöl, Olivenöl, Rapsöl oder Frischkäse als Aufstrich
Ciabattabrötchen	Brötchen nach Wahl (Mehrkorn, Dinkel, Eiweiß) oder Baguette

Produktliste

ERSATZPRODUKTE

Beachte bitte, dass die Ersatzprodukte eine Veränderung der Nährwerte, des Geschmacks und der Konsistenz bedeuten können!

Produkt aus dem Ernährungsplan	Mögliche Ersatzprodukte
Gemüse Frischkäse	Frischkäse natur oder Sorte nach Wahl
Croissant	Brötchen nach Wahl (Mehrkorn, Dinkel, Eiweiß etc.)
Skyr, Vanille	Skyr natur, Joghurt, Magerquark, Speisequark
Tzatziki	Kräuterquark, Frühlingsquark, Sour Creme
Ricotta	Skyr, Magerquark, Joghurt, Quark
Planted Kebab/Like Döner	verschiedene Marken mit Veggie Dönerfleisch, Gyrosfleisch, Kebabfleisch
Tomatensauce - Bspw. "Purra"	passierte Tomaten, Tomatenmark, andere Tomatensaucen
Vegane Schinkenwürfel - Bspw. " Billie Green"	veggie Schinkenwürfel anderer Marken, Schinkenwürfel
Vegane Wienerwürtchen - Bspw. "Greenforce"	veggie Wiener anderer Marken, Wiener Würstchen
Avocado	Hummus, Guacamole, Gemüsepasten
Beerenmix, TK	frische Beerenfrüchte, andere Obstmischung TK
Reis/Bulgur	Reis/Bulgur, Couscous, andere Reissorten, Linsen

NO WASTE TIPPS

Grundsätzlich habe ich die Rezepte so geplant, dass du kaum Reste am Ende der 2 Wochen haben solltest. Wenn du jedoch mehr kcal aufnehmen möchtest und entsprechend mehr einkaufst, kann es natürlich sein, dass du manche Produkte übrig hast. Hierfür habe ich eine kurze Liste zusammengefasst mit Tipps, welche Produkte du wie einfrieren kannst.

- **Brot** - portioniert/in Scheiben in einem trockenen Beutel einfrieren
- **Wraps** - kannst du genauso im trockenen Beutel einrollen und einfrieren. Als Tipp kannst du die Menge, die du für die Rezepte brauchst, im Kühlschrank lagern und den Rest einfrieren
- **Gnocchis** - die kannst du in der Originalverpackung einfrieren
- **Tomatensaucen** - egal ob fertige Sauce oder passierte Tomaten, du kannst alles in Gläsern oder anderen Behältern einfrieren
- **Fleisch & Fleischersat**z - am Besten so frisch wie möglich einfrieren
- **Sahne** - würde ich definitiv empfehlen vorab zu portionieren und dann einfrieren
- **Käse und Wurst** - kann man einfrieren, würde ich aber nicht empfehlen, damit sich die Konsistenz nicht verändert
- **Obst und Gemüse** - du kannst alles an Obst und Gemüse einfrieren und später für Soßen oder Smoothies benutzen. Ich empfehle dir aber auch, dich bei Obst und Gemüse nicht sehr stark auf die kcal zu konzentrieren sondern ggfls. einfach die Reste aufzuessen. Es wird keinen Unterschied machen, ob du 1 Tomate mehr verzehrst oder mehr Früchte in die Bowls gibst.

Du kannst auch die Tage frei variieren und auch 2 Tage hintereinander die gleichen Rezepte zubereiten (den gleichen Tag wählen). So kannst du wunderbar die gekauften Zutaten verarbeiten und auch vorkochen, um die Zeit in der Küche zu minimieren.

F&A

Die häufigen Fragen und Antworten, die dich bei dem Ernährungsplan und deiner Abnahme unterstützen werden.

1.Welche Produkte / Welche Marken soll ich genau kaufen?
Ich habe bei der Berechnung der Nährwerte bestimmte Marken verwendet, ja. Jedoch unterscheiden sich die meisten Marken von bspw. Körnigem Frischkäse nicht wirklich in den Nährwerten. Wenn du dir unsicher bist vergleiche beim Einkaufen 1/2 Marken miteinander und entscheide dich für die (im optimalen Fall), mit weniger kcal, mehr Eiweiß und weniger Zucker.

2. Wann soll ich die Produkte wiegen?
Die trockenen Waren wie Nudeln, Bulgur und Reis werden immer vor dem Kochen gewogen. Obst und Gemüse empfehle ich erst geschält zu wiegen. Es macht hier jedoch kaum Unterschied ob du 100g oder 120g Karotte benutzt. Beim Gemüse brauchst du dir keine Gedanken machen, mehr davon zu essen!

3. Gibt es bestimmte Uhrzeiten fürs Essen?
In meinem Ernährungsplan kannst du selbst entscheiden, wann du welches Rezept zubereitest und verzehrst. Es gibt keine Zeitvorgaben. Solltest du jedoch Fasten (bspw. 16:8), dann natürlich in deinem individuellen Zeitfenster. Wegen der Verdauung empfehle ich immer die letzte Mahlzeit 2 Stunden vor dem Schlafen zu essen, sollte es jedoch nicht machbar sein dann definitiv ESSEN STATT NICHTS ESSEN UND HUNGERN!

4. Wie kann ich meine Gerichte süßen?
Ich empfehle immer Zuckerersatzstoffe wie Erythrit oder Xylit (ACHTUNG XYLIT IST NICHT KALORIENARM). Solltest du ein Rezept aus dem Ernährungsplan für wenig süß empfinden kannst du immer etwas Erythrit hinzugeben. Sollte es im Gegenteil zu süß sein dann lass es ganz sein.

F&A

Die häufigen Fragen und Antworten, die dich bei dem Ernährungsplan und deiner Abnahme unterstützen werden.

5. Sind die light Produkte wirklich besser?
Nicht unbedingt. Ich empfehle immer bei den Light Produkten zu prüfen, ob sie nicht mehr Zucker als das Originalprodukt beinhalten. Bei Saucen oder anderen Kalorienbomben macht es Sinn zu der light Option zu greifen. Das gleiche zählt übrigens auch bspw. für Naturjoghurt 1,5% vs. 3,5%. Ich benutze immer die 3,5% Option, weil manche Marken der 1,5% viel mehr Zucker hinzugeben. Immer lieber prüfen.

6.Welche Öle sollte ich beim Kochen verwenden?
Hier empfehle ich immer Kokosöl, Ghee oder Ölspray. Optional und eher seltener kann man auch Rapsöl verwenden (nicht zu stark erhitzen). Für kalte Speisen definitiv gute Olivenöle.

7. Muss ich immer Bio kaufen?
Aus dem gesundheitlichen Aspekt: JA. Wenn du dir das jedoch aus dem finanziellen Aspekt nicht komplett leisten kannst dann definitiv Obst und Gemüse in Bio Qualität, dann würde ich auch Bio Eier und Bio Molkereiprodukte empfehlen. Ich würde auch immer raten, die Preise zu vergleichen (manchmal sind es nur 10-30 Cent Unterschied).

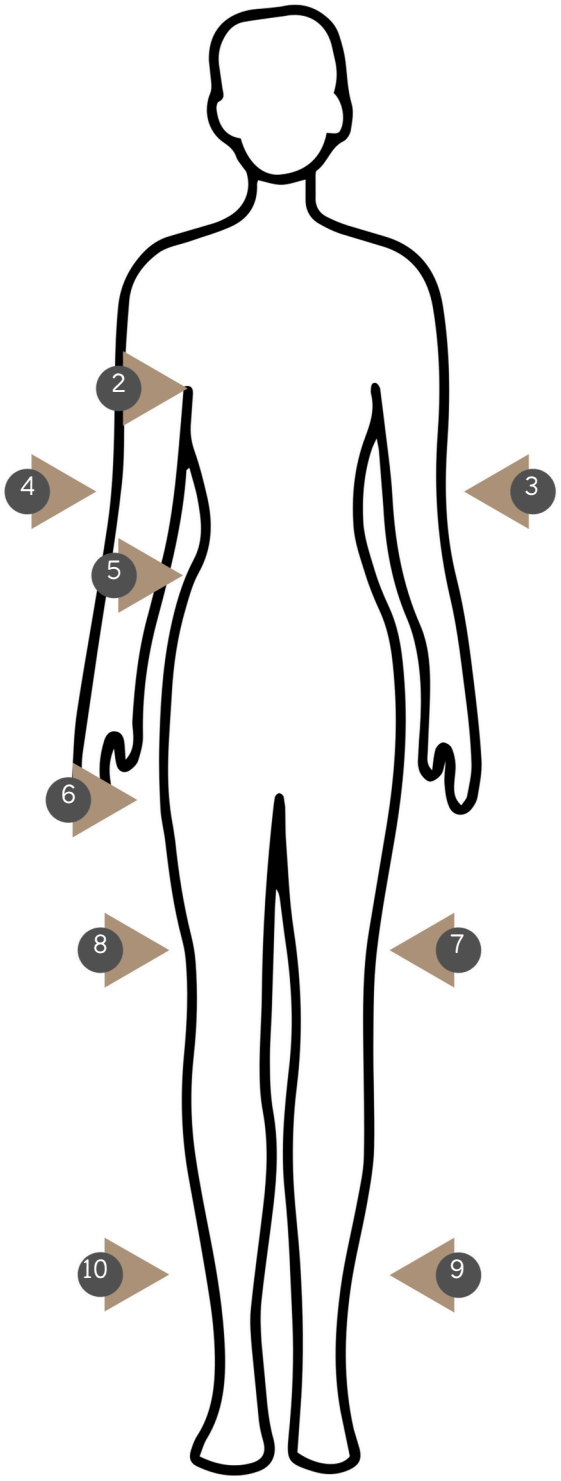
8. Welche Snacks kann ich zusätzlich einbauen?
Perfekte Snacks sind Nüsse (ACHTUNG WENIG VOLUMEN = VIELE KALORIEN). Solltest du jedoch mehr kcal aufnehmen wollten dann gehen natürlich auch alle möglichen Proteinhaltigen Snacks wie Riegel, Shakes etc. ALLES EINE UNTERSTÜZUNG DEINER ERNÄHRUNG KEINE NOTWENDIGE BASIS

Solltest du noch mehr Fragen haben, kannst du mich jederzeit bei Instagram @howgabilives oder per Mail info@howgabilives.com anschreiben

Ziehe den Ernährungsplan 4-6 Wochen durch und notiere hier deine Werte!
Du wirst Veränderungen sehen!

DEINE WERTE

Vorher		
DATUM:		
GEWICHT:		
2	BRUST	
3	ARM LINKS	
4	ARM RECHTS	
5	TAILLE	
6	HÜFTE	
7	BEIN LINKS	
8	BEIN RECHTS	
9	WADE LINKS	
10	WADE RECHTS	



Nachher		
DATUM:		
GEWICHT:		
2	BRUST	
3	ARM LINKS	
4	ARM RECHTS	
5	TAILLE	
6	HÜFTE	
7	BEIN LINKS	
8	BEIN RECHTS	
9	WADE LINKS	
10	WADE RECHTS	

Einkaufsliste

Obst und Gemüse

Fleisch und Fisch

Aufschnitt

Milchprodukte & Eier

Tiefkühlprodukte

Trockenwaren

Konserven und Soßen

Backwaren

Drogerie

Getränke

Sonstiges

MEIN ERNÄHRUNGSPLAN

Diese Vorlage kannst du nutzen, um den Ernährungsplan nach Belieben umzustellen. Perfekt wenn du gerne vorkochst und 2 oder mehr Tage hintereinander planst.

Montag	**Dienstag**	**Mittwoch**	**Donnerstag**	**Freitag**	**Samstag**	**Sonntag**