MORGENS

Tomate - Vollkorn - Brot

Proteine	Carbs	Fette
40 g	53 g	13 g

2 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
2	Tomaten (≈ 240 g)
250 g	Hüttenkäse
½ Bund	Schnittlauch (≈ 13,5 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Tomate waschen und schneiden.

2. Roggenbrot mit Hüttenkäse bestreichen und mit Tomate belegen.

3. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

MITTAGS

Spaghetti mit Garnelen

Proteine	Carbs	Fette
47 g	89 g	20 g

120 g	Spaghetti
110 g	Garnelen
½ Bund	Petersilie (≈ 24 g)
2 Zehen	Knoblauch (frisch) (≈ 6 g)
1 EL	Olivenöl (≈ 6 ml)
1 EL	Parmesan (≈ 18 g)
1¼	Rote Chilis (≈ 12,5 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Spaghetti al dente kochen.

2. Gehackten Knoblauch in erhitzer und in geölter Pfanne leicht anbraten.

3. Garnelen dazu geben.

4. Wichtig: Garnelen sollten aufgetaut sein oder frisch aber gekocht,.

5. Jetzt salzen und pfeffern.

6. Gehackte Rote Chili dazu geben.

7. Nur kurz anbraten.

8. Gehackte Petersilie dazu geben, kurz mit durchschwenken.

9. Spaghetti dazu geben, gut mischen und sofort auf einem Teller anrichten.

10. Frisch geriebenen Parmesan dazu reichen.

ABENDS

Rote Bete Kichererbsen Salat

Proteine	Carbs	Fette
35 g	65 g	20 g

200 g	Kichererbsen (Glas/Dose)
245 g	Rote Bete
4	Frühlingszwiebeln (≈ 160 g)
9 Blätter	Basilikum (≈ 1,8 g)
80 g	Schafskäse (light)
3½ TL	Olivenöl (≈ 7 ml)
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Kichererbsen abgießen und in einem Netz abtropfen lassen.

2. Rote Bete und Schafskäse in mundgerechte Stücke schneiden.

3. Frühlingszwiebel fein hacken.

4. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

5. Kurz ziehen lassen und servieren.

MORGENS

Schoko - Banane - Puffer

Proteine	Carbs	Fette
30 g	55 g	21 g

1	Ei (≈ 58 g)
100 g	Magerquark (<10% Fett)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
40 g	Haferflocken (Vollkorn)
15 g	Mandeln
½ TL	Kakaopulver (≈ 1 g)
½	Banane (≈ 68,8 g)
1 TL	Sonnenblumenöl (≈ 2 ml)
1 Prise	Jod-Salz

1. Ei, Magerquark, Salz, Honig in einer Schüssel cremig rühren.

2. Haferflocken, Mandeln und Kakaopulver unterheben und alles etwa 5 min quellen lassen.

3. Inzwischen Banane schälen, längs vierteln und in kleine Stückchen schneiden.

4. Unter Masse mischen und daraus mit angefeuchteten Händen 8 kleine Puffer formen.

5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.

6. Die Hälfte der Puffer darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in etwa 2-3 min knusprig braun braten.

7. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller warm stellen.

MITTAGS

Zitrone Risotto mit Hähnchen

Proteine	Carbs	Fette
56 g	62 g	22 g

75 g	Basmati-Reis
½	Zwiebel (≈ 25 g)
1 Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 3 g)
1 TL	Gemüsebrühe (≈ 3 g)
10 g	Butter
15 g	Parmesan
½ Bund	Petersilie (≈ 24 g)
½	Zitrone (≈ 18 ml)
1 EL	Sonnenblumenöl (≈ 6 ml)
180 g	Hähnchen (Brust)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Zuerst Hähnchen in mündgerechte Stücke schneiden.

2. Zwiebel würfeln und in Hälfte des Öl kurz anschwitzen.

3. Gepressten Knoblauch und Basmati-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen.

4. Verdünnte Brühe anrühren etwas zum ablöschen nutzen.

5. Nun kellenweise die heiße Brühe nachgießen, dabei immer wieder umrühren.

6. Zeitgleich in seperater Pfanne Hähnchen in restlichem Öl anbraten und bei gewünschter Farbe entnehmen.

7. Währendessen die Schale der Zitrone abreiben, Zitrone auspressen und Saft auffangen.

8. Sobald der Basmati-Reis gar ist (nach ca.

9. 20 Min. er sollte noch Biss haben) Zwiebelschale und Zwiebelsaft, Butter und Parmesan unterrühren.

10. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.

11. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren.

ABENDS

Schopska Salat

Proteine	Carbs	Fette
30 g	47 g	18 g

3	Tomaten (≈ 360 g)
1	Salatgurke (≈ 400 g)
2	Paprikas (rot) (≈ 310 g)
2	Zwiebeln (≈ 100 g)
90 g	Schafskäse (light)
1 Bund	Petersilie (≈ 48 g)
2 TL	Essig (≈ 6 ml)
3½ TL	Olivenöl (≈ 7 ml)
1 Prise	Jod-Salz

1. Tomate, Salatgurke, Zwiebel und Paprika klein schneiden.

2. Mit Öl, Salz und Essig abschmecken.

3. Danach mit geriebenen oder zerkleinerten Schafskäse drüber streuen.

4. Abschließend mit gehackten Petersilie bestreuen und anrichten.

MORGENS

Hüttenkäse - Pumpernickel

Proteine	Carbs	Fette
41 g	58 g	13 g

3 Scheiben	Pumpernickel (≈ 120 g)
275 g	Hüttenkäse
220 g	Salatgurken
1 Prise	Pfeffer (schwarz)

1. Pumpernickel mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Jetzt mit Salatgurke belegen.
3. Nach Belieben Pfeffer drüber streuen.

MITTAGS

Fischwrap

Proteine	Carbs	Fette
37 g	75 g	27 g

2	Tortilla Wraps (≈ 120 g)
½	Eisbergsalat (≈ 189,5 g)
1	Tomate (≈ 120 g)
75 g	Thunfisch (Dose)
50 g	Möhren (Karotten)
50 g	Frischkäse

1. Möhre kleinraspeln.
2. Tomate in Streifen schneiden.
3. Währendessen Thunfisch abtropfen lassen.
4. Tortilla Wrap gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen.
5. Nun mit Zutaten belegen und zusammen rollen.

ABENDS

Hähnchen in Pfirsich - Honig - Zimtsauce

Proteine	Carbs	Fette
49 g	59 g	8 g

180 g	Hähnchen (Brust)
2	Tomaten (≈ 240 g)
1½	Pfirsiche (≈ 135 g)
29 g	Ingwer
5 TL	Rosinen (≈ 25 g)
2½ TL	Olivenöl (≈ 5 ml)
1½ TL	Gemüsebrühe (≈ 4,5 g)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
115 ml	Wasser (still)
1 Prise	Zimt

1. Das Öl in einem Topf erhitzen.
2. Hähnchen zerkleinern und darin bräunen.
3. Tomate überbrühen, häuten und in Stücke schneiden.
4. Tomate, Zimt, verdünnte Gemüsebrühe mit Wasser.
5. Salz und Pfeffer zum Kochen bringen.
6. Hitze herunterstellen.
7. Pfirsich zugeben.
8. Zugedeckt etwa 20 min köcheln lassen.
9. Hähnchen hinzugeben und etwas köcheln lassen.

MORGENS
Pfannkuchen mit Leinsamen

Proteine	Carbs	Fette
16 g	71 g	14 g

110 g	Dinkelmehl (Vollkorn)
4 TL	Leinsamen (≈ 8 g)
1 TL	Weinstein Backpulver (≈ 3 g)
4 TL	Sonnenblumenöl (≈ 8 ml)
300 ml	Wasser (still)
1 Prise	Jod-Salz

1. Leinsamen mit der dreifachen Menge heißem Wasser in einer Tasse ca. 5-10 min quellen lassen.

2. Die trockenen Zutaten gut vermischen.

3. Leinsamen und Wasser dazu geben.

4. Alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren.

5. Einige min quellen lassen.

6. Sollte der Teig zu fest sein, mehr Wasser zugeben und verrühren.

7. Teig mit Öl portionsweise in einer beschichteten Pfanne goldgelb ausbacken.

MITTAGS
Hummus mit Gemüsesticks

Proteine	Carbs	Fette
29 g	79 g	27 g

275 g	Kichererbsen (Glas/Dose)
4 TL	Sesampaste (≈ 20 g)
1	Zitrone (≈ 36 ml)
2 Zehen	Knoblauch (frisch) (≈ 6 g)
3½ TL	Olivenöl (≈ 7 ml)
260 g	Möhren (Karotten)
300 g	Salatgurken
1 Prise	Kreuzkümmel, Jod-Salz

1. Eine Hohe Schüssel und einen Pürierstab bereitstellen.

2. Kichererbsen abtropfen und in die Schüssel geben.

3. Sesampaste und Olivenöl hinzugeben.

4. Zitrone auspressen und den Saft hinzugeben.

5. Den Knoblauch schälen und grob gehackt in die Schüssel geben.

6. Gewürze hinzugeben und alles zu einem feinem Mus pürieren.

7. Möhre und Salatgurke waschen, schälen und in feine Stifte schneiden.

8. Nach Belieben nachwürzen.

ABENDS
Brokkoliauflauf

Proteine	Carbs	Fette
64 g	49 g	7 g

¾	Brokkoli (≈ 255 g)
5½ TL	Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 55 g)
120 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
1 TL	Gemüsebrühe (≈ 3 g)
150 g	Quäse
1 Prise	Jod-Salz, Muskatnuss, Pfeffer (schwarz)

1. Ofen auf 180°C vorheizen.

2. Brokkoliröschen 5 min in Salzwasser kochen.

3. Zeitgleich aus Dinkelmehl, Milch und verdünnter Gemüsebrühe eine sämige Sauce kochen.

4. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

5. Die Sauce etwas abkühlen lassen.

6. Quäse reiben und unterrühren.

7. Die Brokkoliröschen aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben.

8. Die Sauce darüber gießen.

9. Auflauf im auf 180°C vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 30 min backen.

MORGENS

Gelber Mango Power Smoothie

Proteine	Carbs	Fette
14 g	102 g	9 g

1½	Mangos (≈ 300 g)
1½	Bananen (≈ 206,3 g)
20 g	Ingwer
125 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
15 g	Leinsamen
1 Prise	Zimt

1. Ingwer schälen und kleinhacken.
2. Mango und Banane klein schneiden.
3. Alle Zutaten in einen Mixer mit Milch durchmixen.

MITTAGS

Rote Linsen - Salat

Proteine	Carbs	Fette
38 g	81 g	20 g

160 g	Rote Linsen
2½ TL	Essig (≈ 7,5 ml)
5 TL	Sonnenblumenöl (≈ 10 ml)
2½	Birnen (≈ 343,8 g)
3	Frühlingszwiebeln (≈ 120 g)
90 g	Schinkenspeck (Scheiben)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Rote Linsen waschen und 20 min in Wasser bissfest garen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Aus Essig, und Sonnenblumenöl eine Vinaigrette rühren und würzen.
3. Rote Linsen untermischen und 15 min ziehen lassen.
4. Birne vierteln, schälen und würfeln.
5. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Beides ebenfalls untermischen.
7. Schinkenspeck ausbraten und mit Essig ablöschen und zusammen servieren.

ABENDS

Schafskäse im Gemüsebett

Proteine	Carbs	Fette
35 g	45 g	14 g

120 g	Schafskäse (light)
2	Zwiebeln (≈ 100 g)
3	Tomaten (≈ 360 g)
1	Zucchini (≈ 210 g)
2	Paprikas (rot) (≈ 310 g)
1½ TL	Gemüsebrühe (≈ 4,5 g)
4 TL	Balsamico Essig (≈ 12 ml)
225 ml	Wasser (still)
1 Prise	Thymian, Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Zwiebel in Ringe schneiden und eine kleine Pfanne erhitzen und einen Schluck Wasser hineingeben.
2. Zwiebel dazugeben und 3 min dünsten.
3. Zucchini, Paprika, Tomate und Zwiebel und mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemüse in einer Auflaufform verteilen.
5. Zwiebeln ebenfalls hinzugeben.
6. Schafskäse zerkleinern und alles mit einem Löffel vermischen.
7. Wasser in Tasse mischen.
8. Ebenso den Balsamico Essig zugeben.
9. Vermischen und über das Gemüse und den Käse gießen.
10. Kräuter hacken und dekorativ drüber streuen.
11. 18 min bei 200°C im Ofen backen.
12. Nach Belieben würzen und servieren.

MORGENS
Paleo Müsli

Proteine	Carbs	Fette
14 g	19 g	41 g

10 g	Cashewnüsse
20 g	Mandeln
20 g	Kokosflocken
20 g	Sonnenblumenkerne
1½ TL	Honig (≈ 15 ml)
120 ml	Mandelmilch
7 g	Leinsamen

1. Nüsse, Samen und Kerne mit Honig und Milch in einer Schüssel vermengen und genießen.

MITTAGS
Putenbrust - Mozzarella Baguette

Proteine	Carbs	Fette
58 g	73 g	23 g

2	Brötchen (Vollkorn) (≈ 150 g)
3 Scheiben	Putenbrust (Scheiben) (≈ 60 g)
5	Cocktailtomaten (≈ 115 g)
1 Kugel	Mozzarella (light) (≈ 125 g)
3½ Blätter	Salatblätter (≈ 7 g)
2 TL	Balsamico Essig (≈ 6 ml)
1 Prise	Kräuter (TK, italienisch), Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Brötchen aufschneiden.

2. Cocktailtomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.

3. Die untere Brötchenseite mit Salat bedecken und darauf den Mozzarella platzieren.

4. Nach Belieben etwas Balsamico Essig darüber träufeln und würzen.

5. Nun Cocktailtomaten und Putenbrust darauf platzieren und das Brötchen schließen.

6. Reste der Cocktailtomaten oder des Mozzarella können nebenbei verzehrt werden.

ABENDS
Erbsen Suppe

Proteine	Carbs	Fette
23 g	67 g	9 g

Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)

400 g	Erbsen
6	Frühlingszwiebeln (≈ 240 g)
5	Möhren (Karotten) (≈ 400 g)
500 g	Kartoffeln
2½	Lauch (Porree) (≈ 350 g)
3 TL	Gemüsebrühe (≈ 9 g)
7 TL	Olivenöl (≈ 14 ml)

1. Kartoffeln, Frühlingszwiebel und Möhre in kleine Würfel schneiden.

2. Lauch in Ringe schneiden.

3. Das Gemüse in heißem Öl kurz anbraten.

4. Mit verdünnter Brühe ablöschen und 5 min köcheln lassen.

5. Erbsen zugeben und nochmal köcheln lassen.

6. Mit Kräutern würzen und servieren.

7. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

MORGENS

Lachs - Avocado Rührei

Proteine	Carbs	Fette
42 g	2 g	69 g

2	Eier (≈ 116 g)
4 Scheiben	Lachs (Scheiben) (≈ 120 g)
½ Bund	Schnittlauch (≈ 11,5 g)
1	Avocado (≈ 165 g)
2 TL	Kokosöl (≈ 8 ml)
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Schnittlauch waschen und fein schneiden.
2. Avocado halbieren und eine Hälfte würfeln.
3. Ei aufschlagen und verquirlen.
4. Lachs in kleine Stücke schneiden und zu Ei geben.
5. Eine Pfanne mit Öl erhitzen.
6. Nun Ei in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze zubereiten.
7. Zuletzt mit Pfeffer und Salz würzen und alles servieren.

MITTAGS

Erbsen Suppe

Proteine	Carbs	Fette
23 g	67 g	9 g

Gericht wurde vorgekocht

1. Eine Portion des vorgekochten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und kurz aufwärmen (zum Beispiel in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

ABENDS

Kidney-Bohnen - Burger mit Kartoffeln

Proteine	Carbs	Fette
51 g	138 g	12 g

165 g	Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
1	Zwiebel (≈ 50 g)
90 g	Haferflocken (Vollkorn)
1 Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 3 g)
2½ TL	Sojasauce (≈ 12,5 ml)
110 g	Kartoffeln
½ EL	Olivenöl (≈ 3 ml)
2½ Blätter	Salatblätter (≈ 5 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Einen Topf mit Wasser erhitzen.
2. Kartoffeln schälen, halbieren und in das kochende Wasser geben.
3. Kidney-Bohnen gut abtropfen lassen, mit der Gabel musig zerkleinern.
4. Gehackte Zwiebel, Sojasauce, Knoblauch und Haferflocken untermischen, dass eine gut formbare Masse entsteht.
5. Nach Belieben würzen.
6. Aus der Masse mit nassen Händen Burger formen.
7. Diese in heißem Fett braun braten.
8. Danach zwischen zwei Salatblatt platzieren und genießen.