

# Snack 1

## Fruchtquark mit Kokosnote

| Zutaten     | Menge | Kalorien | KH    | Eiweiß | Fett   |
|-------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Quark, 40%  | 170 g | 240 kcal | 6,0 g | 17,0 g | 16,7 g |
| Kokosraspel | 21 g  | 128 kcal | 1,3 g | 1,3 g  | 13,3 g |
| Himbeeren   | 100 g | 34 kcal  | 4,8 g | 1,3 g  | 0,3 g  |

Den Quark mit zwei Esslöffeln Wasser, dem Proteinpulver und den Himbeeren glattrühren. Das Ganze mit den Kokosraspeln bestreuen. Fertig! Alternativ kann man statt den Himbeeren auch Erdbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren verwenden.

---

ges. 402 kcal 12,1 g 19,6 g 30,3 g

# Snack 1

## Mandeln mit Eiweißshake

| Zutaten       | Menge | Kalorien | KH    | Eiweiß | Fett   |
|---------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Mandeln       | 52 g  | 306 kcal | 3,0 g | 12,5 g | 27,6 g |
| Haferflocken  | 15 g  | 56 kcal  | 9,0 g | 2,0 g  | 1,1 g  |
| Eiweiß, multi | 10 g  | 38 kcal  | 0,6 g | 8,3 g  | 0,3 g  |

Das Eiweißkonzentrat und die Haferflocken mit ausreichend Wasser in einen Shaker geben und 30 Sekunden gut schütteln. Gemeinsam mit den Mandeln verzehren.

---

ges. 400 kcal 12,5 g 22,7 g 28,9 g

# Vortrainingsgericht

## Powermüsli Variante 2

| Zutaten       | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett  |
|---------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Haferflocken  | 90 g  | 335 kcal | 53,9 g | 11,7 g | 6,3 g |
| Apfel         | 180 g | 97 kcal  | 20,5 g | 0,5 g  | 1,1 g |
| Eiweiß, multi | 18 g  | 69 kcal  | 1,0 g  | 14,9 g | 0,5 g |

Den Apfel klein schneiden und mit den Haferflocken, dem Eiweißpulver und etwas Wasser in einer geeigneten Schale vermischen. Fertig! Alternativ kann man statt des Apfels auch Sauerkirschen, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Birnen (alles auch als TK-Ware) in gleicher Menge verwenden.

---

ges. 501 kcal 75,4 g 27,2 g 7,8 g

## Hummus mit Vollkornbrot Variante 2

| Zutaten         | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett   |
|-----------------|-------|----------|--------|--------|--------|
| Kichererbsen    | 55 g  | 200 kcal | 33,6 g | 10,5 g | 3,3 g  |
| Olivenöl        | 10 ml | 90 kcal  | 0,0 g  | 0,0 g  | 10,0 g |
| Knoblauch       | 5 g   | 7 kcal   | 1,4 g  | 0,3 g  | 0,0 g  |
| Kreuzkümmel     | 3 g   | 11 kcal  | 1,3 g  | 0,5 g  | 0,7 g  |
| Zitronensaft    | 5 ml  | 1 kcal   | 0,1 g  | 0,0 g  | 0,0 g  |
| VK-Brot, Roggen | 100 g | 191 kcal | 40,0 g | 7,0 g  | 1,0 g  |

Grundsätzlich bietet es sich bei diesem Gericht an, das Hummus gleich für mehrere Portionen vorzubereiten. Achte darauf, wenn du z.B 3 Portionen zubereitest, dass du auch alle Zutaten mit 3 multiplizierst. Zunächst gibt man einfach alle Zutaten, außer das Vollkornbrot, in einen Mixer und vermischt diese solange, bis ein einheitlicher Brei entsteht. Alternativ kann man auch alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Pürierstab zu Brei vermengen. Nun das Hummus in eine Schalte geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Anschließend kann man nach belieben das Hummus auf das Brot streichen und genießen!

---

ges. 501 kcal 76,4 g 18,3 g 15,0 g

# Shake



## Maltodextrin Whey Shake Variante 2

| Zutaten      | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett  |
|--------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Maltodextrin | 84 g  | 326 kcal | 79,8 g | 0,1 g  | 0,1 g |
| Whey, Isolat | 50 g  | 174 kcal | 1,2 g  | 42,0 g | 0,2 g |

Zutaten in den Shaker geben und mit ausreichend Wasser vermengen - trinkfertig!

---

ges. 500 kcal 81,0 g 42,1 g 0,3 g

# Shake

## Marmeladenbaguette und Whey Shake Variante 2

| Zutaten          | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett  |
|------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Baguette         | 140 g | 346 kcal | 70,0 g | 10,6 g | 0,0 g |
| Erdbeermarmelade | 15 g  | 32 kcal  | 7,7 g  | 0,1 g  | 0,1 g |
| Whey, Isolat     | 35 g  | 122 kcal | 0,8 g  | 29,4 g | 0,1 g |

Zunächst das Baguette mit der Marmelade bestreichen. Alternativ kann zur Erdbeermarmelade auch eine andere Marmelade mit ähnlichen Nährwerten verwendet werden. Zusätzlich das Whey Isolat mit ausreichend Wasser in einem Shaker mixen, Deckel abschrauben und fertig!

---

ges. 500 kcal 78,6 g 40,1 g 0,2 g

# Nachtrainingsgericht

## Fiti con Carne Variante 3

| Zutaten         | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett  |
|-----------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Pute, gehackt   | 100 g | 119 kcal | 0,0 g  | 23,0 g | 3,0 g |
| Reis, ungekocht | 55 g  | 192 kcal | 42,5 g | 4,0 g  | 0,5 g |
| Kidneybohnen    | 80 g  | 90 kcal  | 12,2 g | 6,7 g  | 0,6 g |
| Mais a. d. Dose | 50 g  | 42 kcal  | 10,0 g | 1,5 g  | 0,5 g |
| Tomaten, pass.  | 120 g | 46 kcal  | 8,4 g  | 2,0 g  | 0,2 g |
| Paprika, rot    | 50 g  | 22 kcal  | 3,2 g  | 0,7 g  | 0,3 g |
| Zwiebeln        | 30 g  | 8 kcal   | 1,5 g  | 0,4 g  | 0,1 g |
| Olivenöl        | 3 ml  | 27 kcal  | 0,0 g  | 0,0 g  | 3,0 g |
| Suppengrün      | 120 g | 29 kcal  | 5,0 g  | 2,4 g  | 0,4 g |
| Knoblauch       | 15 g  | 21 kcal  | 4,3 g  | 0,9 g  | 0,0 g |
| Chilischote     | 1 g   | 1 kcal   | 0,1 g  | 0,0 g  | 0,0 g |

Den Reis mit etwas Salz bissfest kochen. Das Hackfleisch in einem Topf krümelig braten. Parallel das Gemüse in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und andünsten. Passierte Tomaten hinzugeben und das Suppengrün (in großen Stücken) sowie die Gewürze ergänzen.

Zehn Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gemeinsam aufkochen lassen.

Den Reis mit dem Chili auf einem Teller servieren und genießen! Dieses Gericht eignet sich sehr gut, um gleich mehrere Portionen vorzukochen.

---

ges. 597 kcal 87,2 g 41,7 g 8,5 g

# Nachtrainingsgericht

## Mediterranes Omlette Variante 3

| Zutaten              | Menge | Kalorien | KH     | Eiweiß | Fett  |
|----------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Eiklar, Port.        | 3 Stk | 42 kcal  | 0,6 g  | 9,9 g  | 0,3 g |
| Eigelb, Port.        | 1 Stk | 69 kcal  | 0,1 g  | 3,2 g  | 6,4 g |
| VK-Brot, Roggen      | 190 g | 363 kcal | 76,0 g | 13,3 g | 1,9 g |
| Oliven, schwarz      | 25 g  | 33 kcal  | 0,0 g  | 0,3 g  | 3,5 g |
| Tomaten              | 130 g | 23 kcal  | 3,4 g  | 1,3 g  | 0,3 g |
| Mozzarella, 20% Fett | 40 g  | 42 kcal  | 1,3 g  | 4,9 g  | 1,7 g |
| Zwiebeln             | 30 g  | 8 kcal   | 1,5 g  | 0,4 g  | 0,1 g |
| Oregano              | 2 g   | 7 kcal   | 1,0 g  | 0,2 g  | 0,2 g |
| Knoblauch            | 10 g  | 14 kcal  | 2,8 g  | 0,6 g  | 0,0 g |

Eiklar mit etwa 1 EL Wasser verquirlen. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden (jedoch nicht den Mozzarella) und unter die Eimasse rühren.

Etwa 20 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse einfüllen, mit Mozzarella belegen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist. Abschließend mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Vollkornbrot auf einem Teller anrichten. Fertig!

---

ges. 601 kcal 86,7 g 34,1 g 14,4 g