

Snack 1

Lachspfanne mit Brokkoli Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Lachs, natur	130 g	234 kcal	0,1 g	25,9 g	14,6 g
Brokkoli	120 g	31 kcal	3,2 g	4,6 g	0,2 g
Kartoffeln	70 g	48 kcal	9,8 g	1,4 g	0,0 g
Rapsöl	20 ml	165 kcal	0,0 g	0,0 g	18,3 g
Meerrettich	12 g	19 kcal	1,1 g	0,2 g	1,4 g
Zitronensaft	5 ml	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs gut durchbraten. Parallel den Brokkoli in Salzwasser bissfest kochen. Ebenfalls die Kartoffeln schälen, kleinschneiden und in Salzwasser kochen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten, würzen und mit dem Meerrettich genießen. Alternativ kannst du statt dem Brokkoli auch Blumenkohl, Grünkohl oder auch Spinat verwenden. Tipp: Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln!

ges. 499 kcal 14,4 g 32,0 g 34,5 g

Snack 1

Rührei mit herzhaftem Gouda Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	3	255 kcal	1,1 g	21,0 g	18,7 g
Vollkorn Knäckebrot	20 g	67 kcal	12,0 g	1,8 g	0,4 g
Gouda, 48% Fett	35 g	124 kcal	0,0 g	8,1 g	10,2 g
Petersilie	15 g	6 kcal	0,9 g	0,5 g	0,1 g
Olivenöl	6 ml	54 kcal	0,0 g	0,0 g	6,0 g

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Eier gerührt mit dem Gouda in die Pfanne geben und nach belieben durchbraten. Auf einem Teller zusammen mit dem Knäckebrot anrichten, mit Petersilie bestreuen und würzen.

ges. 505 kcal 14,1 g 31,3 g 35,3 g

Süßkartoffelpommes mit Joghurt Dip Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Süßkartoffeln	220 g	244 kcal	52,8 g	4,4 g	2,2 g
Speisestärke	15 g	52 kcal	13,1 g	0,0 g	0,0 g
Paprikapulver	2 g	6 kcal	1,1 g	0,3 g	0,3 g
Joghurt, 1,5% Fett	160 g	88 kcal	5,9 g	9,3 g	2,4 g
Petersilie	10 g	4 kcal	0,6 g	0,3 g	0,1 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Rapsöl	10 ml	82 kcal	0,0 g	0,0 g	9,1 g

Die Süßkartoffeln werden zunächst geschält, in Pommesstreifen geschnitten und dann in eine Schale mit Wasser gegeben. Nach rund 20 Minuten gießt man das Wasser ab und trocknet die Pommes auf einem Küchentuch ab. Die Sticks werden dann zurück in die Schale gegeben und gleichmäßig mit der Stärke, Salz und Pfeffer sowie dem Paprikapulver bestreut.

Dann gibt man die Süßkartoffelpommes auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und gibt sie in den Backofen, welcher auf 250 Grad Ober-/Unterhitze vorgeheizt sein sollte. Für den Dip einfach den Joghurt in eine kleine Schale geben, Petersilie kleinhacken und mit dem Öl hinzugeben. Abschließend den Knoblauch hineinpressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

ges. 483 kcal 74,9 g 14,6 g 14,1 g

Vollkornbrot mit Frischkäse Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
VK-Brot, Roggen	170 g	325 kcal	68,0 g	11,9 g	1,7 g
Frischkäse, light	90 g	77 kcal	2,8 g	11,4 g	2,0 g
Basilikum	10 g	6 kcal	0,8 g	0,1 g	0,3 g
Himbeeren	90 g	31 kcal	4,3 g	1,2 g	0,3 g

Einfach das Brot mit Frischkäse bestreichen und mit den Himbeeren, sowie dem Basilikum belegen. Statt der Himbeeren gerne auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren verwenden. Das Roggenvollkornbrot darf auch durch andere Vollkornvarianten ersetzt werden. Guten Appetit!

ges. 438 kcal 75,9 g 24,6 g 4,2 g

Shake

Süße Reiswaffel mit Whey Shake Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reiswaffel, ohne Salz	60 g	235 kcal	48,1 g	4,8 g	2,2 g
Erdbeermarmelade	28 g	60 kcal	14,4 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	30 g	104 kcal	0,7 g	25,2 g	0,1 g

Zunächst die Reiswaffeln 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. 400 kcal 63,3 g 30,1 g 2,4 g

Shake

Traubensaft Whey Shake Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Traubensaft	430 ml	258 kcal	64,5 g	1,7 g	0,4 g
Whey, Isolat	40 g	139 kcal	1,0 g	33,6 g	0,2 g

Den Traubensaft und das Whey Isolat in einen Shaker geben und solange schütteln, bis das Isolat sich vollkommen aufgelöst hat. Statt des Traubensafts kannst du auch gerne Ananassaft oder Orangensaft verwenden.

ges. 397 kcal 65,5 g 35,3 g 0,6 g

Nachtrainingsgericht

Asiatische Reispfanne Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenfilet	100 g	108 kcal	0,5 g	23,0 g	1,5 g
Reis, ungekocht	95 g	332 kcal	73,4 g	6,9 g	0,9 g
Lauchzwiebeln	50 g	16 kcal	1,5 g	1,0 g	0,3 g
Lauch	80 g	21 kcal	2,4 g	1,6 g	0,2 g
Möhren	100 g	26 kcal	6,8 g	0,8 g	0,2 g
Brokkoli	110 g	29 kcal	3,0 g	4,2 g	0,2 g
Sojasoße	10 ml	5 kcal	0,5 g	0,8 g	0,1 g
Olivenöl	7 ml	63 kcal	0,0 g	0,0 g	7,0 g

Zunächst den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Danach das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl scharf anbraten. Dann das restliche Gemüse klein schneiden, in die Pfanne geben und 2 Minuten anbraten. Abschließend den Reis in die Pfanne hinzugeben und alles mit der Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig! Das Gemüse kann auch durch anderes Gemüse (z.B. Zucchini, Tomate oder auch Bambussprossen) ersetzt werden. Hier jedoch dann auch die gleichen Mengen verwenden wie oben angegeben.

ges. 599 kcal 88,1 g 38,3 g 10,3 g

Nachtrainingsgericht

Thai Curry mit Tofu Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	60 g	209 kcal	46,4 g	4,4 g	0,5 g
Tofu	120 g	190 kcal	2,2 g	16,2 g	9,0 g
Kokosmilch, light	100 ml	135 kcal	1,9 g	1,6 g	13,0 g
Zwiebeln	40 g	11 kcal	2,0 g	0,5 g	0,1 g
Curry Paste, rot	15 g	29 kcal	1,8 g	0,5 g	2,0 g
Prinzessbohnen	80 g	25 kcal	5,6 g	1,4 g	0,1 g

Den Reis mit der doppelten Menge an Wasser kochen. Den Tofu in kleine Würfel schneiden und in einer tiefen Pfanne kurz anbraten. Danach die Zwiebeln kleinschneiden und hinzugeben. Nun die Hälfte der Kokosmilch und die Curry Paste hinzugeben, alles gut verrühren und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Jetzt die Bohnen waschen, die Enden abschneiden, halbieren und in die Pfanne geben. Die restliche Kokosmilch hinzugeben, ggf. mit etwas Wasser auffüllen und nochmal 5-10 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Reis und das Curry auf einem Teller anrichten.

ges. 599 kcal 59,8 g 24,6 g 24,7 g