

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

Snack 2

Rucola Salat mit Feta und Pinienkernen Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Rucola Salat	60 g	17 kcal	1,1 g	1,6 g	0,4 g
Fetakäse, 45%	90 g	213 kcal	0,7 g	14,1 g	21,7 g
Kirschtomaten	50 g	9 kcal	1,2 g	0,6 g	0,1 g
Walnüsse	20 g	132 kcal	2,2 g	2,8 g	12,4 g
Pinienkerne	20 g	118 kcal	1,5 g	4,8 g	10,1 g
Balsamico Dressing	20 ml	15 kcal	2,2 g	0,1 g	0,5 g

Den Rucola Salat waschen und in eine große Schüssel geben. Dann die Kirschtomaten halbieren und hinzugeben. Anschließend den Fetakäse in kleine Würfel schneiden und zum Salat geben. Die Walnüsse etwas zerkleinern und mit den Pinienkernen auf den Salat verteilen. Abschließend das Dressing hinzufügen und alles gut mixen. Kleiner Tipp: Wer es mag, kann den Fetakäse auch in den Ofen geben, bis er leicht geschmolzen ist, und dann in den Salat mixen.

ges. 504 kcal 8,9 g 24,0 g 45,2 g

Snack 2

Rumpfsteak mit Kräuterquark Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Rumpfsteak	100 g	245 kcal	0,0 g	26,0 g	16,0 g
Quark, 40%	70 g	99 kcal	2,5 g	7,0 g	6,9 g
Olivenöl	10 ml	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g
Schnittlauch	10 g	3 kcal	0,2 g	0,4 g	0,1 g
Petersilie	10 g	4 kcal	0,6 g	0,3 g	0,1 g
Zitronensaft	5 ml	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g
Kartoffeln	80 g	55 kcal	11,2 g	1,6 g	0,0 g

Das Öl in eine beschichtete Pfanne geben und das Rumpfsteak bei mittlerer Stufe in der Pfanne braten (2 Min. pro Seite für "Rare", 3-4 Min. für "Medium" und ca. 5 Min. für "Well done"). Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Petersilie und den Schnittlauch klein hacken und zusammen mit dem Quark, dem Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben. Alles gut vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und genießen!

ges. 497 kcal 14,6 g 35,3 g 33,0 g

Süßkartoffelpommes mit Joghurt Dip Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Süßkartoffeln	300 g	333 kcal	72,0 g	6,0 g	3,0 g
Speisestärke	20 g	70 kcal	17,4 g	0,1 g	0,0 g
Paprikapulver	2 g	6 kcal	1,1 g	0,3 g	0,3 g
Joghurt, 1,5% Fett	220 g	121 kcal	8,1 g	12,8 g	3,3 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	20 ml	165 kcal	0,0 g	0,0 g	18,3 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. 705 kcal 100,7 g 19,7 g 24,9 g

Vortrainingsgericht

Vollkornbrot mit Frischkäse Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
VK-Brot, Roggen	230 g	439 kcal	92,0 g	16,1 g	2,3 g
Frischkäse, light	140 g	119 kcal	4,3 g	17,8 g	3,1 g
Basilikum	10 g	6 kcal	0,8 g	0,1 g	0,3 g
Himbeeren	120 g	41 kcal	5,8 g	1,6 g	0,4 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. 605 kcal 102,9 g 35,5 g 6,0 g

Shake

Süße Reiswaffel mit Whey Shake Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reiswaffel, ohne Salz	90 g	353 kcal	72,2 g	7,2 g	3,2 g
Erdbeermarmelade	35 g	75 kcal	18,1 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	50 g	174 kcal	1,2 g	42,0 g	0,2 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. 602 kcal 91,4 g 49,3 g 3,6 g

Shake

Whey Smoothie Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Whey, Isolat	55 g	191 kcal	1,3 g	46,2 g	0,2 g
Bananen	220 g	196 kcal	50,2 g	2,4 g	0,7 g
Erdbeeren	100 g	40 kcal	7,0 g	0,7 g	0,5 g
Datteln, getrocknet	60 g	171 kcal	39,6 g	1,2 g	0,3 g

Die Datteln entkernen und halbieren. Die Bananen in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit etwas Wasser auffüllen und nun solange mixen, bis alles zusammen einen Smoothie ergibt. Fertig!

ges. 598 kcal 98,1 g 50,5 g 1,7 g

Asiatische Reispfanne Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenfilet	120 g	130 kcal	0,6 g	27,6 g	1,8 g
Reis, ungekocht	110 g	384 kcal	85,0 g	8,0 g	1,0 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	10 ml	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 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. 700 kcal 99,8 g 44,0 g 13,8 g

Nachtrainingsgericht

Thai Curry mit Tofu Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	70 g	244 kcal	54,1 g	5,1 g	0,6 g
Tofu	150 g	237 kcal	2,7 g	20,3 g	11,3 g
Kokosmilch, light	110 ml	149 kcal	2,1 g	1,8 g	14,3 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	100 g	31 kcal	7,0 g	1,8 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. 701 kcal 69,7 g 29,9 g 28,4 g