

Snack 1

Fruchtquark mit Kokosnote Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	250 g	353 kcal	8,8 g	25,0 g	24,5 g
Kokosraspel	28 g	171 kcal	1,8 g	1,7 g	17,7 g
Himbeeren	100 g	34 kcal	4,8 g	1,3 g	0,3 g
Eiweiß, multi	11 g	42 kcal	0,6 g	9,1 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. 599 kcal 15,9 g 37,1 g 42,8 g

Snack 1

Mandeln mit Eiweißshake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Mandeln	75 g	442 kcal	4,3 g	18,0 g	39,8 g
Haferflocken	20 g	74 kcal	12,0 g	2,6 g	1,4 g
Eiweiß, multi	22 g	84 kcal	1,2 g	18,3 g	0,6 g

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

ges. 600 kcal 17,5 g 38,9 g 41,7 g

Snack 2

Tofu Gemüsepfanne Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Tofu	190 g	300 kcal	3,4 g	25,7 g	14,3 g
Olivenöl	20 ml	180 kcal	0,0 g	0,0 g	20,0 g
Sojasoße	25 ml	13 kcal	1,2 g	2,0 g	0,2 g
Paprika	170 g	73 kcal	10,9 g	2,2 g	0,9 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g
Lauch	60 g	16 kcal	1,8 g	1,2 g	0,2 g

Den Tofu zunächst in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Anschließend den Knoblauch hineinpresse und das geschnittene Gemüse hinzugeben. Alles zusammen leicht anbraten und mit der Sojasoße abschmecken. Zusätzlich können noch weitere Gewürze, wie z.B. Koriander oder Zitronengras, hinzugefügt werden. Das Gemüse kann ebenfalls mit weiteren Gemüse ausgetauscht werden. Hierfür geht auch: Karotten, Zwiebeln, Prinzessinnen Bohnen oder Zucchini.

ges. 596 kcal 20,2 g 31,7 g 35,4 g

Snack 2

Körniger Frischkäse mit Paprika Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Körniger Frischkäse	200 g	208 kcal	5,4 g	25,0 g	9,2 g
Paprika, rot	150 g	66 kcal	9,6 g	2,1 g	0,9 g
Olivenöl	35 ml	315 kcal	0,1 g	0,0 g	35,0 g
Schnittlauch	30 g	8 kcal	0,5 g	1,1 g	0,2 g

Paprika in sehr feine Würfel schneiden, Schnittlauch fein hacken, mit dem Frischkäse vermischen und mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ist besonders lecker, wenn er ein paar Stunden durchziehen kann.

ges. 597 kcal 15,6 g 28,2 g 45,3 g

Vortrainingsgericht

Powermüsli Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	110 g	409 kcal	65,9 g	14,3 g	7,7 g
Leinöl	3 ml	27 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 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, Himberren, Erdbeeren oder Birnen (alles auch als TK-Ware) in gleicher Menge verwenden.

ges. 602 kcal 87,4 g 29,8 g 12,2 g

Hummus mit Vollkornbrot Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kichererbsen	66 g	240 kcal	40,3 g	12,5 g	4,0 g
Olivenöl	15 ml	135 kcal	0,0 g	0,0 g	15,0 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	110 g	210 kcal	44,0 g	7,7 g	1,1 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 Schale geben und ein paar Minuten ziehen lassen. Anschließend kann man nach belieben das Hummus auf das Brot streichen und genießen!

ges. 605 kcal 87,1 g 21,1 g 20,7 g

Shake



Maltodextrin Whey Shake Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Maltodextrin	101 g	392 kcal	96,0 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	60 g	209 kcal	1,4 g	50,4 g	0,2 g

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

ges. 601 kcal 97,4 g 50,5 g 0,3 g

Shake

Marmeladenbaguette und Whey Shake Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Baguette	160 g	395 kcal	80,0 g	12,2 g	0,0 g
Erdbeermarmelade	23 g	49 kcal	11,9 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	45 g	157 kcal	1,1 g	37,8 g	0,2 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. 601 kcal 92,9 g 50,1 g 0,3 g

Nachtrainingsgericht

Fiti con Carne Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Pute, gehackt	125 g	149 kcal	0,0 g	28,8 g	3,8 g
Reis, ungekocht	60 g	209 kcal	46,4 g	4,4 g	0,5 g
Kidneybohnen	100 g	113 kcal	15,3 g	8,4 g	0,7 g
Mais a. d. Dose	70 g	59 kcal	14,0 g	2,1 g	0,7 g
Tomaten, pass.	150 g	57 kcal	10,5 g	2,6 g	0,3 g
Paprika, rot	60 g	26 kcal	3,8 g	0,8 g	0,4 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. 700 kcal 100,9 g 50,7 g 9,8 g

Nachtrainingsgericht

Mediterranes Omlette Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eiklar, Port.	4 Stk	56 kcal	0,8 g	13,2 g	0,4 g
Eigelb, Port.	1 Stk	69 kcal	0,1 g	3,2 g	6,4 g
VK-Brot, Roggen	220 g	420 kcal	88,0 g	15,4 g	2,2 g
Oliven, schwarz	35 g	46 kcal	0,0 g	0,4 g	4,9 g
Tomaten	140 g	25 kcal	3,6 g	1,4 g	0,3 g
Mozzarella, 20% Fett	50 g	52 kcal	1,7 g	6,2 g	2,2 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Oregano	3 g	10 kcal	1,5 g	0,3 g	0,3 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. 701 kcal 100,0 g 41,0 g 16,7 g