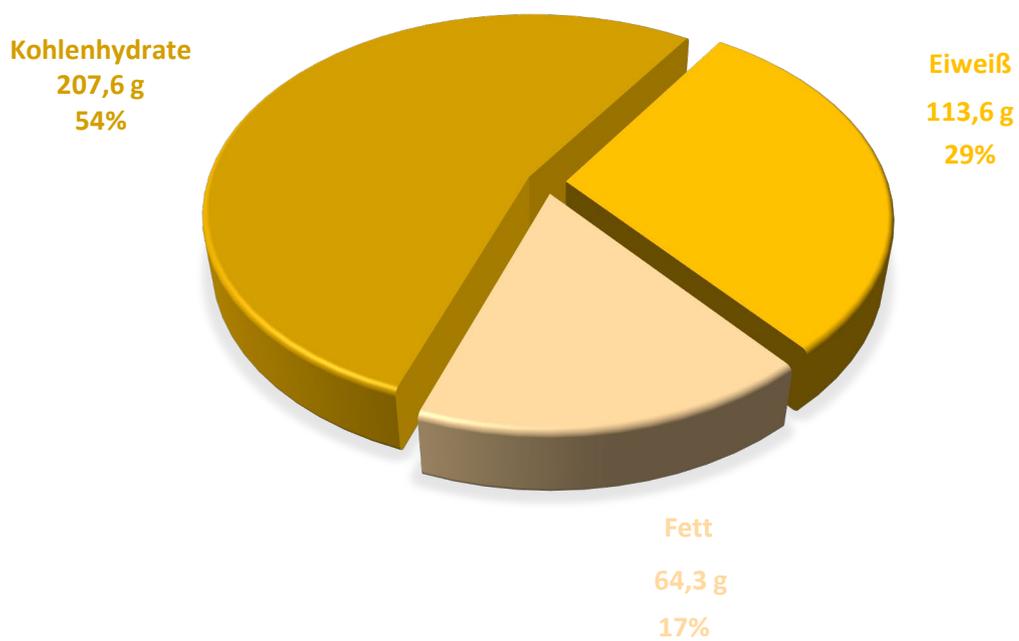


Ernährungsplan 2.000 kcal

Kalorienzufuhr 1884 kcal + 200 kcal = 2084 kcal
(Gesamtdurchschnitt) (tägl. Motivation)

Kalorienverteilung



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. Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 599 kcal 15,9 g 37,1 g 42,8 g

Snack 1

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 hineinpressen 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 1

Skyr mit Walnüssen und Honig Variante 2

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|---------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Skyr | 200 g | 128 kcal | 8,0 g | 22,0 g | 0,4 g |
| Walnüsse | 40 g | 265 kcal | 4,4 g | 5,6 g | 24,8 g |
| Leinöl | 15 ml | 133 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 15,0 g |
| Honig | 5 g | 15 kcal | 4,1 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Eiweiß, multi | 15 g | 57 kcal | 0,8 g | 12,5 g | 0,4 g |

Zunächst die Walnüsse in der Hand zerkleinern und in eine Schüssel geben. Anschließend den Skyr, das Eiweißpulver, das Leinöl und etwas Wasser hinzufügen. Abschließend den Honig darüber geben und alles gut vermischen. Fertig! Hinweis: Bei "Eiweiß, multi" handelt es sich um Multikomponenten- oder Mehrkomponenteneiweiß. Die Zusammensetzung ist vielfältiger als bei Whey, womit sich die beiden Proteine deutlich voneinander unterscheiden. Näher erkläre ich dir das Ganze in der Ernährungsberatung unter "Nahrungsergänzungsmittel".

ges. 598 kcal 17,3 g 40,1 g 40,6 g

Snack 1

Zucchini Omlette Variante 2

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Eier, gr.M | 3 | 255 kcal | 1,1 g | 21,0 g | 18,7 g |
| Zucchini | 150 g | 29 kcal | 3,3 g | 2,4 g | 0,6 g |
| Parmesan, gerieben | 35 g | 155 kcal | 0,7 g | 15,8 g | 9,9 g |
| Olivenöl | 15 ml | 135 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 15,0 g |
| Lauchzwiebeln | 40 g | 13 kcal | 1,2 g | 0,8 g | 0,2 g |
| Milch, 3,5% Fett | 40 ml | 26 kcal | 1,9 g | 1,3 g | 1,4 g |

Zunächst die Lauchzwiebeln fein hacken und die Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Lauchzwiebeln in einer Pfanne mit dem Öl anbraten und danach die Zucchini Scheiben von beiden Seiten kurz braten. Nun die Eier mit der Milch und den Parmesan verquirlen und über die Zucchini geben. Ca. 4 bis 5 Minuten stocken lassen. Abschließend das Omlette mit Gewürzen verfeinern.

ges. 612 kcal 8,3 g 41,3 g 45,8 g

Snack 1

Feldsalat mit Räuchertofu und Walnüssen Variante 2

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|--------------------|-------|----------|-------|--------|--------|
| Feldsalat | 60 g | 11 kcal | 0,4 g | 1,1 g | 0,2 g |
| Räuchertofu | 140 g | 255 kcal | 2,8 g | 27,3 g | 14,3 g |
| Zwiebeln, rot | 40 g | 11 kcal | 2,0 g | 0,5 g | 0,1 g |
| Walnüsse | 40 g | 265 kcal | 4,4 g | 5,6 g | 24,8 g |
| Paprika, rot | 100 g | 44 kcal | 6,4 g | 1,4 g | 0,6 g |
| Balsamico Dressing | 20 ml | 15 kcal | 2,2 g | 0,1 g | 0,5 g |

Den Feldsalat waschen und in eine große Schüssel geben. Anschließend den Räuchertofu, die Zwiebeln und die Paprika in kleine Stücke schneiden und zum Salat dazugeben. Abschließend die Walnüsse hinzugeben und den Salat mit Balsamico Dressing betröpfeln.

ges. 601 kcal 18,2 g 36,0 g 40,5 g

Grießbrei mit Erdbeeren Variante 2

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-------------|--------|----------|--------|--------|-------|
| Dinkelgrieß | 70 g | 230 kcal | 44,8 g | 9,1 g | 1,4 g |
| Milch, 1,5% | 500 ml | 230 kcal | 24,0 g | 17,5 g | 7,5 g |
| Erdbeeren | 100 g | 40 kcal | 7,0 g | 0,7 g | 0,5 g |

Die Milch in einem Topf erhitzen und dabei darauf achten, dass diese nicht am Boden anbrennt. Sobald die Milch anfängt zu köcheln, auf niedrige Stufe schalten und den Grieß hinzugeben. Nun unter ständigem Rühren den Grieß aufkochen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Zum Schluss die kleingeschnittenen Erdbeeren unterrühren. Hier kann man auch tiefgefrorene Erdbeeren nehmen. Wer keine Erdbeeren mag, kann auch gerne Himbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren verwenden.

ges. 500 kcal 75,8 g 27,3 g 9,4 g

Banane Haferflocken Smoothie Variante 2

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|--------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Bananen | 130 g | 116 kcal | 29,6 g | 1,4 g | 0,4 g |
| Joghurt, 1,5% Fett | 200 g | 110 kcal | 7,4 g | 11,6 g | 3,0 g |
| Haferflocken | 50 g | 186 kcal | 30,0 g | 6,5 g | 3,5 g |
| Leinöl | 5 ml | 44 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 5,0 g |
| Milch, 1,5% | 45 ml | 21 kcal | 2,2 g | 1,6 g | 0,7 g |
| Honig | 7 g | 21 kcal | 5,7 g | 0,0 g | 0,0 g |

Die Banane klein schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen. Fertig! Alternativ kann man auch die Banane mit einer Gabel zerkleinern und alle Zutaten dann in einer Schüssel vermengen.

ges. 498 kcal 74,9 g 21,1 g 12,6 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

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

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

Shake

Getrocknete Ananas Whey Shake Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|--------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| getr. Ananasstücke | 83 g | 261 kcal | 62,3 g | 1,2 g | 0,4 g |
| Whey, Isolat | 40 g | 139 kcal | 1,0 g | 33,6 g | 0,2 g |

Zutaten alle mit ausreichend Wasser in einen Mixer geben und solange durchmischen, bis die Ananasstückchen zerkleinert sind und der Shake trinkfertig ist. Alternativ die Ananasstücke einfach als Beilage zum Shake verzehren.

ges. 401 kcal 63,2 g 34,8 g 0,6 g

Shake

Kelloggs Choco Krispies Whey Shake Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-------------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Kelloggs Choco Krispies | 73 g | 279 kcal | 61,3 g | 4,6 g | 1,4 g |
| Whey, Isolat | 35 g | 122 kcal | 0,8 g | 29,4 g | 0,1 g |

Zutaten alle mit ausreichend Wasser in einen Mixer geben und solange durchmischen, bis die Choco Krispies zerkleinert sind und der Shake trinkfertig ist. Alternativ kann man auch einen Shaker verwenden, alle Zutaten samt Wasser gut vermengen und das Ganze direkt mit einem Löffel genießen.

ges. 401 kcal 62,2 g 34,0 g 1,5 g

Shake

Bananenmilch mit Whey Isolat Version 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|--------------|--------|----------|--------|--------|-------|
| Bananen | 220 g | 196 kcal | 50,2 g | 2,4 g | 0,7 g |
| Milch, 1,5% | 250 ml | 115 kcal | 12,0 g | 8,8 g | 3,8 g |
| Whey, Isolat | 25 g | 87 kcal | 0,6 g | 21,0 g | 0,1 g |

Die Bananen mit der Milch, dem Whey Isolat und etwas Wasser in einen Mixer geben und alles solange mixen, bis es eine einheitliche Milch ergibt. Statt der Kuhmilch kannst du auch Sojamilch oder Hafermilch verwenden. Wenn du keinen Mixer Zuhause hast, kannst du auch sehr reife Bananen nutzen, diese mit einer Gabel zermatschen und mit den restlichen Zutaten in einen Shaker geben.

ges. 398 kcal 62,8 g 32,2 g 4,5 g

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

Whey Smoothie Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|---------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Whey, Isolat | 35 g | 122 kcal | 0,8 g | 29,4 g | 0,1 g |
| Bananen | 150 g | 134 kcal | 34,2 g | 1,7 g | 0,5 g |
| Erdbeeren | 70 g | 28 kcal | 4,9 g | 0,5 g | 0,4 g |
| Datteln, getrocknet | 40 g | 114 kcal | 26,4 g | 0,8 g | 0,2 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. 397 kcal 66,3 g 32,3 g 1,1 g

Snack 2



NullKommaNullKalorien

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|------------|-------|----------|-------|--------|-------|
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

ges. 0 kcal 0,0 g 0,0 g 0,0 g

Snack 2



NullKommaNullKalorien

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|------------|-------|----------|-------|--------|-------|
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

ges. 0 kcal 0,0 g 0,0 g 0,0 g

Snack 2



NullKommaNullKalorien

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|------------|-------|----------|-------|--------|-------|
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

ges. 0 kcal 0,0 g 0,0 g 0,0 g

Snack 2



NullKommaNullKalorien

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|------------|-------|----------|-------|--------|-------|
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

ges. 0 kcal 0,0 g 0,0 g 0,0 g

Snack 2



NullKommaNullKalorien

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|------------|-------|----------|-------|--------|-------|
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Rumpfsteak | 0 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

ges. 0 kcal 0,0 g 0,0 g 0,0 g

Hähnchen Geschnetzeltes Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-----------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Reis, ungekocht | 70 g | 244 kcal | 54,1 g | 5,1 g | 0,6 g |
| Hähnchenfilet | 60 g | 65 kcal | 0,3 g | 13,8 g | 0,9 g |
| Möhren | 70 g | 18 kcal | 4,8 g | 0,6 g | 0,1 g |
| Brokkoli | 100 g | 26 kcal | 2,7 g | 3,8 g | 0,2 g |
| Olivenöl | 5 ml | 45 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 5,0 g |
| Gemüsebrühe | 10 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Paprikasalz | 2 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

Zunächst den Reis bissfest kochen. Das Gemüse klein schneiden und in der Gemüsebrühe garen. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden, in eine beschichtete Pfanne geben und in etwas Olivenöl braten. Den Reis mit dem Gemüse und dem Hähnchen auf einem Teller anrichten und würzen.

Als Alternative zum Brokkoli oder Möhren versuche gerne andere Gemüsesorten, um noch mehr Vielfalt in deine tägliche Ernährung einzubringen. Wie wäre es z.B. das Hähnchen in Zwiebeln anzubraten und es mit Mischgemüse zu genießen? Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Bedingung ist lediglich, dass du die gleiche Menge an Gemüse verzehrst, wie im Rezept vorgesehen.

ges. 399 kcal 61,9 g 23,3 g 6,9 g

Bolognese nach Art des Hauses Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|----------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Pute, gehackt | 70 g | 83 kcal | 0,0 g | 16,1 g | 2,1 g |
| Nudeln | 70 g | 247 kcal | 50,4 g | 8,4 g | 0,8 g |
| Tomaten, pass. | 80 g | 30 kcal | 5,6 g | 1,4 g | 0,2 g |
| Suppengrün | 80 g | 19 kcal | 3,4 g | 1,6 g | 0,2 g |
| Zwiebeln | 20 g | 6 kcal | 1,0 g | 0,3 g | 0,0 g |
| Tomatenmark | 15 g | 11 kcal | 2,2 g | 0,5 g | 0,0 g |
| Paprikasalz | 1 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und gemeinsam mit dem Hackfleisch scharf anbraten. Anschließend das Tomatenmark, die passierten Tomaten, sowie das Suppengrün in großen Stücken hinzugeben und gut durchrühren. Dies nun mind. 30 min köcheln lassen und regelmäßig umrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser ergänzen und abschließend würzen. Vor dem Anrichten das Suppengrün entfernen.

Alternativ kann statt Putenhackfleisch auch Rindertatar verwendet werden. Ein leicht zu kochendes Gericht, welches sich auch ideal für mehrere Tage vorbereiten lässt.

ges. 397 kcal 62,5 g 28,3 g 3,4 g

Indisches Hähnchencurry Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-----------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Hähnchenfilet | 50 g | 54 kcal | 0,3 g | 11,5 g | 0,8 g |
| Reis, ungekocht | 55 g | 192 kcal | 42,5 g | 4,0 g | 0,5 g |
| Tomatenmark | 90 g | 68 kcal | 13,1 g | 3,2 g | 0,3 g |
| Knoblauch | 10 g | 14 kcal | 2,8 g | 0,6 g | 0,0 g |
| Zwiebeln | 50 g | 14 kcal | 2,5 g | 0,7 g | 0,1 g |
| Gemüsebrühe | 5 g | 0 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 0,0 g |
| Olivenöl | 5 ml | 45 kcal | 0,0 g | 0,0 g | 5,0 g |
| Currypulver | 3 g | 10 kcal | 1,7 g | 0,4 g | 0,4 g |

Zunächst den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Das Hähnchen klein schneiden und in einer Pfanne mit dem Olivenöl anbraten. Den Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden und in die Pfanne dazugeben. Alles gut anbraten und dann das Tomatenmark sowie die Gemüsebrühe mit ausreichend Wasser hinzufügen. Alles für ca. 3 min. kochen lassen und mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertig!

ges. 397 kcal 62,9 g 20,4 g 7,1 g

Nachtrainingsgericht

Senfei Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-------------|-------|----------|--------|--------|--------|
| Eier, gr.M | 2 g | 170 kcal | 0,8 g | 14,0 g | 12,4 g |
| Kartoffeln | 200 g | 138 kcal | 28,0 g | 4,0 g | 0,0 g |
| Senf | 70 g | 63 kcal | 0,7 g | 4,2 g | 4,2 g |
| Milch, 1,5% | 70 ml | 32 kcal | 3,4 g | 2,5 g | 1,1 g |

Die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser bissfest kochen. Die Eier ebenfalls im Wasser hart kochen. Für die Soße den Senf und die Milch in einem Topf verrühren, erhitzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

ges. 403 kcal 32,8 g 24,7 g 17,7 g

Thai Curry mit Tofu Variante 1

| Zutaten | Menge | Kalorien | KH | Eiweiß | Fett |
|-------------------|-------|----------|--------|--------|-------|
| Reis, ungekocht | 40 g | 140 kcal | 30,9 g | 2,9 g | 0,4 g |
| Tofu | 70 g | 111 kcal | 1,3 g | 9,5 g | 5,3 g |
| Kokosmilch, light | 70 ml | 95 kcal | 1,3 g | 1,1 g | 9,1 g |
| Zwiebeln | 40 g | 11 kcal | 2,0 g | 0,5 g | 0,1 g |
| Curry Paste, rot | 10 g | 20 kcal | 1,2 g | 0,3 g | 1,3 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. 400 kcal 42,3 g 15,8 g 16,2 g