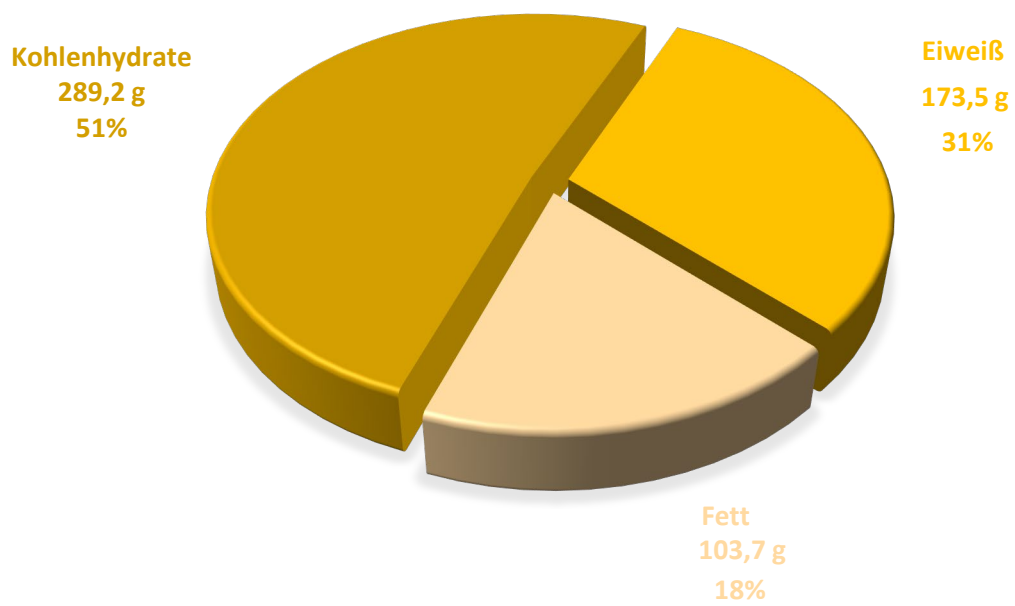


Ernährungsplan 3.000 kcal

Kalorienzufuhr 2842 kcal + 200 kcal = 3042 kcal
(Gesamtdurchschnitt) (tägl. Motivation)

Kalorienverteilung



Snack 1

Fruchtquark mit Kokosnote Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	250 g	353 kcal	8,8 g	25,0 g	24,5 g
Kokosraspel	24 g	146 kcal	1,5 g	1,4 g	15,2 g
Haferflocken	50 g	186 kcal	30,0 g	6,5 g	3,5 g
Himbeeren	110 g	37 kcal	5,3 g	1,4 g	0,3 g
Eiweiß, multi	20 g	76 kcal	1,1 g	16,6 g	0,5 g

Den Quark mit drei Esslöffeln Wasser, dem Proteinpulver, den Haferflocken 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. 799 kcal 46,6 g 51,0 g 44,0 g

Snack 1

Tofu Gemüsepfanne Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Tofu	220 g	348 kcal	4,0 g	29,7 g	16,5 g
Reis, Vollkorn	40 g	137 kcal	28,4 g	3,2 g	1,2 g
Olivenöl	20 ml	180 kcal	0,0 g	0,0 g	20,0 g
Sojasoße	35 ml	19 kcal	1,7 g	2,8 g	0,2 g
Paprika	210 g	90 kcal	13,4 g	2,7 g	1,1 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 Reis mit der doppelten Menge an Wasser bissfest kochen. Den Tofu 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. 803 kcal 52,2 g 40,2 g 39,1 g

Snack 1

Skyr mit Walnüssen und Honig Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Skyr	300 g	192 kcal	12,0 g	33,0 g	0,6 g
Haferflocken	40 g	149 kcal	24,0 g	5,2 g	2,8 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	9 g	27 kcal	7,4 g	0,0 g	0,0 g
Eiweiß, multi	10 g	38 kcal	0,6 g	8,3 g	0,3 g

Zunächst die Walnüsse in der Hand zerkleinern und in eine Schüssel geben. Anschließend den Skyr, das Eiweißpulver, die Haferflocken, 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. 804 kcal 48,3 g 52,1 g 43,5 g

Snack 1

Zucchini Omlette Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	3	255 kcal	1,1 g	21,0 g	18,7 g
Kartoffeln	280	193 kcal	39,2 g	5,6 g	0,0 g
Zucchini	160 g	30 kcal	3,5 g	2,6 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

Als erstes die Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden und gar kochen. Danach 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. Alles auf einem Teller anrichten und genießen.

ges. 807 kcal 47,7 g 47,0 g 45,8 g

Snack 1

Feldsalat mit Räuchertofu und Walnüssen Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Feldsalat	80 g	14 kcal	0,6 g	1,4 g	0,3 g
VK-Brot, Roggen	70 g	134 kcal	28,0 g	4,9 g	0,7 g
Räuchertofu	130 g	237 kcal	2,6 g	25,4 g	13,3 g
Zwiebeln, rot	40 g	11 kcal	2,0 g	0,5 g	0,1 g
Walnüsse	50 g	331 kcal	5,5 g	7,0 g	31,0 g
Paprika, rot	120 g	53 kcal	7,7 g	1,7 g	0,7 g
Balsamico Dressing	25 ml	19 kcal	2,8 g	0,1 g	0,6 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. Zusammen mit dem Vollkornbrot genießen.

ges. 798 kcal 49,1 g 41,0 g 46,7 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 Schale 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 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
getr. Ananasstücke	104 g	328 kcal	78,0 g	1,6 g	0,5 g
Whey, Isolat	50 g	174 kcal	1,2 g	42,0 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. 502 kcal 79,2 g 43,6 g 0,7 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

Pina Colada mit Whey Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Ananas, gefr.	350 g	200 kcal	39,6 g	1,4 g	0,4 g
Milch, 1,5%	150 ml	69 kcal	7,2 g	5,3 g	2,3 g
Kokossirup	35 ml	111 kcal	27,8 g	0,0 g	0,0 g
Whey, Isolat	35 g	122 kcal	0,8 g	29,4 g	0,1 g

Alle Zutaten in einen Mixer geben und ggf. mit etwas Wasser auffüllen. Anschließend solange mixen, bis alles einen einheitlichen Shake ergibt. Wenn du keinen Mixer haben solltest, kannst du die Ananasstücke auch auftauen lassen und ganz klein schneiden. Anschließend alles in einen Shaker, ggf. etwas Wasser wieder hinzugeben, und gut durchshaken. Fertig!

ges. 502 kcal 75,3 g 36,1 g 2,7 g

Bananenchips Whey Shake Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Bananen	100 g	89 kcal	22,8 g	1,1 g	0,3 g
Whey, Isolat	45 g	157 kcal	1,1 g	37,8 g	0,2 g

Vorgegebene Menge an Bananen in 0,5 cm breite Scheiben schneiden und auf einem Backblech verteilen. Bei 50-60°C für sechs Stunden im Backofen (bei leicht geöffneter Tür damit die Feuchtigkeit entweichen kann) trocknen. Bei 70-80°C geht es entsprechend schneller. Abkühlen lassen. Luftdicht verpackt sind sie für längere Zeit haltbar. Bananenchips sind eine leckere Abwechslung und stellen gerade durch den hohen Zuckeranteil eine leicht zu verzehrende Portionsgröße dar, die bei einem erhöhten Kalorienbedarf von Vorteil sein kann. Als Alternative kannst du auch alle Zutaten mit ausreichend Wasser in einen Mixer geben und solange durchmischen, bis die Bananen gut zerkleinert wurden und so ein leckerer Bananenshake entstanden ist. Ansonsten kannst du die Bananen auch einfach als Beilage zum Shake verzehren;) Generell beachte bitte, reife Bananen zu verwenden, da die einen höheren Energieanteil aufweisen, was bei dieser Mahlzeit besonders wichtig ist.

ges. 246 kcal 23,9 g 38,9 g 0,5 g

Shake

Whey Smoothie Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Whey, Isolat	45 g	157 kcal	1,1 g	37,8 g	0,2 g
Bananen	200 g	178 kcal	45,6 g	2,2 g	0,6 g
Erdbeeren	80 g	32 kcal	5,6 g	0,6 g	0,4 g
Datteln, getrocknet	50 g	143 kcal	33,0 g	1,0 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. 509 kcal 85,3 g 41,6 g 1,4 g

Snack 2

Fruchtquark mit Kokosnote Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	200 g	282 kcal	7,0 g	20,0 g	19,6 g
Kokosraspel	24 g	146 kcal	1,5 g	1,4 g	15,2 g
Himbeeren	100 g	34 kcal	4,8 g	1,3 g	0,3 g
Eiweiß, multi	10 g	38 kcal	0,6 g	8,3 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. **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. 501 kcal 13,9 g 31,0 g 35,4 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

Snack 2

Frischkäse in fruchtig Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Körniger Frischkäse	200 g	208 kcal	5,4 g	25,0 g	9,2 g
Erdbeeren	90 g	36 kcal	6,3 g	0,6 g	0,5 g
Zitronensaft	20 ml	5 kcal	0,4 g	0,0 g	0,0 g
Mandeln, gehackt	45 g	259 kcal	2,4 g	8,4 g	24,3 g

Die Erdbeeren in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Körnigen Frischkäse, den gehackten Mandeln und dem Zitronensaft in eine Schüssel geben. Alles zusammen mit etwas Wasser gut verrühren. Fertig! Anstelle der Erdbeeren kann man auch Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren verwenden.

ges. 508 kcal 14,5 g 34,0 g 34,0 g

Snack 2

Veganes Rührei mit Räuchertofu Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Tofu	130 g	205 kcal	2,3 g	17,6 g	9,8 g
Räuchertofu	70 g	127 kcal	1,4 g	13,7 g	7,1 g
Tomaten	120 g	22 kcal	3,1 g	1,2 g	0,2 g
Zwiebeln	50 g	14 kcal	2,5 g	0,7 g	0,1 g
Olivenöl	15 ml	135 kcal	0,0 g	0,0 g	15,0 g
Sojasoße	10 ml	5 kcal	0,5 g	0,8 g	0,1 g
Kurkuma	5 g	0 kcal	0,0 g	0,0 g	0,0 g

Zuerst die Zwiebeln, die Tomaten und den Räuchertofu in kleine Stücke schneiden und zur Seite stellen. Den Naturtofu mit einer Gabel zerdrücken, so dass dieser eine rühreiähnliche Konsistenz erreicht. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Räuchertofu zusammen mit den Zwiebeln für ca. 4 Minuten anbraten. Danach mit der Sojasauce ablöschen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und jetzt den Naturtofu hinzugeben und gut umrühren. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen und dabei gut vermengen. Nach einer Minute die Hitze abschalten und die Tomaten unterrühren.

ges. 509 kcal 9,8 g 33,9 g 32,3 g

Snack 2

Wok Gemüse mit Tofu Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Tofu	140 g	221 kcal	2,5 g	18,9 g	10,5 g
Wok Gemüse (gefr.)	240 g	122 kcal	8,4 g	2,6 g	6,7 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g
Sojasoße	25 ml	13 kcal	1,2 g	2,0 g	0,2 g
Rapsöl	15 ml	123 kcal	0,0 g	0,0 g	13,7 g

Zunächst den Tofu in kleine Würfel schneiden und anschließend mit dem Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Danach den Knoblauch in die Pfanne hineinpressen und 1 Minute anbraten. Nun das Wok Gemüse hinzugeben und solange braten, bis es aufgetaut und heiß ist. Zum Schluss alles zusammen mit der Sojasoße ablöschen und servieren.

ges. 495 kcal 15,0 g 24,1 g 31,1 g

Hähnchen Geschnetzeltes Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	100 g	349 kcal	77,3 g	7,3 g	0,9 g
Hähnchenfilet	100 g	108 kcal	0,5 g	23,0 g	1,5 g
Möhren	100 g	26 kcal	6,8 g	0,8 g	0,2 g
Brokkoli	130 g	34 kcal	3,5 g	4,9 g	0,3 g
Olivenöl	9 ml	81 kcal	0,0 g	0,0 g	9,0 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. 598 kcal 88,1 g 36,1 g 11,9 g

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

Pangasiusfilet mit Couscoussalat Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Pangasius Filet	90 g	66 kcal	0,0 g	14,9 g	0,9 g
Couscous	115 g	406 kcal	79,4 g	13,5 g	2,0 g
Tomaten	90 g	16 kcal	2,3 g	0,9 g	0,2 g
Paprika	70 g	30 kcal	4,5 g	0,9 g	0,4 g
Olivenöl	8 ml	72 kcal	0,0 g	0,0 g	8,0 g
Petersilie	15 g	6 kcal	0,9 g	0,5 g	0,1 g
Paprikapulver	3 g	8 kcal	1,6 g	0,4 g	0,4 g

Das Filet in einer beschichteten Pfanne gut durchbraten. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der gleichen Menge an kochendem Wasser übergießen, abdecken und ziehen lassen. Die Tomaten und die Paprika in ganz kleine Würfel schneiden und in die Schüssel mit dem Couscous geben. Abschließend den Salat mit der kleingehackten Petersilie, dem Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Alles zusammen auf einem Teller anrichten, fertig!

ges. 604 kcal 88,8 g 31,1 g 11,9 g

Linsen Dal Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Linsen	100 g	336 kcal	57,4 g	23,7 g	1,3 g
Kokosmilch	70 ml	159 kcal	4,2 g	1,4 g	14,7 g
Paprika, rot	60 g	26 kcal	3,8 g	0,8 g	0,4 g
Möhren	50 g	13 kcal	3,4 g	0,4 g	0,1 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Currypulver	2 g	7 kcal	1,2 g	0,3 g	0,3 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Gemüsebrühe	200 ml	6 kcal	0,2 g	0,8 g	0,2 g
Rapsöl	5 ml	41 kcal	0,0 g	0,0 g	4,6 g
Kreuzkümmel	1 ml	4 kcal	0,4 g	0,2 g	0,2 g

Zunächst die Möhren, die Paprika, die Zwiebel und den Knoblauch kleinschneiden. Dann die Zwiebel und den Knoblauch mit dem Öl in einer Pfanne kurz anbraten. Dann die Paprika und die Möhren dazugeben. Anschließend den Kümmel, das Currypulver und die Linsen beimengen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Das Ganze nun 10 Minuten köcheln lassen. Als nächstes die Kokosmilch hinzufügen und solange köcheln lassen, bis die Linsen durch sind und das Dal cremig erscheint. Fertig!

ges. 607 kcal 73,5 g 28,3 g 21,8 g

Nudeln mit veganem Hack Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Nudeln	70 g	247 kcal	50,4 g	8,4 g	0,8 g
Hackfleisch, vegan	90 g	206 kcal	4,3 g	16,1 g	13,1 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Zwiebeln	40 g	11 kcal	2,0 g	0,5 g	0,1 g
Tomatenmark	20 g	15 kcal	2,9 g	0,7 g	0,1 g
Milch, 1,5%	100 ml	46 kcal	4,8 g	3,5 g	1,5 g
Rapsöl	3 ml	25 kcal	0,0 g	0,0 g	2,7 g
Erbsen	60 g	49 kcal	8,4 g	3,0 g	0,2 g

Die Nudeln im Salzwasser bissfest kochen. Das vegane Hackfleisch mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Die Zwiebeln kleinschneiden und hinzugeben sowie den Knoblauch hineinpresse. Anschließend das Tomatenmark, die Milch und die Erbsen hinzugeben und alles für 5 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser oder Brühe zugeben, damit mehr Soße entsteht. Danach alles mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken (z.B.: Curry, Paprika, Kurkuma oder ital. Gewürzen). Zum Schluss die gekochten Nudeln in die Pfanne geben und alles vermengen.

ges. 606 kcal 74,2 g 32,6 g 18,4 g