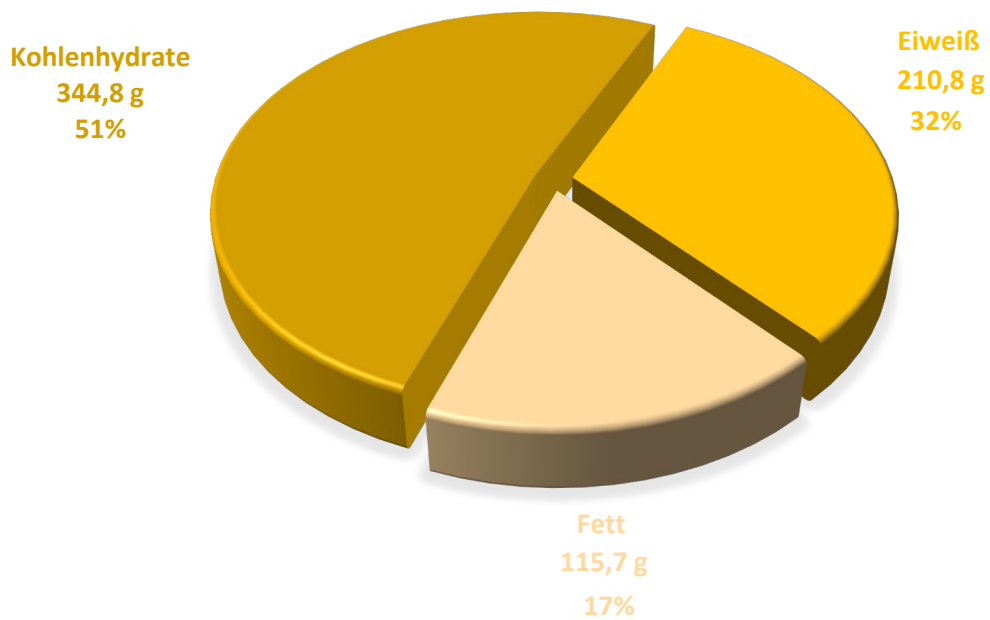


Dein Fahrplan

Kalorienzufuhr

$$\begin{array}{rclclcl} 3311 \text{ kcal} & + & 200 \text{ kcal} & = & \underline{3511 \text{ kcal}} \\ \text{(Gesamtdurchschnitt)} & & \text{(tägl. Motivation)} & & \end{array}$$

Kalorienverteilung



Snack 1

Kräuterquark mit Gemüsesticks Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	410 g	578 kcal	14,4 g	41,0 g	40,2 g
Olivenöl	7 ml	63 kcal	0,0 g	0,0 g	7,0 g
VK-Brot, Roggen	50 g	96 kcal	20,0 g	3,5 g	0,5 g
Schnittlauch	20 g	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g
Möhren	130 g	34 kcal	8,8 g	1,0 g	0,3 g
Gurken	150 g	24 kcal	5,4 g	1,1 g	0,2 g

Den Schnittlauch klein schneiden und mit dem Quark, dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einer Schale vermischen. Anschließend die Möhren und die Gurke in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Nun kann man die Gemüse-Sticks mit dem Vollkornbrot in den Quark dippen und verzehren! Alternativ kann man auch für das Gemüse Paprika oder Radieschen nehmen.

ges. 800 kcal 48,9 g 47,3 g 48,2 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

Ofenkäse Kreta Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Fetakäse, 45%	190 g	450 kcal	1,5 g	29,8 g	45,8 g
Vollkorn Knäckebrot	55 g	184 kcal	33,0 g	5,0 g	1,1 g
Tomaten	170 g	31 kcal	4,4 g	1,7 g	0,3 g
Zwiebeln	50 g	14 kcal	2,5 g	0,7 g	0,1 g
Knoblauch	20 g	28 kcal	5,7 g	1,2 g	0,0 g
Olivenöl	10 g	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g

Den Backofen bei Ober- und Unterhitze auf 200°C vorheizen. Den Fetakäse in eine Ofenform legen und mit den zuvor kleingeschnittenen Zutaten belegen. Das Ganze mit Olivenöl übergießen und 25 Minuten in den Backofen geben und anschließend würzen. Mit dem Knäckebrot kann das Ganze nun verzehrt werden.

ges. 797 kcal 47,1 g 38,3 g 57,4 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 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Dinkelgrieß	80 g	263 kcal	51,2 g	10,4 g	1,6 g
Milch, 1,5%	800 ml	368 kcal	38,4 g	28,0 g	12,0 g
Erdbeeren	140 g	56 kcal	9,8 g	1,0 g	0,7 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. 687 kcal 99,4 g 39,4 g 14,3 g

Kartoffelsuppe Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln	340 g	235 kcal	47,6 g	6,8 g	0,0 g
Hähnchenfilet	70 g	76 kcal	0,4 g	16,1 g	1,1 g
Möhren	180 g	47 kcal	12,2 g	1,4 g	0,4 g
Gemüsebrühe	300 ml	9 kcal	0,3 g	1,2 g	0,3 g
Schnittlauch	15 g	4 kcal	0,2 g	0,5 g	0,1 g
Vollkorn Knäckebrot	60 g	200 kcal	36,0 g	5,4 g	1,2 g
Petersilie	15 g	6 kcal	0,9 g	0,5 g	0,1 g
Sahne, 30% Fett	45 ml	131 kcal	1,4 g	1,1 g	13,5 g

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und in gleichmäßig große Würfel schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen und das Gemüse dazugeben. Nun erneut aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln. Den Schnittlauch und die Petersilie schneiden und zur Brühe geben. Anschließend alles mit dem Pürierstab fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Hähnchen in kleine Stücke schneiden, in einer Pfanne scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und zur Suppe dazugeben. Abschließend mit Sahne verfeinern und die Suppe mit dem Knäckebrot anrichten.

ges. 708 kcal 99,1 g 33,0 g 16,6 g

Hummus mit Vollkornbrot Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kichererbsen	80 g	291 kcal	48,8 g	15,2 g	4,8 g
Olivenöl	18 ml	162 kcal	0,0 g	0,0 g	18,0 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	120 g	229 kcal	48,0 g	8,4 g	1,2 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. 702 kcal 99,7 g 24,4 g 24,7 g

Vortrainingsgericht

Porridge Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	120 g	446 kcal	71,9 g	15,6 g	8,4 g
Milch, 1,5%	400 ml	184 kcal	19,2 g	14,0 g	6,0 g
Honig	10 g	30 kcal	8,2 g	0,0 g	0,0 g
Kakao	10 g	34 kcal	1,0 g	2,3 g	1,5 g

Haferflocken, Milch, Kakao und eine Prise Salz in einem Topf unter ständigem Rühren erhitzen, 2-3 Minuten leicht köcheln lassen, bis eine breiige Konsistenz entsteht. Eventuell noch mit etwas Wasser den Brei strecken. Am Ende den Honig unterrühren und den Topf von der Herdplatte nehmen.

ges. 695 kcal 100,3 g 31,9 g 15,9 g

Bunter Reissalat mit Hähnchen Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	100 g	349 kcal	77,3 g	7,3 g	0,9 g
Hähnchenfilet	140 g	151 kcal	0,7 g	32,2 g	2,1 g
Möhren	100 g	26 kcal	6,8 g	0,8 g	0,2 g
Gurken	100 g	16 kcal	3,6 g	0,7 g	0,1 g
Tomaten	80 g	14 kcal	2,1 g	0,8 g	0,2 g
Paprika	100 g	43 kcal	6,4 g	1,3 g	0,5 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Zitronensaft	20 ml	5 kcal	0,4 g	0,0 g	0,0 g
Essig	40 ml	14 kcal	1,2 g	0,0 g	0,4 g
Rapsöl	12 ml	99 kcal	0,0 g	0,0 g	11,0 g

Den Reis mit der doppelten Menge an Wasser bissfest kochen und mit Salz abschmecken. Den Reis dann abkühlen lassen. Das Hähnchen kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl durchbraten. Anschließend die Möhren, die Gurke, die Tomaten, die Paprika und die Zwiebel kleinschneiden (ca. 1 cm große Stücke) und in einer großen Schüssel vermischen. Abschließend mit Zitronensaft, Essig, Öl sowie Salz & Pfeffer abschmecken und den kalten Reis und das Hähnchen in die Schüssel geben. Am Ende nochmal alles zusammen vermengen und auf einem Teller anrichten. Fertig!

ges. 726 kcal 100,0 g 43,5 g 15,4 g

Shake

Getrocknete Ananas Whey Shake Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
getr. Ananasstücke	125 g	394 kcal	93,8 g	1,9 g	0,6 g
Whey, Isolat	60 g	209 kcal	1,4 g	50,4 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. 603 kcal 95,2 g 52,3 g 0,9 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

Shake

Pina Colada mit Whey Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Ananas, gefr.	350 g	200 kcal	39,6 g	1,4 g	0,4 g
Milch, 1,5%	200 ml	92 kcal	9,6 g	7,0 g	3,0 g
Kokossirup	50 ml	159 kcal	39,7 g	0,0 g	0,0 g
Whey, Isolat	50 g	174 kcal	1,2 g	42,0 g	0,2 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. 625 kcal 90,0 g 50,4 g 3,6 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

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

Bolognese nach Art des Hauses Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Pute, gehackt	160 g	190 kcal	0,0 g	36,8 g	4,8 g
Nudeln	110 g	388 kcal	79,2 g	13,2 g	1,2 g
Tomaten, pass.	150 g	57 kcal	10,5 g	2,6 g	0,3 g
Suppengrün	150 g	36 kcal	6,3 g	3,0 g	0,5 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Tomatenmark	20 g	15 kcal	2,9 g	0,7 g	0,1 g
Paprikasalz	2 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. 695 kcal 100,4 g 56,7 g 6,9 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

Vollkornspaghetti Pollo Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenfilet	120 g	130 kcal	0,6 g	27,6 g	1,8 g
Vollkorn Spaghetti	110 g	363 kcal	72,6 g	13,2 g	2,2 g
Tomaten, pass.	200 g	76 kcal	14,0 g	3,4 g	0,4 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g
Getrocknete Tomaten	20 g	43 kcal	4,6 g	1,0 g	2,8 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Oregano	1 g	3 kcal	0,5 g	0,1 g	0,1 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g
Olivenöl	5 ml	45 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g

Zunächst die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend das Hähnchen in kleine Stücke schneiden, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin anbraten. Danach den Knoblauch hineinpresse und die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen. Nun alles ca. 2 min. anbraten. Danach die getrockneten Tomaten klein schneiden und in die Pfanne hinzugeben. Abschließend die Milch, die passierten Tomaten und bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen und nochmals 2 min. köcheln lassen. Am Ende nochmal mit dem Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Teller anrichten.

ges. 705 kcal 99,0 g 48,1 g 13,1 g

Nachtrainingsgericht



Senfei Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	4 Stk	340 kcal	1,5 g	28,0 g	24,9 g
Kartoffeln	300 g	207 kcal	42,0 g	6,0 g	0,0 g
Senf	100 ml	90 kcal	1,0 g	6,0 g	6,0 g
Milch, 1,5%	140 ml	64 kcal	6,7 g	4,9 g	2,1 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. 701 kcal 51,2 g 44,9 g 33,0 g

Leckeres Kabeljaufilet Variante 4

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Vollkorn Nudeln	120 g	412 kcal	72,0 g	15,6 g	3,4 g
Kabeljaufilet	150 g	135 kcal	0,0 g	27,0 g	1,2 g
Möhren	80 g	21 kcal	5,4 g	0,6 g	0,2 g
Brokkoli	80 g	21 kcal	2,2 g	3,0 g	0,2 g
Paprika, rot	60 g	26 kcal	3,8 g	0,8 g	0,4 g
Mais a. d. Dose	40 g	34 kcal	8,0 g	1,2 g	0,4 g
Champignons	50 g	10 kcal	0,4 g	1,5 g	0,0 g
Gemüsebrühe	100 ml	3 kcal	0,1 g	0,4 g	0,1 g
Butter	5 g	37 kcal	0,0 g	0,0 g	4,0 g
Zitronensaft	3 ml	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g

Möhren in Scheiben schneiden, Brokkoli in kleine Röschen teilen, Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die Pilze aus der Dose abtropfen lassen oder frische Champignons in Scheiben schneiden. Fisch waschen, trocken tupfen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Möhren, den Brokkoli und Paprika zugeben und bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten anbraten.

Fisch auf das Gemüse setzen. Gemüsebrühe angießen und Fisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 10–15 Minuten dünsten. Etwa 2 Minuten vor Ende der Garzeit Mais und Pilze zugeben.

Parallel Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

ges.	698 kcal	92,0 g	50,2 g	9,7 g
------	----------	--------	--------	-------