

Deine Ernährungsberatung

Durch unsere Begrüßung und einen Blick auf deine Datenanalyse, konntest du bereits einen ersten Eindruck gewinnen. Zu Beginn kann dieser gegebenenfalls, je nach Erfahrungsgrad, etwas einschüchternd sein. Aber keine Sorge, ich bin dafür da, die einzelnen Schritte mit dir zu besprechen, um so gemeinsam die Stolpersteine auf deinem Weg zur Wunschfigur gekonnt zu umgehen.

Von daher lies dir die folgenden Hinweise sorgfältig durch. Verstehe mich nicht falsch, ich möchte aus dir keinen Ökotrophologen machen. Trotzdem ist es mir wichtig, dass du verstehst, was ich mit einzelnen Vorgaben bezwecke. So fällt es dir auf lange Sicht einfacher, diese konsequent einzuhalten.

Darauf kommt es bei einer gesunden Ernährung an: **Konsequenz**.

Das Wichtigste zu Beginn:

Studien haben bewiesen, dass 95% aller Diäten in den ersten 5 Jahren scheitern. Ok nun erscheint dir die Chance gering, dass gerade AETHON-ATHLETICS zu den 5% gehört. Stimmt, gehören wir schlicht einfach nicht. Weil es sich um keine Diät handelt. Der Schlüssel zum Erfolg ist die dauerhafte Veränderung deines Lebensstils, gleichzeitig auch die schlechter Gewohnheiten.

Dies bedeutet gleichzeitig eine höhere Verantwortung für mich als deinen Ernährungscoach. Schließlich musst du gewillt sein diesen Plan länger als Zeitraum X einzuhalten. Er wird auf Dauer Bestandteil deines Lebens.

Nach diesem Glaubenssatz werde ich z.B. wenig Erfolg damit haben, da wirst du mir gewiss zustimmen, dein Lieblingsgericht oder dein Liebessnack auf ewig von deinem Speiseplan zu verbannen.

Wichtig ist also die Balance aus Ernährungswissenschaft, SPORT und deinem Alltag zu finden. Damit fangen wir direkt an!

Hinter den Kulissen

Wie im Begrüßungsschreiben schon zugesagt, musst du dich nicht mit den Einzelheiten plagen. Trotzdem erkläre ich dir kurz was in deinem Plan berücksichtigt wurde, damit du weißt wie die einzelnen Werte für dich entstehen:

Zuerst berechne ich anhand deiner Angaben deinen täglichen Grundumsatz an Kalorien. Also das, was dein Körper in Ruhe verbraucht.

Diesen ergänze ich mit deinen Aktivitäten, um möglichst genau zu errechnen,

was du generell an Nährstoffen aufnehmen solltest.

Das gleiche ich mit deinem Ziel ab und errechne, anhand individueller Schlüssel, deinen täglichen Kalorienbedarf. Kalorien sind aber nicht gleich Kalorien.

Daher teile ich diese Kalorien auf in Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Sie bergen unterschiedliche Kalorienwerte. Diese spezielle Konstellation deiner Bedürfnisse münze ich nun auf deine täglichen Mahlzeiten und deren verschiedenen Rezepte um, welche du in deiner Rezeptsammlung findest.

Reihenfolge deiner Mahlzeiten

„Morgens wie ein Kaiser, Mittags wie ein König und Abends wie ein Bettelmann“

Jeder kennt das Sprichwort, dennoch ist es etwas in die Jahre gekommen. Der Kaiser war bestimmt kein Schichtarbeiter, der sich morgens nach dem Frühstück schlafen legt.

Hier ist Verständnis wieder enorm wichtig. Um es dir zu vereinfachen habe ich Gerichte, die du klassisch als Frühstück, Mittag und Abendessen kennst, umbenannt.

Damit will ich dir zeigen, dass es nicht auf die Tageszeiten ankommt was du isst, sondern auf deine Aktivität. Deswegen heißen deine Gerichte **Vor- und Nachtrainingsgericht**, sowie **Snack** und **Shake**.

Das **Vortrainingsgericht** versorgt dich mit der nötigen Menge an Energie, welches du für ein intensives Training benötigst. Dies wird durch einen, im Vergleich zu Snacks, generell erhöhten Kohlenhydratgehalt erreicht. Du nimmst es mind. eine bis vier Stunden vor dem Training zu dir.

Das **Nachtrainingsgericht** sorgt dafür, dass dein Körper schnellstmöglich die Nährstoffe erhält, welche er zur Regeneration der Muskelzellen benötigt. Dieses wird erreicht, durch einen geringen Fett- und erhöhten Kohlenhydratanteil. Dieses solltest du spätestens zwei Stunden nach dem Eiweißshake (welcher automatisch auf das Training folgt) essen.

Die **Snacks** sind dafür vorgesehen, deine dauerhafte Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten und deine Muskulatur kontinuierlich mit dem benötigten „Treibstoff“ zu versorgen. In deinem Ernährungsplan hast du ggf. mehrere Snacks in unterschiedlichen Varianten aufgeführt(Snack 1, Snack 2, Snack 3 usw.).

Das variiert je nach deinen Ziel und Kalorienbedarf. Jeweils eine Variante dieser Snacks isst du täglich, unabhängig von der Reihenfolge, da sie von den Nährstoffen her gleich aufgebaut sind. Sollte aber z.B. nur Snack 1 in deinem Ernährungsplan aufgelistet sein, isst du diesen einmal täglich.

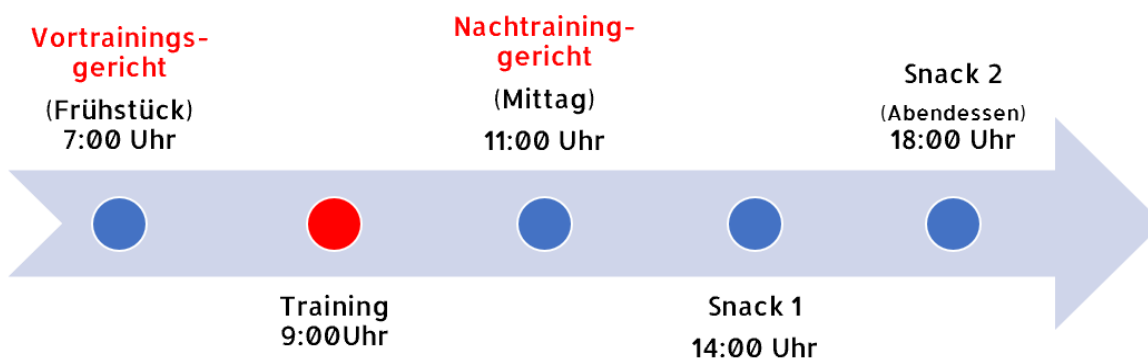
Der **Shake** enthält generell Lebensmittel mit einem erhöhten glychemischen Index, welche in Verbindung mit dem hohen Proteingehalt ideal die entleerten Glukosespeicher der Muskulatur auffüllt. Diesen trinkst du einfach automatisch nach dem Training. Der Übersichtlichkeit wegen, führe ich diesen daher nicht extra in meinen Beispielen auf.

Beispiele:

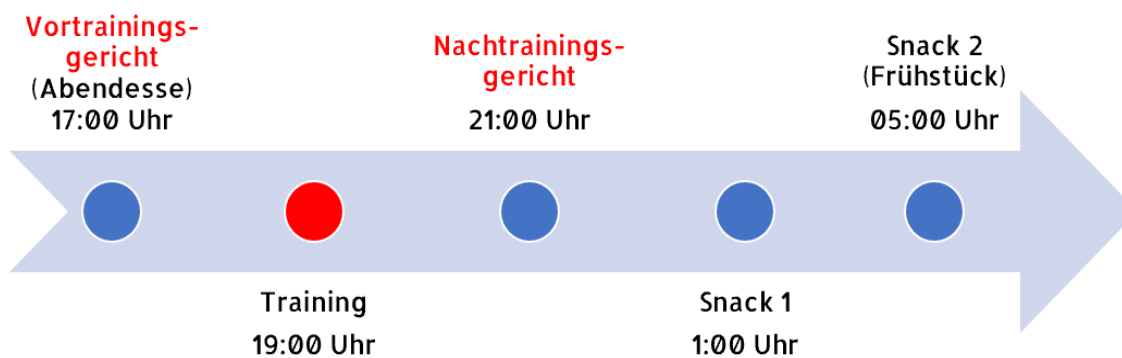
Büroarbeiter, Arbeitszeit 8:00-16:00 Uhr, Training 17:00 Uhr



Freiberufler, Arbeitszeit 12:00Uhr-20:00 Uhr



Schichtarbeiter, Arbeitszeit 22:00-6:00 Uhr



Trainingsfreie Tage

An diesen empfehle ich dir die kohlenhydratreichen Vor- und Nachtrainingsgerichte in die Mitte deines Tagesablaufes zu verlegen. Außerdem lässt du an diesen Tagen den Shake ausfallen.

Muss ich einen festen Zeitplan bzw. regelmäßige Mahlzeiten einhalten?

Ein minutiöser Zeitplan ist nicht notwendig. Letztendlich musst du nur darauf achten, dass du regelmäßig die vorgesehenen Mahlzeiten zu dir nimmst und zwischen diesen nicht weniger als zwei und nicht mehr als vier Stunden liegen.

Wir haben dir Rezepte zusammengestellt, die sich in mehr als die klassischen drei Mahlzeiten aufteilen. Im Vergleich zu deinen bisherigen Essgewohnheiten erscheint dir das vielleicht viel. Sie sind jedoch so ausgewogen und auf deinen persönlichen Bedarf abgestimmt, sodass dein Körper kontinuierlich mit Nährstoffen versorgt wird.

Ja stimmt: Du darfst mehr essen als bisher und kommst deinem Ziel trotzdem näher!

Der Schlüssel zu deinem Erfolg!

Genauigkeit

Die meisten Zutaten sind in Gramm angegeben. Ein grobes abschätzen würde schlicht die Effizienz deiner zuvor genau kalkulierten Gerichte mindern. Daher ist es notwendig eine Lebensmittelwaage zu verwenden. Diese, gemeinsam mit einer guten Körperwaage, kannst du als dein Handwerkszeug betrachten.

Körpergewicht

Dieses ermittelst du am besten einmal die Woche in Unterwäsche, zwischen Morgentoilette und Frühstück. Dies dient der regelmäßigen Erfolgskontrolle. Ist aber letztendlich nur ein Indiz hierfür. Solltest du auf der Waage einmal keinen „Erfolg“ verbuchen, kann das verschiedene Ursachen haben. Ein Blick in den Spiegel ist unabdingbar. Fühlst du dich gut, obwohl auf der Waage keine Veränderung erkennbar ist? Sieh es entspannt, am Strand sieht niemand was auf deiner Waage steht. Sollte länger nichts passieren, kontaktiere uns und wir finden eine Lösung.

Getränke

Du solltest einen Mindestwert von 2,5 Litern nicht unterschreiten.

„Das schaffe ich niemals!“

Nur die Ruhe, alles eine Frage der Organisation. Trinke einfach zu jeder Mahlzeit ein Glas Wasser und einen Liter Wasser beim Training und du hast nahezu deinen Bedarf gedeckt. Generell sind die Getränke deiner Wahl: Wasser, ungesüßter Kaffee und Tee. Letzterer schmeckt auch gekühlt wunderbar erfrischend und fruchtig.

Deinen Alkoholgenuss solltest du möglichst reduzieren. Trotzdem handelt es sich um ein Genussmittel welches ich nicht aus deinem Leben verbannen möchte. Ich habe dir einen Toleranzbereich an Kalorien errechnet, welchen du auch hierfür nutzen darfst.

Abschließend:

Starte jeden Morgen mit einem Zitrone-Ingwergetränk!

Verwende hierfür 5g geriebenen Ingwer und eine halbe Zitrone. Du kannst die Zutaten als Tee aufgießen, als Shot genießen oder einfach vermengt mit kaltem Wasser trinken.

Ein richtiger Gesundheitskick für deinen Start in den Tag, der darüber hinaus auch deine Muskelregeneration begünstigt.

Zeit

Zeit sparen ist möglich. Das Zauberwort hierfür ist: vorkochen! Nahezu alle deine Gerichte sind prinzipiell dazu geeignet sie vorzukochen und später zu verzehren. Warum also nicht mit einem Aufwand gleich die Vortrainingsgerichte für Morgen und Übermorgen mitkochen?

Hierfür sind Einwegdosen aus Glas sehr hilfreich. Die verfälschen nicht den Geschmack und sind leicht transportabel. Dosen aus Plastik erfüllen aber auch zuverlässig ihren Zweck.

Du hast aber keine Mikrowelle vor Ort? Auch im kalten Zustand sind viele Gerichte zu genießen. Probiere es einfach aus.

Zudem kannst du auch beim Einkaufen effektiv Zeit sparen. Schreibe dir Einkaufslisten, welche gleich die Gerichte der nächsten Tage abdecken, statt einzeln für jedes Gericht in den Supermarkt zu gehen.

Umsetzung im Alltag

Auch dies ist eine Frage der Organisation. Plane deine Tage im Voraus. Bist du mittags außerhalb unterwegs? Bereite deinen Lunch am Abend vor und nimm ihn einfach mit.

Mahlzeiten außerhalb des Ernährungsplanes

Es wird sicherlich vorkommen, dass du auch außerhalb isst. Orientiere dich dann am besten an den Nährwerten der jeweiligen Mahlzeiten. Sind viele Kohlenhydrate enthalten, achte bitte darauf ein Gericht zu wählen, welches viele Kartoffeln, Reis oder Nudeln enthält. Sollte der Schwerpunkt auf einen hohen Eiweißgehalt liegen,

ist Fleisch ein Garant für eine gute Proteinzufuhr. Einen hohen Fettgehalt bieten hingegen verschiedene Käsesorten und Fisch (z.B. Lachs).

Bedenke aber immer, dass unsere für dich zusammengestellten Gerichte die bessere Wahl auf dem Weg zu deinem Erfolg sind!

Nahrungsergänzungsmittel

Whey-Protein ist eine von mehreren Proteinarten. Neben Whey-Protein gibt es z.B. noch Casein-Protein oder verschiedene vegane Proteine. Hiervon entfaltet Whey-Protein jedoch seine besondere Wirkung nach dem Training. Es hilft den durch das Training beanspruchten Muskeln bei der Regeneration und fördert die Muskelhypertrophie (Dickenwachstum). Eine Unterform des Whey-Proteins stellt das Whey-Isolat dar. Durch ein besonderes Herstellungsverfahren wird der Proteingehalt hierin auf über 90% erhöht. Außerdem wird durch den Herstellungsprozess der Milchzuckergehalt (Lactose) auf unter ein Prozent reguliert. Dies hat in der Regel eine bessere Verträglichkeit der Verbraucher zur Folge. **Mehrkomponenteneiweiß** ist ein Mix (bestehend aus mehreren Komponenten...) aus den oben aufgeführten Proteinarten und eignet sich eher als Malzeitenersatz bzw. Snack.

Maltodextrin ist ein wasserlösliches Kohlenhydratgemisch welches sich ideal nach dem Training eignet die entleerten Glucosespeicher in der Muskulatur wieder aufzufüllen.

Bei unserem Partner Alpenpower bekommst du ein [Whey Isolat](#) in erstklassiger Bio-Qualität. Reinen Gewissens kann ich dir den diesen Garanten in Sachen Muskelwachstum empfehlen. Mit unserem Rabattcode „Aethon10“ erhältst du sogar noch 10% Rabatt! Dies gilt für alle Produkte wie z.B. innovative gesunde Lebensmittel, aber auch die weiteren Nahrungsergänzungen wie Creatin oder Casein. Schau einfach mal rein. www.alpenpower.com

Snack 1

Fruchtquark mit Kokosnote

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	170 g	240 kcal	6,0 g	17,0 g	16,7 g
Kokosraspel	21 g	128 kcal	1,3 g	1,3 g	13,3 g
Himbeeren	100 g	34 kcal	4,8 g	1,3 g	0,3 g

Den Quark mit zwei Esslöffeln Wasser 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. 402 kcal 12,1 g 19,6 g 30,3 g

Snack 1

Kräuterquark mit Gemüsesticks

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	200 g	282 kcal	7,0 g	20,0 g	19,6 g
Olivenöl	10 ml	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 g
Schnittlauch	20 g	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g
Möhren	30 g	8 kcal	2,0 g	0,2 g	0,1 g
Gurken	130 g	21 kcal	4,7 g	0,9 g	0,1 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 in den Quark dippen und verzehren! Alternativ kann man auch für das Gemüse Paprika oder Radieschen nehmen.

ges. 406 kcal 14,1 g 21,9 g 29,9 g

Snack 1

Skyr mit Walnüssen und Honig

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Skyr	120 g	77 kcal	4,8 g	13,2 g	0,2 g
Walnüsse	26 g	172 kcal	2,9 g	3,6 g	16,1 g
Leinöl	12 ml	106 kcal	0,0 g	0,0 g	12,0 g
Honig	3 g	9 kcal	2,5 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, 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. 402 kcal 10,7 g 25,2 g 28,6 g

Snack 1

Rührei Mykonos

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	2	170 kcal	0,8 g	14,0 g	12,4 g
Fetakäse, 45%	35 g	83 kcal	0,3 g	5,5 g	8,4 g
VK-Brot, Roggen	25 g	48 kcal	10,0 g	1,8 g	0,3 g
Oliven, schwarz	20 g	26 kcal	0,0 g	0,2 g	2,8 g
Olivenöl	7 ml	63 kcal	0,0 g	0,0 g	7,0 g
Zwiebeln	25 g	7 kcal	1,2 g	0,3 g	0,1 g

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebeln scharf darin anbraten. Die zuvor verquirlten Eier hinzugeben und darüber den Fetakäse zerstreuen. Das Ganze nach belieben durchbraten und auf einem Teller, gemeinsam mit den Oliven und dem Vollkornbrot, anrichten.

ges. 397 kcal 12,3 g 21,8 g 31,0 g

Snack 1

Mandeln mit Eiweißshake

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Mandeln	52 g	306 kcal	3,0 g	12,5 g	27,6 g
Haferflocken	15 g	56 kcal	9,0 g	2,0 g	1,1 g
Eiweiß, multi	10 g	38 kcal	0,6 g	8,3 g	0,3 g

Das Eiweißkonzentrat und die Haferflocken mit ausreichend Wasser in einen Shaker geben und 30 Sekunden gut schütteln. Gemeinsam mit den Mandeln verzehren. 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. 400 kcal 12,5 g 22,7 g 28,9 g

Powermüsli

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	65 g	242 kcal	38,9 g	8,5 g	4,6 g
Apfel	90 g	49 kcal	10,3 g	0,3 g	0,5 g
Eiweiß, multi	5 g	19 kcal	0,3 g	4,2 g	0,1 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, Himbeeren, Erdbeeren oder Birnen (alles auch als TK-Ware) in gleicher Menge 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. 309 kcal 49,5 g 12,9 g 5,2 g

Haferflocken Pancakes

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	50 g	186 kcal	30,0 g	6,5 g	3,5 g
Bananen	80 g	71 kcal	18,2 g	0,9 g	0,2 g
Kokosöl	2 ml	17 kcal	0,0 g	0,0 g	2,0 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g

Die Bananen sollten am besten schon etwas bräunlich und weich sein, damit du sie leicht in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zermatschen könnt. Anschließend die Haferflocken und die Milch hinzufügen und alles gut durchrühren. Nun ein wenig vom Öl in eine beschichtete Pfanne geben und die Pancakes nacheinander durchbraten. Fertig! Alternativ kann man auch alle Zutaten in einen Mixer geben und dann die Pancakes braten.

ges. 297 kcal 50,6 g 9,1 g 6,5 g

Hummus mit Vollkornbrot

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kichererbsen	25 g	91 kcal	15,3 g	4,8 g	1,5 g
Olivenöl	5 ml	45 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g
Knoblauch	3 g	4 kcal	0,9 g	0,2 g	0,0 g
Kreuzkümmel	2 g	8 kcal	0,9 g	0,4 g	0,4 g
Zitronensaft	5 ml	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g
VK-Brot, Roggen	80 g	153 kcal	32,0 g	5,6 g	0,8 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. 302 kcal 49,1 g 10,9 g 7,7 g

Vortrainingsgericht

Vollkornbrot mit Frischkäse

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
VK-Brot, Roggen	110 g	210 kcal	44,0 g	7,7 g	1,1 g
Frischkäse, light	40 g	34 kcal	1,2 g	5,1 g	0,9 g
Basilikum	5 g	3 kcal	0,4 g	0,0 g	0,1 g
Himbeeren	70 g	24 kcal	3,4 g	0,9 g	0,2 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. 271 kcal 49,0 g 13,7 g 2,3 g

Süßkartoffelpommes mit Joghurt Dip

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Süßkartoffeln	150 g	167 kcal	36,0 g	3,0 g	1,5 g
Speisestärke	10 g	35 kcal	8,7 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	100 g	55 kcal	3,7 g	5,8 g	1,5 g
Petersilie	5 g	2 kcal	0,3 g	0,2 g	0,0 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Rapsöl	3 ml	25 kcal	0,0 g	0,0 g	2,7 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. 296 kcal 51,2 g 9,6 g 6,1 g

Shake



Maltodextrin Whey Shake

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Maltodextrin	50 g	194 kcal	47,5 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	30 g	104 kcal	0,7 g	25,2 g	0,1 g

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

ges. 298 kcal 48,2 g 25,3 g 0,2 g

Shake

Haribo Whey Shake

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haribo Goldbären	62 g	213 kcal	48,0 g	4,3 g	0,1 g
Whey, Isolat	25 g	87 kcal	0,6 g	21,0 g	0,1 g

Whey in einen Shaker geben, mit kaltem Wasser auffüllen und schütteln. Die Gummibären als Beilage genießen. Großartig!

ges. 300 kcal 48,6 g 25,3 g 0,2 g

Shake

Bananenmilch mit Whey Isolat

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Bananen	180 g	160 kcal	41,0 g	2,0 g	0,5 g
Milch, 1,5%	150 ml	69 kcal	7,2 g	5,3 g	2,3 g
Whey, Isolat	20 g	70 kcal	0,5 g	16,8 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. 299 kcal 48,7 g 24,0 g 2,9 g

Süße Reiswaffel mit Whey Shake

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reiswaffel, ohne Salz	40 g	157 kcal	32,1 g	3,2 g	1,4 g
Erdbeermarmelade	25 g	54 kcal	12,9 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	25 g	87 kcal	0,6 g	21,0 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. 297 kcal 45,6 g 24,3 g 1,6 g

Shake

Whey Smoothie

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Whey, Isolat	25 g	87 kcal	0,6 g	21,0 g	0,1 g
Bananen	120 g	107 kcal	27,4 g	1,3 g	0,4 g
Erdbeeren	50 g	20 kcal	3,5 g	0,4 g	0,3 g
Datteln, getrocknet	30 g	86 kcal	19,8 g	0,6 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. 299 kcal 51,3 g 23,3 g 0,9 g

Hähnchen Geschnetzeltes

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	55 g	192 kcal	42,5 g	4,0 g	0,5 g
Hähnchenfilet	60 g	65 kcal	0,3 g	13,8 g	0,9 g
Möhren	60 g	16 kcal	4,1 g	0,5 g	0,1 g
Brokkoli	90 g	23 kcal	2,4 g	3,4 g	0,2 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 mit etwa 20 ml Wasser 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. 296 kcal 49,3 g 21,8 g 1,7 g

Fiti con Carne

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Pute, gehackt	40 g	48 kcal	0,0 g	9,2 g	1,2 g
Reis, ungekocht	35 g	122 kcal	27,1 g	2,6 g	0,3 g
Kidneybohnen	40 g	45 kcal	6,1 g	3,4 g	0,3 g
Mais a. d. Dose	30 g	25 kcal	6,0 g	0,9 g	0,3 g
Tomaten, pass.	50 g	19 kcal	3,5 g	0,9 g	0,1 g
Paprika, rot	30 g	13 kcal	1,9 g	0,4 g	0,2 g
Zwiebeln	20 g	6 kcal	1,0 g	0,3 g	0,0 g
Suppengrün	50 g	12 kcal	2,1 g	1,0 g	0,2 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 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 mit etwa 20 ml Wasser 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. 305 kcal 50,6 g 19,1 g 2,6 g

Asiatische Reispfanne

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
Lauchzwiebeln	30 g	10 kcal	0,9 g	0,6 g	0,2 g
Lauch	50 g	13 kcal	1,5 g	1,0 g	0,2 g
Möhren	50 g	13 kcal	3,4 g	0,4 g	0,1 g
Brokkoli	60 g	16 kcal	1,6 g	2,3 g	0,1 g
Sojasoße	10 ml	5 kcal	0,5 g	0,8 g	0,1 g

Zunächst den Reis in Salzwasser bissfest kochen. Danach das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwa 20 ml Wasser 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. 302 kcal 50,7 g 20,6 g 1,8 g

Nachtrainingsgericht

Senfei

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	1 g	85 kcal	0,4 g	7,0 g	6,2 g
Kartoffeln	170 g	117 kcal	23,8 g	3,4 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. 298 kcal 28,2 g 17,1 g 11,5 g

Nudeln mit veganem Hack

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Nudeln	30 g	106 kcal	21,6 g	3,6 g	0,3 g
Hackfleisch, vegan	40 g	92 kcal	1,9 g	7,2 g	5,8 g
Knoblauch	3 g	4 kcal	0,9 g	0,2 g	0,0 g
Zwiebeln	20 g	6 kcal	1,0 g	0,3 g	0,0 g
Tomatenmark	10 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,0 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g
Rapsöl	3 ml	25 kcal	0,0 g	0,0 g	2,7 g
Erbsen	50 g	41 kcal	7,0 g	2,5 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. 303 kcal 36,2 g 15,8 g 9,9 g