

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

Kräuterquark mit Gemüsesticks Variante 2

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	320 g	451 kcal	11,2 g	32,0 g	31,4 g
Olivenöl	12 ml	108 kcal	0,0 g	0,0 g	12,0 g
Schnittlauch	20 g	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g
Möhren	60 g	16 kcal	4,1 g	0,5 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. 601 kcal 20,3 g 34,1 g 43,8 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. 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. 600 kcal 17,5 g 38,9 g 41,7 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

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

Powermüsli Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	80 g	298 kcal	47,9 g	10,4 g	5,6 g
Apfel	120 g	65 kcal	13,7 g	0,4 g	0,7 g
Eiweiß, multi	10 g	38 kcal	0,6 g	8,3 g	0,3 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. 401 kcal 62,2 g 19,1 g 6,6 g

Haferflocken Pancakes Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	65 g	242 kcal	38,9 g	8,5 g	4,6 g
Bananen	90 g	80 kcal	20,5 g	1,0 g	0,3 g
Kokosöl	5 ml	43 kcal	0,0 g	0,0 g	5,0 g
Milch, 1,5%	70 ml	32 kcal	3,4 g	2,5 g	1,1 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. 397 kcal 62,8 g 11,9 g 10,9 g

Selbstgemachte Pommes mit Tzaziki Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln	350 g	242 kcal	49,0 g	7,0 g	0,0 g
Joghurt, 1,5% Fett	180 g	99 kcal	6,7 g	10,4 g	2,7 g
Paprikapulver	3 g	8 kcal	1,6 g	0,4 g	0,4 g
Gurken	120 g	19 kcal	4,3 g	0,8 g	0,1 g
Knoblauch	3 g	4 kcal	0,9 g	0,2 g	0,0 g
Olivenöl	3 ml	27 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g

Für das Tzaziki zunächst die Gurke schälen und fein raspeln. Danach das Wasser auspressen und mit dem Joghurt vermengen. Anschließend den gepressten Knoblauch, Salz und Olivenöl untermischen. Danach eine kurze Zeit im Kühlschrank stellen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in Pommes-Form schneiden. Anschließend auf ein Backblech verteilen und in den vorgeheizten Backofen bei 200° etwa 15-20 Minuten goldbraun backen. Zum Schluss die Pommes mit Salz und Paprika in einer Schüssel würzen. Fertig!

ges. 399 kcal 62,5 g 18,9 g 6,2 g

Banane Haferflocken Smoothie Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Bananen	110 g	98 kcal	25,1 g	1,2 g	0,3 g
Joghurt, 1,5% Fett	170 g	94 kcal	6,3 g	9,9 g	2,6 g
Haferflocken	40 g	149 kcal	24,0 g	5,2 g	2,8 g
Leinöl	2 ml	18 kcal	0,0 g	0,0 g	2,0 g
Milch, 1,5%	40 ml	18 kcal	1,9 g	1,4 g	0,6 g
Honig	6 g	18 kcal	4,9 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. 395 kcal 62,2 g 17,7 g 8,3 g

Grießbrei mit Erdbeeren Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Dinkelgrieß	60 g	197 kcal	38,4 g	7,8 g	1,2 g
Milch, 1,5%	400 ml	184 kcal	19,2 g	14,0 g	6,0 g
Erdbeeren	80 g	32 kcal	5,6 g	0,6 g	0,4 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. 413 kcal 63,2 g 22,4 g 7,6 g

Shake



Maltodextrin Whey Shake Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Maltodextrin	67 g	260 kcal	63,7 g	0,1 g	0,1 g
Whey, Isolat	40 g	139 kcal	1,0 g	33,6 g	0,2 g

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

ges. 399 kcal 64,6 g 33,7 g 0,2 g

Shake

Traubensaft Whey Shake Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Traubensaft	430 ml	258 kcal	64,5 g	1,7 g	0,4 g
Whey, Isolat	40 g	139 kcal	1,0 g	33,6 g	0,2 g

Den Traubensaft und das Whey Isolat in einen Shaker geben und solange schütteln, bis das Isolat sich vollkommen aufgelöst hat. Statt des Traubensafts kannst du auch gerne Ananassaft oder Orangensaft verwenden.

ges. 397 kcal 65,5 g 35,3 g 0,6 g

Shake

Honigmelone Minze Shake mit Whey Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Honigmelone	380 g	209 kcal	47,1 g	3,4 g	0,4 g
Honig	15 g	46 kcal	12,3 g	0,0 g	0,0 g
Zitronensaft	10 ml	3 kcal	0,2 g	0,0 g	0,0 g
Minze, frisch	5 g	3 kcal	0,3 g	0,2 g	0,0 g
Whey, Isolat	30 g	104 kcal	0,7 g	25,2 g	0,1 g

Alle Zutaten in einen Mixer geben, mit Wasser auffüllen und solange mixen, bis es einen einheitlichen Shake ergibt . Fertig!

ges. 364 kcal 60,6 g 28,9 g 0,5 g

Shake

Haribo Whey Shake Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haribo Goldbären	81 g	278 kcal	62,7 g	5,6 g	0,1 g
Whey, Isolat	35 g	122 kcal	0,8 g	29,4 g	0,1 g

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

ges. 400 kcal 63,5 g 35,0 g 0,2 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

Vollkornspaghetti Pollo Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Hähnchenfilet	60 g	65 kcal	0,3 g	13,8 g	0,9 g
Vollkorn Spaghetti	70 g	231 kcal	46,2 g	8,4 g	1,4 g
Tomaten, pass.	100 g	38 kcal	7,0 g	1,7 g	0,2 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g
Getrocknete Tomaten	10 g	21 kcal	2,3 g	0,5 g	1,4 g
Zwiebeln	20 g	6 kcal	1,0 g	0,3 g	0,0 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

Zunächst die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen. Anschließend das Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit etwa 20 ml Wasser anbraten. Danach den Knoblauch hineinpressen 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. 401 kcal 62,5 g 27,1 g 4,8 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

Aethon Fitness Bowl Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Vollkornreis	60 g	209 kcal	44,5 g	4,5 g	1,4 g
Hähnchenfilet	50 g	54 kcal	0,3 g	11,5 g	0,8 g
Joghurt, 1,5% Fett	100 g	55 kcal	3,7 g	5,8 g	1,5 g
Gurken	90 g	14 kcal	3,2 g	0,6 g	0,1 g
Tomaten	80 g	14 kcal	2,1 g	0,8 g	0,2 g
Kidneybohnen	30 g	34 kcal	4,6 g	2,5 g	0,2 g
Lauchzwiebeln	20 g	6 kcal	0,6 g	0,4 g	0,1 g
Minze, frisch	5 g	3 kcal	0,3 g	0,2 g	0,0 g
Brokkoli	40 g	10 kcal	1,1 g	1,5 g	0,1 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Zitronensaft	5 ml	1 kcal	0,1 g	0,0 g	0,0 g

Für den Dip zunächst den Joghurt in eine Schale geben, die Minze klein hacken und hinzugeben. Danach den Zitronensaft beimischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Schale dann in den Kühlschrank stellen und 15 min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit das Hähnchen in einer beschichteten Pfanne durchbraten. Den Vollkornreis mit der doppelten Menge an Wasser bissfest kochen und salzen. Die Gurke, die Tomaten, den Brokkoli, den Knoblauch und die Lauchzwiebeln in kleine Würfel schneiden. Abschließend den Reis, das Hähnchen und das Gemüse in einer großen Schüssel oder einem tiefen Teller anrichten und den Joghurt-Dip darüber geben. Fertig! Alternativ kann man das Gemüse auch mit Pilzen, Rote Beete, Zucchini oder Paprika austauschen. Hierbei darauf achten, dass die gleiche Menge wie oben angegeben verwendet wird.

ges. 408 kcal 61,8 g 28,2 g 4,4 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