

# Snack 1

## Fruchtquark mit Kokosnote Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	245 g	345 kcal	8,6 g	24,5 g	24,0 g
Kokosraspel	25 g	153 kcal	1,6 g	1,5 g	15,8 g
Haferflocken	30 g	112 kcal	18,0 g	3,9 g	2,1 g
Himbeeren	100 g	34 kcal	4,8 g	1,3 g	0,3 g
Eiweiß, multi	15 g	57 kcal	0,8 g	12,5 g	0,4 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. 701 kcal 33,8 g 43,7 g 42,6 g

# Snack 1

## Kräuterquark mit Gemüsesticks Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Quark, 40%	350 g	494 kcal	12,3 g	35,0 g	34,3 g
Olivenöl	11 ml	99 kcal	0,0 g	0,0 g	11,0 g
VK-Brot, Roggen	25 g	48 kcal	10,0 g	1,8 g	0,3 g
Schnittlauch	20 g	6 kcal	0,3 g	0,7 g	0,1 g
Möhren	120 g	31 kcal	8,2 g	1,0 g	0,2 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. 701 kcal 36,2 g 39,5 g 46,1 g

# Snack 1

## Mandeln mit Eiweißshake Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Mandeln	75 g	442 kcal	4,3 g	18,0 g	39,8 g
Haferflocken	45 g	167 kcal	27,0 g	5,9 g	3,2 g
Eiweiß, multi	24 g	91 kcal	1,3 g	19,9 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. 701 kcal 32,6 g 43,8 g 43,5 g

# Snack 1

## Skyr mit Walnüssen und Honig Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Skyr	250 g	160 kcal	10,0 g	27,5 g	0,5 g
Haferflocken	20 g	74 kcal	12,0 g	2,6 g	1,4 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	10 g	30 kcal	8,2 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. 700 kcal 35,1 g 44,0 g 42,0 g

# Snack 1

## Körniger Frischkäse mit Paprika Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Körniger Frischkäse	240 g	250 kcal	6,5 g	30,0 g	11,0 g
Vollkorn Knäckebrot	30 g	100 kcal	18,0 g	2,7 g	0,6 g
Paprika, rot	170 g	75 kcal	10,9 g	2,4 g	1,0 g
Olivenöl	30 ml	270 kcal	0,1 g	0,0 g	30,0 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. Mit den Knäckebrot zusammen genießen. Ist besonders lecker, wenn er ein paar Stunden durchziehen kann.

---

ges. 703 kcal 35,9 g 36,2 g 42,9 g

## Powermüsli Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	110 g	409 kcal	65,9 g	14,3 g	7,7 g
Leinöl	3 ml	27 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Apfel	180 g	97 kcal	20,5 g	0,5 g	1,1 g
Eiweiß, multi	18 g	69 kcal	1,0 g	14,9 g	0,5 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. 602 kcal 87,4 g 29,8 g 12,2 g

## Haferflocken Pancakes Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	85 g	316 kcal	50,9 g	11,1 g	6,0 g
Bananen	140 g	125 kcal	31,9 g	1,5 g	0,4 g
Eier, gr.M	1 Stk	85 kcal	0,4 g	7,0 g	6,2 g
Kokosöl	3 ml	26 kcal	0,0 g	0,0 g	3,0 g
Milch, 1,5%	110 ml	51 kcal	5,3 g	3,9 g	1,7 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. 602 kcal 88,5 g 23,4 g 17,2 g

## Selbstgemachte Pommes mit Tzaziki Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Kartoffeln	480 g	331 kcal	67,2 g	9,6 g	0,0 g
Joghurt, 1,5% Fett	240 g	132 kcal	8,9 g	13,9 g	3,6 g
Paprikapulver	4 g	11 kcal	2,2 g	0,6 g	0,5 g
Gurken	200 g	32 kcal	7,2 g	1,4 g	0,2 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Olivenöl	10 ml	90 kcal	0,0 g	0,0 g	10,0 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. 604 kcal 86,9 g 25,8 g 14,3 g



## Banane Haferflocken Smoothie Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Bananen	150 g	134 kcal	34,2 g	1,7 g	0,5 g
Joghurt, 1,5% Fett	250 g	138 kcal	9,3 g	14,5 g	3,8 g
Haferflocken	60 g	223 kcal	35,9 g	7,8 g	4,2 g
Leinöl	7 ml	62 kcal	0,0 g	0,0 g	7,0 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 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. 600 kcal 87,5 g 25,7 g 16,2 g

## Grießbrei mit Erdbeeren Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Dinkelgrieß	70 g	230 kcal	44,8 g	9,1 g	1,4 g
Milch, 1,5%	700 ml	322 kcal	33,6 g	24,5 g	10,5 g
Erdbeeren	120 g	48 kcal	8,4 g	0,8 g	0,6 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. 600 kcal 86,8 g 34,4 g 12,5 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

## 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

---



# Nachtrainingsgericht

## Senfei Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eier, gr.M	4 Stk	340 kcal	1,5 g	28,0 g	24,9 g
Kartoffeln	220 g	152 kcal	30,8 g	4,4 g	0,0 g
Senf	80 ml	72 kcal	0,8 g	4,8 g	4,8 g
Milch, 1,5%	80 ml	37 kcal	3,8 g	2,8 g	1,2 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. 601 kcal 37,0 g 40,0 g 30,9 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

## Mediterranes Omlette Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eiklar, Port.	3 Stk	42 kcal	0,6 g	9,9 g	0,3 g
Eigelb, Port.	1 Stk	69 kcal	0,1 g	3,2 g	6,4 g
VK-Brot, Roggen	190 g	363 kcal	76,0 g	13,3 g	1,9 g
Oliven, schwarz	25 g	33 kcal	0,0 g	0,3 g	3,5 g
Tomaten	130 g	23 kcal	3,4 g	1,3 g	0,3 g
Mozzarella, 20% Fett	40 g	42 kcal	1,3 g	4,9 g	1,7 g
Zwiebeln	30 g	8 kcal	1,5 g	0,4 g	0,1 g
Oregano	2 g	7 kcal	1,0 g	0,2 g	0,2 g
Knoblauch	10 g	14 kcal	2,8 g	0,6 g	0,0 g

Eiklar mit etwa 1 EL Wasser verquirlen. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden (jedoch nicht den Mozzarella) und unter die Eimasse rühren.

Etwa 20 ml Wasser in einer Pfanne erhitzen und die Eimasse einfüllen, mit Mozzarella belegen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Masse gestockt ist.

Abschließend mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen und mit dem Vollkornbrot auf einem Teller anrichten. Fertig!

---

ges. 601 kcal 86,7 g 34,1 g 14,4 g

## Afrikanisches Stew mit Reis Variante 3

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	70 g	244 kcal	54,1 g	5,1 g	0,6 g
Tomaten	150 g	27 kcal	3,9 g	1,5 g	0,3 g
Kidneybohnen	150 g	170 kcal	23,0 g	12,6 g	1,1 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Zwiebeln	60 g	17 kcal	2,9 g	0,8 g	0,1 g
Rapsöl	5 ml	41 kcal	0,0 g	0,0 g	4,6 g
Erdnussbutter	15 g	90 kcal	1,8 g	3,9 g	7,5 g
Kreuzkümmel	1 g	4 kcal	0,4 g	0,2 g	0,2 g

Den Reis zunächst mit der doppelten Menge an Wasser kochen und mit Salz abschmecken. Dann die Zwiebeln und die Tomaten in kleine Würfel schneiden und mit dem Öl in einer Pfanne anbraten. Das ganze ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Den Kreuzkümmel, die abgetropften Kidneybohnen, den gepressten Knoblauch und die Erdnussbutter hinzugeben und bei schwacher Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Am Ende mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen (z.B.: Chilli, Paprika oder auch Tabasco) abschmecken. Das Stew mit dem Reis auf einem Teller anrichten, fertig!

---

ges. 599 kcal 87,6 g 24,4 g 14,4 g