

# 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

## Mediterranes Omlette Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Eiklar, Port.	4 Stk	56 kcal	0,8 g	13,2 g	0,4 g
VK-Brot, Roggen	140 g	267 kcal	56,0 g	9,8 g	1,4 g
Oliven, schwarz	15 g	20 kcal	0,0 g	0,2 g	2,1 g
Tomaten	60 g	11 kcal	1,6 g	0,6 g	0,1 g
Mozzarella, 20% Fett	25 g	26 kcal	0,8 g	3,1 g	1,1 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	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 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. 396 kcal 62,1 g 27,5 g 5,2 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

# Nachtrainingsgericht

## Power Bowl Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Haferflocken	30 g	112 kcal	18,0 g	3,9 g	2,1 g
Dinkelflocken	45 g	157 kcal	28,8 g	5,6 g	1,2 g
Skyr	80 g	51 kcal	3,2 g	8,8 g	0,2 g
Milch, 1,5%	50 ml	23 kcal	2,4 g	1,8 g	0,8 g
Blaubeeren	50 g	18 kcal	3,0 g	0,3 g	0,3 g
Kakao	5 g	17 kcal	0,5 g	1,2 g	0,8 g
Honig	8 g	24 kcal	6,6 g	0,0 g	0,0 g

Einfach alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verrühren. Nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, damit die Masse sich besser verrühren lässt und flüssiger wird. Fertig! Alternativ kann man statt den Blaubeeren auch Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Erdbeeren verwenden.

---

ges. 402 kcal 62,4 g 21,5 g 5,3 g

## Linsen Dal Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Linsen	60 g	202 kcal	34,4 g	14,2 g	0,8 g
Kokosmilch	50 ml	114 kcal	3,0 g	1,0 g	10,5 g
Paprika, rot	50 g	22 kcal	3,2 g	0,7 g	0,3 g
Möhren	40 g	10 kcal	2,7 g	0,3 g	0,1 g
Zwiebeln	20 g	6 kcal	1,0 g	0,3 g	0,0 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	120 ml	4 kcal	0,1 g	0,5 g	0,1 g
Rapsöl	3 ml	25 kcal	0,0 g	0,0 g	2,7 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. 399 kcal 47,5 g 17,7 g 15,1 g

## Afrikanisches Stew mit Reis Variante 1

Zutaten	Menge	Kalorien	KH	Eiweiß	Fett
Reis, ungekocht	40 g	140 kcal	30,9 g	2,9 g	0,4 g
Tomaten	100 g	18 kcal	2,6 g	1,0 g	0,2 g
Kidneybohnen	100 g	113 kcal	15,3 g	8,4 g	0,7 g
Knoblauch	5 g	7 kcal	1,4 g	0,3 g	0,0 g
Zwiebeln	50 g	14 kcal	2,5 g	0,7 g	0,1 g
Rapsöl	5 ml	41 kcal	0,0 g	0,0 g	4,6 g
Erdnussbutter	10 g	60 kcal	1,2 g	2,6 g	5,0 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. 396 kcal 54,3 g 16,1 g 11,2 g