

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Frühstück	Erdbeer-Overnight-Oats	Joghurt-Frühstücksschale	Rührei mit Champignons und Frühlingszwiebeln	Chia-und Kürbiskernpudding	Joghurt-Frühstücksschale	Rührei mit Champignons und Frühlingszwiebeln	Geräucherte Lachs-Ei-Frittata
Mittagessen	Spanisches Omelett	Thunfisch-Pita-Sandwich	Griechische Bowl mit Hühnchen und Reis	Gebratenes Hähnchen mit Gemüse	Thunfisch-Pita-Sandwich	Spanisches Omelett	Gebratenes Hähnchen mit Gemüse
Abendessen	Ricotta-Hühnchen-Pasta	Hühnchen-Couscous-Salat	Panierter Lachs mit Quinoa und Spargel	Garnelen-Quinoa-Salat	Hühnchen-Couscous-Salat	Ricotta-Hühnchen-Pasta	Garnelen-Quinoa-Salat
Snack	Apfelscheiben mit Mandelbutter	Gekochtes Ei	Hüttenkäse mit Apfel	Apfelscheiben mit Mandelbutter	Frucht-Smoothie	Griechischer Joghurt	Gekochtes Ei
Kalorien	1442 kcal	1451 kcal	1482 kcal	1548 kcal	1517 kcal	1513 kcal	1473 kcal

# Zutaten und Nährwertangaben:

## Frühstück

MAHLZEIT	ZUTATEN	METHODE	PROTEIN	FETTE	KOHLLENHYDRATE	CALS
Joghurt-Frühstücksschale	180 g fettarmer griechischer Joghurt, 150 g Heidelbeeren, 15 g Walnüsse, 1 EL Kürbiskerne, 2 TL Honig	Den griechischen Joghurt in einer Schüssel anrichten und mit Beeren, Walnüssen und Kürbiskernen verfeinern. Mit Honig beträufeln.	23.5 g	16.7 g	39.3 g	370
Erdbeer-Overnight-Oats	1/2 Tasse Haferflocken, 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch, 1/2 Tasse gehackte Erdbeeren, 1/4 Tasse griechischer Joghurt, 1 TL Honig, 1/2 TL Vanilleextrakt	Alle Zutaten in einen Behälter geben und gut verrühren. Mit einem Deckel verschließen und über Nacht (oder für ein paar Stunden) in den Kühlschrank stellen. Morgens mit Honig beträufeln und genießen!	9 g	4 g	40 g	236
Rührei mit Champignons und Frühlingszwiebeln	2 große Eier, 50 g geschnittene Champignons, 20 g geschnittene Frühlingszwiebeln, 1 TL Olivenöl, 1/4 mittelgroße Avocado, 1 Scheibe Vollkorntoast	Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, Pilze und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 5 Minuten braten. Rührei hinzufügen und bissfest braten. Mit Toast und Avocado servieren.	20.7 g	24.8 g	26.1 g	387
Chia-Kürbiskernpudding	200 ml Sojamilch, 15 g Chiasamen, 2 EL Kürbiskerne, 1x kleine Banane	Geben Sie die Milch in eine Tasse und fügen Sie Chiasamen und Kürbiskerne hinzu. Lassen Sie die Mischung 10 Minuten oder über Nacht ziehen. Geben Sie die gehackte Banane hinzu, wenn Sie bereit zum Essen sind.	15.6 g	20 g	29.9 g	338
Frittata mit geräuchertem Lachs und Eiern	60 g Räucherlachs, 1 großes Ei, 50 g Rucolasalat, 1 TL natives Olivenöl extra, 1 Scheibe Vollkorntoast	Das Olivenöl in eine Pfanne geben und den Räucherlachs darin hellrosa braten. Anschließend das Rührei dazugeben und braten, bis das Ei fest ist. Auf Vollkorntoast mit Rucola servieren.	26.8 g	20.6 g	20.8 g	366

# Zutaten und Nährwertangaben:

## Mittagessen

MAHLZEIT	ZUTATEN	METHODE	PROTEIN	FETTE	KOHLLENHYDRATE	CALS
Spanisches Omelett	3 Eier, 100 g Kartoffeln, 100 g Zucchini, 50 g Zwiebeln, 3 TL natives Olivenöl extra	Die Kartoffeln weich dünsten und beiseite stellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Zucchini darin anbraten. Kartoffeln und Eier hinzufügen und noch einige Minuten braten.	21.9 g	30.5 g	23.3 g	445
Thunfisch-Pita-Sandwich	1x Vollkorn-Pitabrot, 100 g Thunfisch aus der Dose, 5 TL Mayonnaise, 20 g gehackte Frühlingszwiebeln, 100 g gemischter Blattsalat	Thunfisch, Mayonnaise und Frühlingszwiebeln vermengen. Im Pitabrot mit gemischtem Salat servieren.	34.9 g	18.2 g	38.8 g	450
Gebrautes Hähnchen mit Gemüse	130 g Hähnchen (Keulen oder Schenkel), 150 g Paprika, 1x kleine rote Zwiebel, 150 g Zucchini, 3 TL natives Olivenöl extra, 130 g weiße Kartoffeln	Backofen auf 180 °C vorheizen. Öl und Hähnchen in eine Auflaufform geben. Gehacktes Gemüse und Kartoffeln hinzufügen und nach Belieben würzen. 40 Minuten im Ofen backen, bis das Hähnchen durchgegart und das Gemüse weicher ist.	30.1 g	21 g	43.1 g	472
Griechische Bowl mit Hähnchen und Reis	100 g Hähnchenschenkel, 1x Zitrone, 1 TL natives Olivenöl extra, 1/4 rote Zwiebel, 1x Knoblauchzehe, 40 g Langkornreis, 200 ml Hühnerbrühe, 10x grüne Oliven, 10 g Fetakäse, 50 g grüne Bohnen, Gewürze*	Backofen auf 180 °C vorheizen. Hähnchen mit Gewürzen und Zitronenabrieb anbraten und beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Reis hinzufügen und 1 Minute weiterbraten. Hühnerbrühe hinzufügen und zum Köcheln bringen. Den Saft der abgeriebenen Zitrone hinzufügen. Das Hähnchen darauf legen und 20-25 Minuten im Ofen garen. Herausnehmen und Oliven, Feta und Petersilie hinzufügen. Mit den grünen Bohnen servieren.	25.2 g	20.1 g	50.1 g	447

\* Wir haben einen halben Teelöffel getrockneten Oregano und Knoblauchpulver, 1 Esslöffel frisch gehackte Petersilie sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack verwendet

# Zutaten und Nährwertangaben:

## Abendessen

MAHLZEIT	ZUTATEN	METHODE	PROTEIN	FETTE	KOHLLENHYDRATE	CALS
Panierter Lachs mit Quinoa und Spargel	80 g Lachsfilet, 25 g Paniermehl, 100 g Quinoa, 100 g Spargel, 1 TL natives Olivenöl extra	Das Lachsfilet mit etwas Öl einreiben und in Paniermehl wenden. 10–12 Minuten backen oder frittieren. Mit gekochtem Quinoa und gedünstetem Spargel servieren.	28.5 g	18.8 g	44.4 g	450
Hähnchen-Couscous-Salat (doppelte Portion)	100 g Hähnchen, 120 g Couscous, 70 g Kirschtomaten, 2 EL Hummus, 100 g Gurke, 50 g gemischter Blattsalat, 2 TL natives Olivenöl extra	Den Couscous nach Anleitung zubereiten und in eine große Schüssel geben. Das Hähnchen in einer Pfanne mit Kräutern oder Gewürzen Ihrer Wahl anbraten. Alle Zutaten vermengen und würzen.	31.1 g	17.9 g	40.6 g	443
Rinderhackfleischbällchen mit Reis und Brokkoli (doppelte Portion)	100 g Rinderhackfleisch, 200 g Tomaten aus der Dose, 45 g Vollkornreis, 120 g Brokkoli, 1 TL natives Olivenöl extra	Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischbällchen darin goldbraun braten. Tomaten dazugeben und köcheln lassen, bis eine dicke Sauce entsteht. In der Zwischenzeit den Brokkoli dünsten und den Reis kochen. Alles zusammen servieren.	28 g	18.5 g	45.5 g	450
Garnelen-Quinoa-Salat	120 g Riesengarnelen, 1/2 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 TL natives Olivenöl extra, 100 g rote Paprika, 100 g gelbe Paprika, 70 g grüne Bohnen, 100 g Quinoa	Die grünen Bohnen dämpfen und den Quinoa nach Anleitung kochen und beiseite stellen. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anbraten. Paprika hinzufügen und 5 Minuten braten. Garnelen hinzufügen und von beiden Seiten anbraten. Mit den gedämpften grünen Bohnen vermengen und servieren.	24.2 g	23.3 g	43.5 g	447
Ricotta-Hähnchen-Pasta (doppelte Portion)	40 g Hähnchenbrust, 30 g magerer Speck, 30 g Ricotta, 2 TL Parmesan, 1x Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, 60 g Fusilli, 2 EL Zitronensaft, Zitronenschale, 50 g Spinat, Gewürze*	Den Speck in Olivenöl anbraten und in kleine Stücke schneiden. Das Hähnchen würzen und anbraten, bis es gar ist. Die Nudeln kochen und dabei etwas Nudelwasser auffangen. Das aufgefangene Nudelwasser, Ricotta, Zitronensaft und -schale sowie die Hälfte des geriebenen Parmesans in einer großen Schüssel glatt rühren. Den zerdrückten Knoblauch anbraten, bis er duftet. Die Ricotta-Mischung hinzufügen und kochen, bis die Sauce dicker ist. Nudeln, Hähnchen und Speck hinzufügen und umrühren.	31.8 g	18 g	47.3 g	470

# Zutaten und Nährwertangaben:

## Snacks

SNACK	ZUTATEN	PROTEIN	FETTE	KOHLLENHYDRATE	CALS
Frucht-Smoothie	½ gefrorene Banane, 1/2 Tasse Blaubeeren, 1 geschälte Orange (gewürfelt), 1 EL Kokosnussfäden, 1 Tasse Mandelmilch, 2-3 Eiswürfel	4.2 g	13.4 g	39.2 g	254
Gekochtes Ei	1x großes Ei, 1 TL Mayonnaise, 1x Scheibe Vollkorntoast	10 g	9 g	17.8 g	188
Apfel mit Mandelbutter	1 mittelgroßer Apfel, 32 g Mandelmus	7 g	18 g	31 g	291
Hüttenkäse mit Apfel	120 g Hüttenkäse, 1x mittelgroßer Apfel	13.3 g	5.2 g	23.4 g	198
Griechischer Joghurt	4 EL griechischer Vollfettjoghurt, 2 EL Kürbiskerne, 100 g Heidelbeeren	11.8 g	13.1 g	13.3 g	211