

Montag

ca. 1.650 kcal

Leicht und frisch in die Woche



FRÜHSTÜCK

Haferflocken-Porridge mit Banane & Mandelmus

- 50g Haferflocken
- 200ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 kleine Banane
- 1 TL Mandelmus (10g)
- 1 TL Chiasamen
- ½ TL Zimt

Zubereitung:

Haferflocken mit Mandelmilch aufkochen. Banane in Scheiben schneiden, mitkochen oder roh drüber geben. Mandelmus, Chiasamen & Zimt darüber – fertig.
(ca. 350 kcal – 8g Protein | 12g Fett | 50g KH)

MITTAGESSEN

Mediterrane Quinoa-Bowl mit Feta & Kichererbsen

- 70g Quinoa (roh)
- 100g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- 1 Handvoll Rucola
- 5 Cherrytomaten
- 40g Feta ½ Avocado 1 TL Olivenöl, Saft ½ Zitrone

Zubereitung:

Quinoa kochen, mit Kichererbsen, Gemüse, zerbröseltem Feta & Avocado anrichten. Zitronensaft, Olivenöl und Gewürze nach Wunsch als Dressing.
(ca. 500 kcal – 20g Protein | 22g Fett | 45g KH)

SNACK

Hüttenkäse mit Beeren & Nüssen

- 150g körniger Frischkäse
- 50g Beeren
- 1 TL Walnüsse gehackt

Zubereitung:

Alles zusammen in einer Schüssel anrichten. (ca. 200 kcal – 20g Protein | 8g Fett | 10g KH)

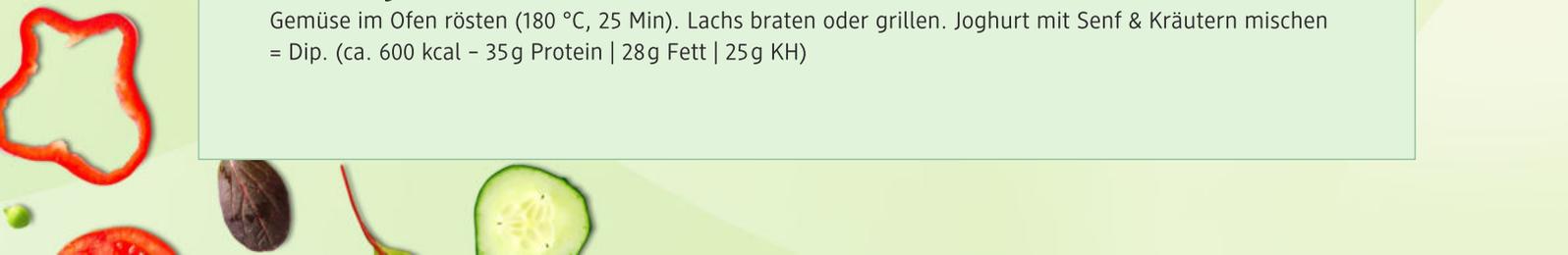
ABENDESSEN

Gebratener Lachs mit Ofengemüse & Joghurt-Dip

- 150g Lachsfilet
- 200g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Zucchini)
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Senf, frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse im Ofen rösten (180 °C, 25 Min). Lachs braten oder grillen. Joghurt mit Senf & Kräutern mischen = Dip. (ca. 600 kcal – 35g Protein | 28g Fett | 25g KH)



Dienstag
ca. 1.700 kcal

Selbstfürsorge durch bewusste Entscheidungen

FRÜHSTÜCK

Avocado-Vollkornbrot mit Ei & Tomaten

- 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 60g)
- ½ Avocado
- 1 Ei
- 3 Cherrytomaten
- 1 TL Zitronensaft, Chiliflocken

Zubereitung:

Brot toasten, Avocado zerdrücken, würzen. Ei pochieren oder braten. Alles aufs Brot toppen.
(ca. 350 kcal – 13g Protein | 20g Fett | 30g KH)

MITTAGESSEN

Hähnchen-Zucchini-Pfanne mit Süßkartoffeln

- 120g Hähnchenbrust
- 1 kleine Süßkartoffel (150g)
- 1 Zucchini
- 1 TL Olivenöl, Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Süßkartoffel im Ofen backen. Hähnchen & Zucchini würfeln, braten und anrichten.
(ca. 500 kcal – 40g Protein | 15g Fett | 45g KH)

SNACK

Apfel mit Erdnussmus

- 1 mittelgroßer Apfel
- 1 EL Erdnussmus (15g)

Zubereitung:

Apfel in Spalten schneiden mit der Erdnussbutter beträufeln. (ca. 200 kcal – 3g Protein | 10g Fett | 25g KH)

ABENDESSEN

Kichererbsen-Curry mit Spinat & Reis

- 80g Basmatireis
- 100g Kichererbsen
- 100g TK-Spinat
- 50ml Kokosmilch
- Gewürze: Curry, Kurkuma, Chili

Zubereitung:

Kichererbsen (vorgekocht oder aus der Dose) mit den Gewürzen und dem Spinat in einem Topf kurz heiß durchschwenken, danach die Kokosmilch darüber gießen und noch ein paar Minuten köcheln lassen. Mit dem vorgekochten Reis servieren. (ca. 650 kcal – 18g Protein | 22g Fett | 80g KH)



Mittwoch
ca. 1.600 kcal

Veränderung lecker leicht gemacht

FRÜHSTÜCK

Beeren-Smoothie-Bowl

- 100g Beeren
- 1 kleine Banane
- 150g Magerquark
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

Alles in einer Schüssel gut durchmischen oder bereits am Vorabend vorbereiten und im Kühlschrank (über Nacht) durchziehen lassen.

(ca. 350 kcal – 20g Protein | 10g Fett | 35g KH)

MITTAGESSEN

Linsensalat mit Tomaten, Gurke & Schafskäse

- 100g gekochte Linsen
- ½ Gurke, 5 Kirschtomaten
- 50g Schafskäse
- 1 TL Olivenöl, 1 TL Apfelessig

Zubereitung:

Gurke und Tomate schneiden und mit den gekochten Linsen in eine Schüssel geben, danach den Schafskäse zerbröseln und untermischen. Olivenöl und Essig und Gewürze nach Geschmack zu einem Dressing vermischen und über den Salat träufeln.

(ca. 500 kcal – 22g Protein | 20g Fett | 40g KH)

SNACK

Handvoll Nüsse & 1 Stück dunkle Schokolade (85 %)

- 15g Walnüsse
- 1 kleines Stück Schokolade (10g)

(ca. 200 kcal – 4g Protein | 18g Fett | 6g KH)

ABENDESSEN

Rührei mit Brokkoli & Vollkornbrot

- 2 Eier
- 150g Brokkoli
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Vollkornbrot

Zubereitung:

Brokkoli kurz in Salzwasser blanchieren oder dämpfen. Die Eier mit etwas Salz verquirlen und in einer beschichteten Pfanne mit Butter stocken lassen. Brokkoli untermischen, mit einer Scheibe Brot servieren.

(ca. 550 kcal – 30g Protein | 25g Fett | 30g KH)

Donnerstag
ca. 1.700 kcal

Balance auf dem Teller



FRÜHSTÜCK

Overnight-Oats mit Apfel & Zimt

- 40g Haferflocken
- 100ml Mandelmilch
- ½ geriebener Apfel
- 1 TL Chiasamen, Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten bereits am Abend vorher in einem Glas oder einer Schüssel vermengen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

(ca. 350 kcal – 8g Protein | 12g Fett | 45g KH)

MITTAGESSEN

Couscous-Gemüse-Pfanne mit Tofu

- 70g Couscous
- 100g Tofu
- 100g Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini, Erbsen)
- 1 TL Olivenöl, Gewürze

Zubereitung:

Couscous nach Zubereitungsanleitung kochen. Während der Couscous durchzieht, Tofu und Gemüse klein schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl und Gewürzen anrösten. Danach Couscous untermischen – fertig.

(ca. 500 kcal – 25g Protein | 20g Fett | 50g KH)

SNACK

Naturjoghurt mit Heidelbeeren & Mandeln

- 150g Joghurt (1,5% Fett)
- 50g Heidelbeeren
- 1 TL gehackte Mandeln

(ca. 200 kcal – 10g Protein | 9g Fett | 15g KH)

ABENDESSEN

Ofengemüse mit Hummus & Vollkornpita

- 200g Ofengemüse (z. B. Kürbis, Karotten, Paprika)
- 1 EL Hummus
- ½ Vollkornpita

Zubereitung:

Ofengemüse idealerweise in größerer Menge bereits am Sonntag meal-preppen und für das Abendessen gewünschte Portion aus dem Kühlschrank holen, anrichten, fertig.

(ca. 650 kcal – 20g Protein | 22g Fett | 60g KH)



Freitag

ca. 1.700 kcal

Energie für Körper und Seele

FRÜHSTÜCK

Hirsebrei mit Birne & Haselnüssen

- 450g Hirseflocken
- 200ml Mandelmilch
- ½ Birne in Würfeln
- 1 TL Haselnüsse, gehackt
- Zimt, Vanille

Zubereitung:

Hirsebrei mit der Mandelmilch anrühren. Die gewürfelte Birne, Zimt und Vanille untermischen. Mit den Haselnüssen garnieren, fertig.
(ca. 350 kcal – 8g Protein | 11g Fett | 48g KH)

MITTAGESSEN

Zucchini-Nudeln mit Tomaten-Pesto & Mozzarella

- 1 große Zucchini
- 40g Pesto (selbstgemacht oder fertig)
- 100g Mozzarella light
- 5 Kirschtomaten

Zubereitung:

Aus der gewaschenen Zucchini Zoodles schneiden. Das geht entweder mit einem Spiralschneider für dünne Zoodles oder mit einem normalen Kartoffelschäler für breite, flache Zoodles. Mozzarella schneiden oder zerbröseln, Kirschtomaten halbieren und die Zoodles mit dem Pesto vermengen, Mozzarella und Kirschtomaten daruntermischen, fertig! (ca. 500 kcal – 25g Protein | 32g Fett | 15g KH)

SNACK

Proteinriegel oder Shake

1 Portion (ca. 200kcal) mit ca. 20g Protein | 6g Fett | 15g KH)

ABENDESSEN

Tofu-Spieße mit Ofenkartoffeln & Gurkensalat

- 150g Tofu geräuchert in Würfel geschnitten
- 150g kleine Kartoffeln
- 1 TL Öl
- ½ Gurke + 2 EL Joghurt

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, halbieren und mit etwas Öl im Ofen bei 200 °C etwa 25 Minuten backen. Tofuwürfel nach Belieben würzen, auf Holzstäbchen spießen in einer Pfanne braten oder mit den Kartoffeln im Ofen mit Umluft mitbraten. Gurke fein hobeln, mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen.
(ca. 600 kcal – 20g Protein | 18g Fett | 40g KH)

Samstag

ca. 1.650 kcal

Für mehr Leichtigkeit im Alltag

FRÜHSTÜCK

Rührei mit Vollkorntoast & Babyspinat

- 2 Eier
- 1 Scheibe Vollkorntoast
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen, Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen, Spinatblätter unter die Eier mischen. Gemisch in die Pfanne mit der Butter gießen. Kurz stocken lassen, danach verrühren → Toast in der Zwischenzeit toasten und danach mit dem Rührei belegen. (ca. 350 kcal – 20g Protein | 22g Fett | 18g KH)

MITTAGESSEN

Asiatische Glasnudel-Bowl mit Tofu

- 60g Glasnudeln
- 100g Tofu
- 150g Gemüse (z. B. Karotten, Edamame, Paprika)
- 1 EL Sojasauce, Limettensaft, Sesam, halbe Knoblauchzehe

Zubereitung:

Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Tofu anbraten, Gemüse dünsten oder roh verwenden. Alles mit Sojasauce, Limettensaft, Knoblauch und Sesam vermengen, nach belieben würzen. (ca. 500 kcal – 20g Protein | 18g Fett | 55g KH)

SNACK

Quark mit Beeren & Honig

- 150g Magerquark
- 50g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Alles zusammen in einer Schüssel anrichten. (ca. 200 kcal – 20g Protein | 4g Fett | 12g KH)

ABENDESSEN

Vegetarische Wraps mit Hummus & Avocado

- 1 Vollkorn-Wrap
- 2 EL Hummus
- ½ Avocado
- Gemüse nach Wahl (z. B. Rucola, Paprika, Gurke)

Zubereitung:

Wrap kurz erwärmen. Hummus darauf streichen, Avocado in Scheiben schneiden und mit frischem Gemüse belegen. Aufrollen – fertig. (ca. 600 kcal – 15g Protein | 25g Fett | 50g KH)



Sonntag

ca. 1.700 kcal

Vitaler Wochenabschluss



FRÜHSTÜCK

Haferpfannkuchen mit Beeren & Joghurt

- 40g Haferflocken (gemahlen)
- 1 Ei
- 100g Joghurt (1,5%)
- 50g Beeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

Pfannkuchenteig zubereiten (Haferflocken im Mixer mahlen und dann mit Ei und Joghurt vermengen). Den Teig in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten durchbraten. Im Anschluss mit Beeren belegen und Honig darüber träufeln.

(ca. 350 kcal – 15g Protein | 10g Fett | 40g KH)

MITTAGESSEN

Thunfisch-Salat mit Ei, Oliven & Bohnen

- 100g Thunfisch (in Wasser)
- 1 gekochtes Ei
- 100g gekochte grüne Bohnen
- 100g grüner Salat
- 5 Oliven
- 1 EL Öl + Essig, Gewürze

Zubereitung:

Tunfisch aus der Dose holen, Wasser ablaufen lassen. Gewaschenen Salat mit den gekochten Bohnen, Thunfisch, geschnittenem Ei und Oliven in einer Schüssel anrichten. Essig, Öl und auf Wunsch zusätzliche Gewürze zu einem Dressing anrühren. Den Salat damit beträufeln, fertig.

(ca. 590 kcal – 35g Protein | 25g Fett | 10g KH)

SNACK

Banane & Mandeln

- 1 kleine Banane
- 10g Mandeln

(ca. 200 kcal – 4g Protein | 10g Fett | 22g KH)

ABENDESSEN

Auberginen-Lasagne (low carb)

- kleine Aubergine
- 100g Rinderhack (mager)
- 1 Knoblauchzehe gerieben
- 1/2 Zwiebel gehackt
- 100g Tomatensauce
- 30g geriebener Käse
- Gewürze, frische Kräuter

Zubereitung:

Aubergine in dünne Scheiben schneiden, salzen und kurz anbraten oder grillen. Rinderhack oder veganes Hack mit Zwiebel und Knoblauch und der Tomatensauce anbraten, mit den Auberginenscheiben, Sauce und Käse in einer Form schichten. Im Ofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

(ca. 650 kcal – 40g Protein | 25g Fett | 25g KH)

