

Montag

Frühstück	kcal gesamt	524	07:00
	Porridge		400 g
Snack A	kcal gesamt	452	13:00
	Apfel Brot mit Avocado und Ei		150 g 210.5 g
Mittagesser	kcal gesamt	641	12:00
	Nudelauflauf mit Brokkoli		400 g
Snack B	kcal gesamt	321	15:00
	Protein Beeren Shake		534 g
Abendesser	kcal gesamt	382	18:00
	Salat mit Hähnchenbrust		206.25 g
Snack C	kcal gesamt	207	13:00
	Magerquark mit Beeren		250 g

# Montag

Trinke zu jeder Mahlzeit ausreichend Flüssigkeit. Bevorzugt Mineralwasser. Abends vor dem Schlafen eine Tasse grünen Tee trinken.

<b>Frühstück</b>	kcal gesamt <b>524</b>	07:00
Porridge		<b>400 g</b>

<b>Mittagessen</b>	kcal gesamt <b>641</b>	12:00
Nudelauflauf mit Brokkoli		<b>400 g</b>

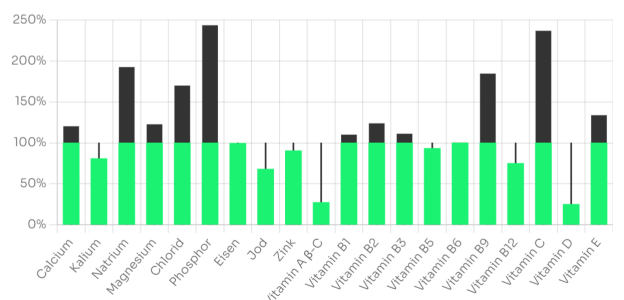
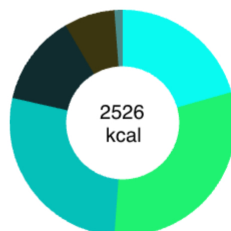
<b>Abendessen</b>	kcal gesamt <b>382</b>	18:00
Salat mit Hähnchenbrust		<b>206.25 g</b>

<b>Snack A</b>	kcal gesamt <b>452</b>	13:00
Apfel		<b>150 g</b>
Brot mit Avocado und Ei		<b>210.5 g</b>

<b>Snack B</b>	kcal gesamt <b>321</b>	15:00
Protein Beeren Shake		<b>534 g</b>

<b>Snack C</b>	kcal gesamt <b>207</b>	13:00
Magerquark mit Beeren		<b>250 g</b>

<b>122 g</b> Fett (g)	<b>181 g</b> Kohlenhydrate (g)	<b>162 g</b> Protein (g)
<b>77 g</b> Zucker (g)	<b>43 g</b> Ballaststoffe (g)	<b>7 g</b> Salz (g)
<b>37 g</b> GFS (g)	<b>55 g</b> EuFS (g)	<b>20 g</b> MUFs (g)





## Porridge

**Passend für Mahlzeiten**  
Frühstück

**Enthalten in**  
Gesund & Lecker

### Nährwertangaben

pro Portion

<b>524,2 kcal</b>	<b>19,3 g</b>	<b>3,4 g</b>	<b>47,9 g</b>	<b>18,2 g</b>	<b>38,3 g</b>	<b>0,3 g</b>
Energie	Fett	GFS	Kohlenhydrate	Zucker	Protein	Salz

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 400 g)

50 g	Hafer Flocken
100 g	Milch 1,5% Fett mit Molkenpulver eiweißangereichert
100 g	Wasser und Mineralwasser
30 g	100% Whey Protein
20 g	Haselnussmus
100 g	Blaubeerkompott tiefgefroren

### Zubereitung

Haferflocken mit Wasser und Milch vermischen und ruhen lassen. (Auch über Nacht möglich) Whey mit dem Geschmack deiner Wahl hinzufügen. Und für ca. 1 Minute in die Mikrowelle, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Heidelbeeren, Himbeeren o.ä. und Nussmuß oder Nüssen toppen und genießen.



## Protein Beeren Shake

**Passend für Mahlzeiten**  
Snacks, Abendessen,  
Mittagessen, Frühstück

**Enthalten in**  
Shake it!

Vegan

Vegetarisch

Proteinreich

Glutenfrei

Laktosefrei

Ballaststoffreich

### Nährwertangaben

pro Portion

**320,7 kcal**

Energie

**6,3 g**

Fett

**1,1 g**

GFS

**32,9 g**

Kohlenhydrate

**17,8 g**

Zucker

**28,2 g**

Protein

**1 g**

Salz

### Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 534 g)

120 g Beerenobst

50 g Banane

10 g Hanfsamen

30 g Veganes Proteinpulver

20 g Haferflocken

4 g Zimt

300 g Wasser und Mineralwasser

### Zubereitung

Alle Zutaten in einem Mixer geben und mixen – je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser hinzugeben.





## Brot mit Avocado und Ei

### Passend für Mahlzeiten

Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks,  
Post-Workout

Vegetarisch

Proteinreich

Ballaststoffreich

Low Fodmap

Laktosefrei

### Nährwertangaben

360,2 kcal

Energie

21,3 g

Fett

4,3 g

GFS

24,4 g

Kohlenhydrate

4 g

Zucker

16,3 g

Protein

1,5 g

Salz

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 210.5 g)

100 g Avocado roh

50 g Ei, Huhn, ganz, roh

8 g Pinienkerne

2 g Salz

2 g Pfeffer

50 g Brot, aus Vollkornmehl

### Zubereitung

Avocado teilen und Kern entfernen, in kleine Scheiben schneiden und auf Brot verteilen.

Ei kochen und in Scheiben schneiden, ebenfalls auf dem Brot verteilen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Pinienkerne in der Pfanne rösten und auf dem Brot verteilen.



## Nudelauf mit Brokkoli

Passend für Mahlzeiten  
Mittagessen, Abendessen

Vegetarisch

Proteinreich

### Nährwertangaben

641,5 kcal

Energie

38 g

Fett

20,6 g

GFS

37,8 g

Kohlenhydrate

4,3 g

Zucker

33,6 g

Protein

1,7 g

Salz

### Zutaten

für 1,2 Portionen (400 g) (1 Portion = 333.75 g)

120 g Brokkoli, frisch, roh

1 g Salz

120 g Nudeln

1 g Pfeffer

3 g Olivenöl

60 g Schmand

18 g Milch (Durchschnitt)

30 g Ei, Huhn, ganz, roh

1 g Paprika (Gewürz)

45 g Käse, Parmesan, frisch

### Zubereitung

Du kannst den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Putze den Brokkoli, wasche ihn und teile ihn in Röschen. Blanchiere die Brokkoliröschen für ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser.

Anschließend abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Koche die Nudeln bissfest nach Packungsanweisung, gieße sie ab und lasse sie abtropfen.

Mische die gegarten Brokkoliröschen mit den Nudeln, würze mit Salz und Pfeffer und fülle alles in eine Auflaufform mit ca. 20 cm Durchmesser. Verrühre Schmand, Milch und Eier, rühre etwas Käse unter und würze alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Gieße den Schmand-Guss über das Nudel-Gemüse und streue den restlichen Käse darüber.

Backe den Nudelauf im vorgeheizten Ofen für 30-35 Minuten goldbraun. Guten Appetit!



## Salat mit Hähnchenbrust

### Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks,  
Post-Workout

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

Ballaststoffreich

Glutenfrei

Laktosefrei

### Nährwertangaben

381,6 kcal

Energie

29,1 g

Fett

5,6 g

GFS

2,5 g

Kohlenhydrate

2,4 g

Zucker

26,3 g

Protein

1,5 g

Salz

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 206.25 g)

30 g Feldsalat roh

10 g Nuss, Walnuss, roh, ungesalzen

75 g Hähnchen, Brust, mageres Fleisch, Haut und Fett, aufgegossen, ohne Fettzusatz

1 g Salz

1 g Pfeffer

15 g Olivenöl

1 g Senf

5 g Essig

55 g Tomate, Kirsche, roh

13 g Parmesan

### Zubereitung

Zuerst wäschst du den Feldsalat gründlich und schüttelst ihn gut aus. Dann hackst du die Walnüsse grob und röstest sie kurz in einer Pfanne ohne Öl an.

Als nächstes schneidest du die Hähnchenbrust in Streifen und würzt sie mit Salz und Pfeffer. Brate sie in etwas Öl in der Pfanne rundherum goldbraun an.

Für das Dressing mischst du Senf mit Essig und Olivenöl und würzt es mit Salz und Pfeffer.

Nun wäschst du die Tomaten, halbiert sie und gibst sie zum Feldsalat. Gib das Dressing dazu und mische alles gut durch. Streue dann die gerösteten Walnüsse darüber und hoble etwas Parmesan darüber.

Fertig ist dein köstlicher Salat mit Hähnchen, Tomaten, Walnüssen und Parmesan! Ich wünsche dir einen guten Appetit und viel Freude beim Genießen.



## Magerquark mit Beeren

Passend für Mahlzeiten  
Snacks

Enthalten in  
Gesund & Lecker

Low Carb

Proteinreich

Vegetarisch

### Nährwertangaben

206,5 kcal

Energie

7,4 g

Fett

1,7 g

GFS

13,7 g

Kohlenhydrate

10,4 g

Zucker

19,2 g

Protein

1,1 g

Salz

### Zutaten

für **0,52 Portionen** (250 g) (1 Portion = 483 g)

129 g Magerquark

52 g Wasser und Mineralwasser

2 g Flasty Vanillakilla

52 g Beerenmix

10 g Cashewmus pur

3 g Sesam

3 g Sonnenblumenkerne

### Zubereitung

Magerquark mit Leitungswasser oder etwas Sprudel vermischen, bis er schön cremig wird. Dann mit Flastys im Geschmack deiner Wahl (am besten von Sinob mit Code: Laura) vermischen. Toppen mit Beeren, Nussmuß deiner Wahl, Seed Cycling (für die Ladys: 1. Zyklushälfte Kürbiskerne und Leinsamen, 2. Zyklushälfte: Sonnenblumenkerne und Sesam) Guten Appetit :-)