

Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Quark mit heißen Beeren (540 kcal)	350 g Beeren (z.B. TK-Beerenmix) 300 g Magerquark 3 gestrichene EL Haferflocken 5 TL geschrotete Leinsamen	1. Beeren im Topf oder in der Mikrowelle erwärmen 2. Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten
Mittagessen – Gefüllte Zucchini (556 kcal)	2 Zucchini (400 g) 1 rote Zwiebel (50 g) 200 g Rinderhack 3 TL Rapsöl 1 Knoblauchzehe ½ rote Paprika (75 g) Salz, Pfeffer und Paprikagewürz	1. Zucchini längs teilen, mit einem Löffel aushöhlen und zur Seite legen 2. Zwiebel scheiden und zusammen mit dem Rinderhack in Rapsöl anbraten 3. Paprika schneiden und dazu geben, Knoblauchzehe pressen 4. Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken 5. Alles in die Zucchini füllen und für 30 Minuten im Ofen bei 180 Grad garen (ggf. etwas Salzwasser in die Auflaufform zu der Zucchini geben)
Abendessen – Avocado-Vollkorn-Brot (481 kcal)	2 Scheiben Vollkornbrot (ca. 50 g je Scheibe) ½ kleine reife Avocado (125 g) 1 TL Zitronensaft 4 Scheiben Putenbrust-Aufschnitt (ca. 40 g) 1 rote Paprika (150 g)	1. Fleisch von ½ Avocado mit einer Gabel zerdrücken, Zitronensaft hinzugeben 2. Paprika in Streifen schneiden 3. Avocado und Putenbrust auf das Brot geben, mit Paprikastreifen servieren
Snack – Knäckebrot mit Frischkäse (325 kcal)	5 Scheiben Knäckebrot (ca. 10 g je Scheibe) 150 g körniger Frischkäse	1. Knäckebrot mit körnigem Frischkäse bestreichen 2. Der Snack ist schnell zubereitet und enthält wertvolles Eiweiß
Tagesbilanz	1.902 kcal 159 g Eiweiß, 70 g Fett, 146 g Kohlenhydrate	



Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Belegte Brote mit Rohkost (471 kcal)	2 Scheiben Eiweißbrot (ca. 50 g je Scheibe) 1 Scheibe Vollkorntoast (ca. 25 g) 100 g körniger Frischkäse 10 Radieschen (200 g) ½ Kohlrabi (125 g)	1. Brote mit körnigem Frischkäse bestreichen und nach Belieben würzen 2. Gemüse dazu essen oder als Brotbelag nutzen
Mittagessen – Süßkartoffel- pommes mit Ofengemüse und Dip (430 kcal)	150 g Süßkartoffeln ½ Zucchini (100 g) 1 rote Paprika (150 g) 5 Kirschtomaten (50 g) 1 gestrichener EL Olivenöl Currypulver, Salz und Pfeffer <u>Für den Dip:</u> 200 g Magerquark 1 TL Zitronensaft Rosmarin, Salz und Pfeffer	1. Süßkartoffeln in Spalten schneiden 2. Gemüse in möglichst gleich große Stücke schneiden 3. Süßkartoffeln und Gemüse mit den Gewürzen und dem Olivenöl vermengen 4. Bei 180 Grad für ca. 20 Minuten backen 5. Magerquark mit Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen
Abendessen – Rote-Linsen- Salat (661 kcal)	60 g rote Linsen 20 g Reis 230 g Fetakäse, light 2 mittelgroße Tomaten (200 g) 1 Frühlingszwiebel (40 g) Petersilie, Salz und Pfeffer	1. Reis und rote Linsen in 120 ml Wasser kochen 2. Fetakäse, Tomaten und Frühlingszwiebel klein schneiden 3. Zu den Linsen geben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken
Snack – Skyr mit Obst (362 kcal)	250 g Skyr (natur) 50 g Beeren 1 Kiwi (60 g) 20 g Walnüsse	1. Kiwi klein schneiden und die Walnüsse zerkleinern 2. Skyr, Beeren, Kiwi und Walnüsse miteinander vermengen
Tagesbilanz	1.924 kcal 149 g Eiweiß, 72 g Fett, 157 g Kohlenhydrate	



Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Smoothie <i>(598 kcal)</i>	150 ml Milch, 1,5 % Fett 150 g Beeren (z.B. TK-Beerenmix) 1 Banane (100 g) 150 g Spinat 50 g Mandeln 30 g Floraprotein Vanille	<ol style="list-style-type: none"> 1. Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem flüssigen Smoothie mixen 2. Wenn die Flüssigkeit noch etwas zäh ist, allmählich noch etwas Wasser dazugeben
Mittagessen – Bunter Salat <i>(582 kcal)</i>	100 g Salat (deiner Wahl) 200 g Kidneybohnen (gekocht, z.B. aus der Dose) 100 g Mais (Dose / Glas) 1 rote Paprika (150 g) 5 TL Olivenöl Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wasche den Salat und die Kidneybohnen ab, schneide die Paprika klein, gib alles, zusammen mit dem Mais, in eine große Schale 2. Würze den Salat nach Belieben und gib das Olivenöl dazu 3. Du kannst dieses Gericht auch in der Kantine zusammenstellen
Abendessen – Überbackenes Sandwich <i>(371 kcal)</i>	3 Scheiben Vollkorntoast (ca. 25 g je Scheibe) 4 Scheiben Käse, light (ca.100 g) 4 Scheiben Hähnchenbrust-Aufschnitt (ca. 40 g) 3 mittelgroße Tomaten (300 g)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ofen auf 160°C vorheizen 2. Tomaten halbieren 3. Vollkorntoast mit Hähnchenbrust-Aufschnitt, je zwei Tomatenhälften und Käse belegen 4. 5 - 10 Minuten im Ofen backen
Snack – Quarkspeise <i>(334 kcal)</i>	300 g Magerquark 1 Orange (150 g) 1 TL Honig 2 TL geschrotete Leinsamen etwas Zimt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schneide die Orange in kleine Stücke 2. Vermenge Magerquark und Honig, gebe die Leinsamen, Zimt und die Orange dazu
Tagesbilanz	1.885 kcal 143 g Eiweiß, 70 g Fett, 158 g Kohlenhydrate	



Donnerstag

Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Protein- Milchreis (451 kcal)	70 g Milchreis 280 ml Milch, 1,5 % Fett 20 g Floraprotein Vanille 50 g Beeren Zimt oder Kakaopulver	1. Milchreis mit der Milch aufkochen 2. In den fertig gekochten Reis das Floraprotein einrühren 3. Beeren darüber geben und mit Zimt und Kakaopulver verfeinern
Mittagessen – Quinoa-Salat (580 kcal)	25 g Quinoa 50 g Feldsalat 50 g Rucola 100 g Fetakäse, light 1 gestrichener EL Walnussöl 1 gestrichener EL Orangensaft Salz und Pfeffer	1. Quinoa kochen 2. Feldsalat und Rucola waschen und Fetakäse klein schneiden 3. Alles zusammen mit dem Walnussöl sowie Orangensaft vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen 4. Du kannst den Salat auch sehr gut vorbereiten und mitnehmen
Abendessen – Pute mit Kartoffeln und Quark-Dip (804 kcal)	180 g Putenbrust 1 gestrichener EL Rapsöl 100 g Kartoffeln 150 g Erbsen <u>Für den Dip:</u> 150 g Magerquark 100 g Avocado Kräuter, Salz und Pfeffer	1. Putenbrust in Rapsöl anbraten 2. Kartoffeln in Salzwasser garen 3. Erbsen kochen 4. Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Quark vermengen 5. Mit Kräutern deiner Wahl verfeinern 6. Das Fleisch und den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken
Snack – Mandarinen (74 kcal)	2 Mandarinen (100 g)	1. Obst ist ein idealer Snack für den kleinen Hunger zwischendurch
Tagesbilanz	1.909 kcal 152 g Eiweiß, 73 g Fett, 148 g Kohlenhydrate	



Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Brot mit Rührei (441 kcal)	1 Scheibe Eiweißbrot (ca. 50 g) 5 Kirschtomaten (50 g) ½ rote Zwiebel (25 g) ½ Zucchini (100 g) 3 Eier (M) 100 ml Milch, 1,5 % Fett 2 TL Rapsöl, Kräuter, Salz und Pfeffer	1. Kirschtomaten, Zwiebel und Zucchini klein schneiden 2. Eier und Milch verquirlen und mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen 3. Rapsöl in eine Pfanne geben und alle Zutaten anbraten 4. Mit oder auf dem Brot servieren
Mittagessen – Salat mit Joghurtdressing (542 kcal)	10 Kirschtomaten (100 g) 1 rote Paprika (150 g) ½ Gurke (175 g) 120 g Kidneybohnen (gekocht) 1 Scheibe Eiweißbrot (ca. 50 g) <u>Für das Dressing:</u> 4 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft 80 g Naturjoghurt Schnittlauch, Petersilie, Salz und Pfeffer	1. Kirschtomaten, Paprika, Gurke und Kidneybohnen waschen, ggf. klein schneiden und in eine Schale geben 2. Kräuter fein hacken, mit dem Naturjoghurt, dem Olivenöl und dem Zitronensaft vermengen 3. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und über den Salat geben 4. Mit dem Brot servieren
Abendessen – Cheeseburger mit Putenbrust (697 kcal)	1 Mehrkornbrötchen (ca. 60 g) 200 g Putenbrust 1 Scheibe Käse (ca. 20 g) 2 Salatblätter 1 Tomate (100 g) 1 gestrichener EL Ketchup, light 3 TL Kokosöl, Salz und Pfeffer	1. Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Light-Ketchup bestreichen 2. Tomate in Scheiben schneiden 3. Salat, Tomatenscheiben und Käse auf das Brötchen legen 4. Putenbrust in Kokosöl anbraten, würzen und auf das Brötchen legen
Snack – Skyr mit Früchten (223 kcal)	200 g Skyr 50 g Beeren 1 Apfel (150 g)	1. Apfel klein schneiden, mit Skyr und Beeren vermengen 2. Wer mag, kann auch Flavdrops dazugeben
Tagesbilanz	1.913 kcal 142 g Eiweiß, 80 g Fett, 143 g Kohlenhydrate	



Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Skyr mit Früchten (477 kcal)	250 g Skyr 2 TL Leinöl 1 Orange (150 g) ½ Mango (175 g)	1. Skyr und Leinöl vermengen 2. Obst klein schneiden und dazu geben
Mittagessen – Nudelauflauf (742 kcal)	50 g Nudeln ½ Zucchini (100 g) ½ rote Paprika (75 g) ½ Zwiebel (25 g) 3 Pilze (60 g) 100 g Rinderhack 2 TL Kokosöl 100 g geriebener Käse, light Paprikagewürz, Salz und Pfeffer	1. Nudeln in Salzwasser kochen 2. Gemüse klein schneiden, mit dem Rinderhack in Kokosöl anbraten und abschmecken 3. Alles in eine Auflaufform geben, Käse darüber streuen und 15 Minuten bei 180°C Grad im Ofen backen
Abendessen – Linsensuppe (377 kcal)	70 g schwarze Linsen 2 Kartoffeln (180 g) ½ rote Zwiebel (25 g) 1 Karotte (60 g) 120 g Pastinake 100 g Stangensellerie 3 TL Kokosöl 300 ml Gemüsebrühe Petersilie, Salz und Pfeffer	1. Linsen nach Packungsanweisung kochen 2. Kartoffeln und Gemüse klein schneiden und im Kokosöl anbraten 3. Linsen und Gemüsebrühe zu dem Gemüse geben, weiter köcheln lassen und fertig garen 4. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken
Snack – Maiswaffeln mit Magerquark-Zucchini-Dip (305 kcal)	2 Maiswaffeln 150 g Magerquark ½ Zucchini (100 g) 6 Walnüsse (30 g) Petersilie, Minze, Currypulver und Salz	1. Zucchini waschen und fein reiben 2. Walnüsse zerkleinern 3. Petersilie und Minze fein hacken 4. Alle Zutaten vermengen und auf die Maiswaffeln geben
Tagesbilanz	1.901 kcal 140 g Eiweiß, 77 g Fett, 149 g Kohlenhydrate	



Tageszeit + Mahlzeit	Lebensmittel	Zubereitung
Frühstück – Protein-Pancakes (621 kcal)	1 Banane (100 g) 2 Eier (M) 3 gestrichene EL Haferflocken 30 g Floraprotein Vanille 1 TL Kokosöl, 1 EL Ahornsirup 50 g Heidelbeeren	1. Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Eiern, Haferflocken und Floraprotein in einer Schüssel vermengen 2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken 3. Mit Beeren und Ahornsirup servieren
Mittagessen – Salat mit Hähnchenbruststreifen (588 kcal)	150 g Hähnchenbrust 2 TL Kokosöl 50 g Rucola ½ rote Paprika (75 g) 150 g Kidneybohnen (gekocht) 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft Salz und Pfeffer	1. Hähnchenbrust in Streifen schneiden, in Kokosöl anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken 2. Rucola und rote Paprika klein schneiden 3. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, vermengen und abschmecken
Abendessen – Ofenfeta mit Bruschetta (574 kcal)	150 g Fetakäse, light 3 Tomaten (300 g) 2 Frühlingszwiebeln (80 g) 1 Knoblauchzehe 3 TL Olivenöl Salz, Pfeffer, Kräuter 3 Scheiben Baguette (ca. 15 g je Scheibe)	1. Fetakäse mit 1 TL Olivenöl, Kräutern und Gewürzen marinieren 2. Gemüse klein schneiden 3. 1/3 vom Gemüse mit dem Fetakäse in Alufolie wickeln, bei 200°C Umluft ca. 15 Minuten backen 4. Baguette mit restlichem Öl bestreichen, Knoblauch zerdrücken, darauf verteilen 5. Brot für 5 Minuten in den Ofen legen 6. Brot mit restlichem Gemüse belegen
Snack – Joghurt mit Obst (128 kcal)	150 g Naturjoghurt, light 1 Mandarine (50 g) 10 Weintrauben (50 g) Zimt	1. Obst klein schneiden, mit dem Joghurt vermengen und etwas Zimt darüber streuen
Tagesbilanz	1.911 kcal 147 g Eiweiß, 75 g Fett, 149 g Kohlenhydrate	



Einkaufsliste



Lebensmittel	Menge	Lebensmittel	Menge
Obst		Pilze	
Beeren (z.B. TK-Beerenmix)		Zucchini	
Banane		Frühlings- / Lauchzwiebel	
Avocado		Zwiebel	
Orange		Knoblauch	
Mandarine		Süßkartoffel	
Apfel		Kartoffel	
Kiwi		Sellerie	
Mango		Erbsen	
Weintrauben		schwarze Linsen	
Heidelbeeren		rote Linsen	
Gemüse		Kidneybohnen (gekocht)	
Pastinake		Frische Kräuter	
Karotten		Petersilie	
rote Paprika		Schnittlauch	
Radieschen		Minze	
Kirschtomaten		Pflanzen- / Milchprodukte & Ei	
mittelgroße Tomaten		Skyr	
Salat		Magerquark	
Feldsalat		Fetakäse, light	
Rucola		Naturjoghurt	
Spinat		Naturjoghurt, light	
Gurke		körniger Frischkäse	
Kohlrabi		Käsescheiben, light	



Einkaufsliste



Lebensmittel	Menge	Lebensmittel	Menge
geriebener Käse, light		Nüsse & Samen	
Milch, 1,5 % Fett		Walnüsse	
Eier		Mandeln	
Fleisch und Fisch		geschrotete Leinsamen	
Rinderhack		Öl	
Putenbrustfilet		Rapsöl	
Hähnchenbrustfilet		Olivenöl	
Hähnchenbrust-Aufschnitt		Walnussöl	
Putenbrust-Aufschnitt		Kokosöl	
Getreideprodukte		Gewürze	
Mais (Dose / Glas)		Salz	
Nudeln		Pfeffer	
Quinoa		Paprikagewürz	
Haferflocken		Currypulver	
Vollkorntoast		Rosmarin	
Vollkornbrot		Gemüsebrühe	
Knäckebrötchen		Zimt	
Eiweißbrot		Kräuter deiner Wahl	
Mehrkornbrötchen		Sonstiges	
Baguette		Zitronensaft	
Maiswaffeln		Orangensaft	
Reis		Ahornsirup	
Milchreis			



Einkaufsliste



Lebensmittel	Menge	Lebensmittel	Menge
Sonstiges			
Honig			
Floraprotein Vanille			
Kakaopulver (ohne Zuckerzusatz)			
Light-Ketchup			

