

MORGENS

Joghurt - Birne - Magerquark

Proteine	Carbs	Fette
30 g	45 g	21 g

160 g	Magerquark (<10% Fett)
80 g	Joghurt (natur)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
30 g	Walnüsse
1½	Birnen (≈ 206,3 g)

1. Birne klein schneiden und zur Seite stellen.
2. Restliche Zutaten in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren.
3. Nach Belieben kann etwas Wasser untergerührt werden.
4. Zuletzt Walnuss auf die Masse setzen.

MITTAGS

Einfacher Brokkoli Salat

Proteine	Carbs	Fette
39 g	59 g	24 g

1	Brokkoli (≈ 340 g)
3 Scheiben	Schinkenspeck (Scheiben) (≈ 75 g)
35 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Rosinen
1½	Zwiebeln (≈ 75 g)
5 EL	Joghurt (natur) (≈ 75 g)
1½ EL	Honig (≈ 30 ml)
1½ TL	Weißweinessig (≈ 4,5 ml)

1. Brokkoli säubern, zerkleinern und für 7-10 min ins kochende Wasser geben.
2. Dann Brokkoli, Schinkenspeck, Sonnenblumenkerne, Rosinen und Zwiebel in einer Salatschüssel mischen.
3. Joghurt, Honig und Weißweinessig zusammenrühren.
4. Vor dem Servieren über den Salat geben und gut durchmischen.

ABENDS

Hähnchen Penne Salat

Proteine	Carbs	Fette
36 g	41 g	18 g

50 g	Penne (Nudeln)
90 g	Hähnchen (Brust)
4	Cocktailtomaten (≈ 92 g)
1½ TL	Pesto (grün) (≈ 10,5 g)
50 g	Joghurt (natur)
½ EL	Saure Sahne (≈ 6 ml)
½ EL	Olivenöl (≈ 3 ml)
2½ TL	Pinienkerne (≈ 12,5 g)
1	Frühlingszwiebel (≈ 40 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Penne in Salzwasser gar kochen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.
2. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne hellbraun rösten.
3. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Hähnchen darin anbraten und nach Belieben würzen.
6. Danach entnehmen und abkühlen lassen.
7. Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden.
8. Cocktailtomaten waschen und halbieren.
9. Für das Dressing Pesto, Joghurt und Saure Sahne verrühren und nach Belieben würzen.
10. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
11. Nach Belieben 15 min ziehen lassen und mit Gewürzen abschmecken.

MORGENS

Hüttenkäse Cocktailtomaten Schnitte

Proteine	Carbs	Fette
34 g	46 g	11 g

2 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
200 g	Hüttenkäse
5	Cocktailtomaten (≈ 115 g)
¾ Bund	Schnittlauch (≈ 21 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Hüttenkäse gleichmäßig auf Roggenbrot verteilen.
2. Cocktailtomaten in Scheiben schneiden und auf oder zu dem Brot genießen.
3. Nach Belieben gehackten Schnittlauch auf dem Roggenbrot verteilen und würzen.

MITTAGS

Wrap mit Schafskäse

Proteine	Carbs	Fette
34 g	76 g	32 g

2	Tortilla Wraps (≈ 120 g)
80 g	Schafskäse (light)
45 g	Frischkäse
50 g	Salatgurken
1	Tomate (≈ 120 g)
½	Paprika (rot) (≈ 77,5 g)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Oregano

1. Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen.
2. Tomate, Salatgurke und Schafskäse in Würfel schneiden.
3. Paprika säubern und in Streifen schneiden.
4. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden.
5. Alles zusammen in Tortilla Wrap verteilen, nach Geschmack würzen und einrollen.

ABENDS

Low Carb Müsli

Proteine	Carbs	Fette
34 g	33 g	17 g

190 g	Magerquark (<10% Fett)
120 g	Möhren (Karotten)
25 g	Mandeln
75 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
4 TL	Rosinen (≈ 20 g)

1. Möhre in nicht zu feine Stücke raspeln.
2. Möhre, Magerquark, Mandeln und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren.
3. Die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli erreichen, welches man mit Joghurt angedickt hat.
4. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren.

MORGENS

Champignons - Kartoffeln - Omelette

Proteine	Carbs	Fette
30 g	50 g	16 g

240 g	Kartoffeln
220 g	Champignons
3	Frühlingszwiebeln (≈ 120 g)
1 Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 3 g)
2	Eier (≈ 116 g)
35 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen.
2. Währenddessen Champignons in dünne Scheiben schneiden.
3. Knoblauch klein schneiden und Frühlingszwiebel würfeln.
4. Champignons, Knoblauch und Frühlingszwiebel in einer Pfanne anbraten.
5. Nun Kartoffeln dazu geben und knusprig anbraten.
6. Die Eier mit Milch vermischen und mit in die Pfanne geben.
7. Von beiden Seiten goldbraun anbraten und würzen.

MITTAGS

Zitrone Risotto mit Hähnchen

Proteine	Carbs	Fette
36 g	73 g	23 g

90 g	Basmati-Reis
½	Zwiebel (≈ 25 g)
1 Zehe	Knoblauch (frisch) (≈ 3 g)
1 TL	Gemüsebrühe (≈ 3 g)
10 g	Butter
18 g	Parmesan
½ Bund	Petersilie (≈ 24 g)
½	Zitrone (≈ 18 ml)
1 EL	Sonnenblumenöl (≈ 6 ml)
90 g	Hähnchen (Brust)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Zuerst Hähnchen in mündgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel würfeln und in Hälfte des Öl kurz anschwitzen.
3. Gepressten Knoblauch und Basmati-Reis dazugeben und unter ständigem Rühren durchschwitzen.
4. Verdünnte Brühe anrühren etwas zum ablöschen nutzen.
5. Nun kellenweise die heiße Brühe nachgießen, dabei immer wieder umrühren.
6. Zeitgleich in seperater Pfanne Hähnchen in restlichem Öl anbraten und bei gewünschter Farbe entnehmen.
7. Währenddessen die Schale der Zitrone abreiben, Zitrone ausdrücken und Saft auffangen.
8. Sobald der Basmati-Reis gar ist (nach ca. 9. 20 Min. er sollte noch Biss haben) Zwiebelschale und Zwiebelsaft, Butter und Parmesaniterrühren.
10. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen.
11. Das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles zusammen servieren.

ABENDS

Schafskäse im Gemüsebett

Proteine	Carbs	Fette
33 g	44 g	13 g

110 g	Schafskäse (light)
2	Zwiebeln (≈ 100 g)
3	Tomaten (≈ 360 g)
1	Zucchini (≈ 210 g)
2	Paprikas (rot) (≈ 310 g)
1½ TL	Gemüsebrühe (≈ 4,5 g)
4 TL	Balsamico Essig (≈ 12 ml)
200 ml	Wasser (still)
1 Prise	Thymian, Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

1. Zwiebel in Ringe schneiden und eine kleine Pfanne erhitzen und einen Schluck Wasser hineingeben.
2. Zwiebel dazugeben und 3 min dünsten.
3. Zucchini, Paprika, Tomate und Zwiebel und mundgerechte Stücke schneiden.
4. Gemüse in einer Auflaufform verteilen.
5. Zwiebeln ebenfalls hinzugeben.
6. Schafskäse zerkleinern und alles mit einem Löffel vermischen.
7. Wasser in Tasse mischen.
8. Ebenso den Balsamico Essig zugeben.
9. Vermischen und über das Gemüse und den Käse gießen.
10. Kräuter hacken und dekorativ drüber streuen.
11. 18 min bei 200°C im Ofen backen.
12. Nach Belieben würzen und servieren.

MORGENS

French Toast

Proteine	Carbs	Fette
25 g	49 g	20 g

2	Eier (≈ 116 g)
60 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
3 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn) (≈ 90 g)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
1 Prise	Jod-Salz

1. Milch mit Ei und Jod-Salz gut verquirlen.
2. Toastbrot in die Eiermasse legen und sich voll saugen lassen.
3. In einer heißen Pfanne goldbraun braten lassen.
4. Mit Honig übergießen.

MITTAGS

Rote Linsen - Salat

Proteine	Carbs	Fette
38 g	81 g	20 g

160 g	Rote Linsen
2½ TL	Essig (≈ 7,5 ml)
5 TL	Sonnenblumenöl (≈ 10 ml)
2½	Birnen (≈ 343,8 g)
3	Frühlingszwiebeln (≈ 120 g)
90 g	Schinkenspeck (Scheiben)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Rote Linsen waschen und 20 min in Wasser bissfest garen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
2. Aus Essig, und Sonnenblumenöl eine Vinaigrette rühren und würzen.
3. Rote Linsen untermischen und 15 min ziehen lassen.
4. Birne vierteln, schälen und würfeln.
5. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
6. Beides ebenfalls untermischen.
7. Schinkenspeck ausbraten und mit Essig ablöschen und zusammen servieren.

ABENDS

Thunfisch - Zuckermais - Quesadilla

Proteine	Carbs	Fette
33 g	42 g	15 g

1	Tortilla Wrap (≈ 60 g)
50 g	Thunfisch (Dose)
50 g	Zuckermais (Glas/Dose)
40 g	Geriebener Käse
30 g	Magerquark (<10% Fett)
30 g	Joghurt (natur)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Thunfisch, Zuckermais, Geriebener Käse, in einer Schüssel mit Magerquark und Joghurt vermengen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zutaten auf der Hälfte des Tortilla Wrap verteilen und zuklappen, dann kurz erwärmen.

MORGENS

Mandelmus - Pfannkuchen

Proteine	Carbs	Fette
19 g	46 g	24 g

50 g	Dinkelmehl (Vollkorn)
30 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
50 ml	Joghurt (natur)
1	Ei (≈ 58 g)
1 EL	Olivenöl (≈ 6 ml)
1 EL	Mandelmus (≈ 15 g)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
1 Prise	Jod-Salz

1. Olivenöl zu einer hellen Schaummasse verquirlen.
2. Milch und Joghurt vermischen.
3. Dinkelmehl, die Mischung, Salz und Honig nach und nach zu Ei geben und immer weiter rühren.
4. Der Teig sollte eine dickflüssige Konsistenz haben.
5. Die Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und pro Pancake jeweils etwas Öl hineingeben und nacheinander den ganzen Teig zu Pancakes verbacken.
6. Zuletzt die Pancakes mit Mandelmus bestreichen und servieren.

MITTAGS

Gemüseauflauf

Proteine	Carbs	Fette
28 g	60 g	28 g

2	Zwiebeln (≈ 100 g)
1	Zucchini (≈ 210 g)
2 TL	Gemüsebrühe (≈ 6 g)
300 g	Grüne Bohnen
3 EL	Balsamico Essig (≈ 27 ml)
5 EL	Cashewmus (≈ 50 g)
3 EL	Tomatenmark (≈ 54 g)
4	Tomaten (≈ 480 g)
10 Blätter	Basilikum (≈ 2 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
2. Zucchini und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
3. In die Auflaufform Zucchini, Grüne Bohnen und Zwiebel verteilen und mit Tomate belegen.
4. Für die Sauce Tomatenmark, Balsamico Essig und verdünnte Gemüsebrühe verrühren.
5. Nach Belieben würzen.
6. Cashewmus mit etwas warmen Wasser verrühren und über den Auflauf geben.
7. Basilikum darüber zerschneiden.
8. Den Auflauff für ca. für 20 min in Ofen geben.

ABENDS

Hackfleisch und Basmati-Reis

Proteine	Carbs	Fette
25 g	52 g	18 g

100 g	Hackfleisch (gemischt)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
½	Paprika (rot) (≈ 77,5 g)
60 g	Basmati-Reis
1 TL	Gemüsebrühe (≈ 3 g)
½ TL	Olivenöl (≈ 1 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

1. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen.
2. Hackfleisch darin anbraten.
3. Zwiebel würfeln, hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Basmati-Reis untermischen.
5. Gemüsebrühe mit Wasser vermengen, hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 10 min garen.
6. Zeitgleich Paprika waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
7. Diese ebenfalls in die Pfanne geben und alles zusammen weitere 10 min dünsten.
8. Anschließend nach Belieben würzen.

MORGENS

Köstliches Porridge

Proteine	Carbs	Fette
14 g	57 g	18 g

100 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
20 g	Mandeln
60 g	Haferflocken (Vollkorn)
½	Apfel (≈ 68,8 g)
30 ml	Orangensaft (100% Frucht)
10 g	Himbeeren
1 Prise	Zimt

1. Breiten Topf mit Milch, Haferflocken und den Nüssen befüllen.
2. Dann langsam erhitzen und 10 min köcheln lassen.
3. Nach 5 min Beeren zugeben.
4. Nun Apfel zerkleinern.
5. Wenn die Kochzeit um ist, den Brei mit Zimt bestreuen und den Apfel mit dem Orangensaft untermengen.
6. Kurz abkühlen lassen und genießen.

MITTAGS

Penne mit Seelachsfilet

Proteine	Carbs	Fette
50 g	71 g	22 g

150 g	Seelachsfilets
1	Schalotte (≈ 35 g)
1 TL	Butter (≈ 4 g)
8 g	Tomatenmark
40 ml	Süße Sahne
100 g	Penne (Nudeln)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Seelachsfilet der Länge nach halbieren und dann quer in fingerbreite Streifen schneiden.
2. Schalotte fein hacken.
3. Das Fett in einer Pfanne erhitzen.
4. Schalotte darin bei schwacher Hitze glasig braten.
5. Tomatenmark und einen Schuss Wasser in die Pfanne geben und bei starker Hitze einkochen lassen.
6. Süße Sahne nach und nach zugießen, ebenfalls einkochen lassen und mit Pfeffer abschmecken.
7. Penne bissfest kochen.
8. Seelachsfilet in der Sauce 1 min ziehen, aber nicht kochen lassen.
9. Penne abgießen und mit der Sauce mischen.

ABENDS

Tomaten - Mozzarella - Suppe

Proteine	Carbs	Fette
36 g	44 g	26 g

300 g	Passierte Tomaten
1 Kugel	Mozzarella (light) (≈ 125 g)
9 Blätter	Basilikum (≈ 1,8 g)
1 EL	Balsamico Essig (≈ 9 ml)
2 Zehen	Knoblauch (frisch) (≈ 6 g)
1 EL	Olivenöl (≈ 6 ml)
1 EL	Honig (≈ 20 ml)
150 ml	Wasser (still)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Knoblauch ungeschält halbieren und mit Öl in einem Topf anbraten.
2. Wenn Knoblauch etwas Farbe angenommen hat, wieder entfernen.
3. Tomaten in Topf geben und aufkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
5. Balsamico Essig und Wasser hinzufügen und 10 min köcheln lassen.
6. Mozzarella würfeln und auf dem Teller verteilen.
7. Basilikum grob hacken.
8. Die Suppe auf Mozzarella in einem Teller geben, nach Belieben mit Basilikum bestreuen und servieren.

MORGENS

Magerquark - Kokosflocken - Müsli

Proteine	Carbs	Fette
43 g	79 g	33 g

70 g	Haferflocken (Vollkorn)
½	Banane (≈ 68,8 g)
230 g	Magerquark (<10% Fett)
½ TL	Honig (≈ 5 ml)
3½ TL	Kokosflocken (≈ 35 g)
4 TL	Süße Sahne (≈ 16 g)

1. Banane schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.
2. Kokosflocken und die Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Haferflocken und Süße Sahne mit Honig verrühren.
4. Die restlichen Zutaten untermischen.

MITTAGS

Putenbrust - Mozzarella Baguette

Proteine	Carbs	Fette
70 g	107 g	24 g

3	Brötchen (Vollkorn) (≈ 225 g)
4 Scheiben	Putenbrust (Scheiben) (≈ 80 g)
7	Cocktailtomaten (≈ 161 g)
1 Kugel	Mozzarella (light) (≈ 125 g)
4½ Blätter	Salatblätter (≈ 9 g)
1 EL	Balsamico Essig (≈ 9 ml)
1 Prise	Kräuter (TK, italienisch), Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

1. Brötchen aufschneiden.
2. Cocktailtomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden.
3. Die untere Brötchenseite mit Salat bedecken und darauf den Mozzarella platzieren.
4. Nach Belieben etwas Balsamico Essig darüber träufeln und würzen.
5. Nun Cocktailtomaten und Putenbrust darauf platzieren und das Brötchen schließen.
6. Reste der Cocktailtomaten oder des Mozzarella können nebenbei verzehrt werden.

ABENDS

Süßkartoffel Hähnchen Bowl

Proteine	Carbs	Fette
47 g	55 g	33 g

200 g	Süßkartoffeln
90 g	Hähnchen (Brust)
½	Brokkoli (≈ 170 g)
1 EL	Olivenöl (≈ 6 ml)
75 g	Feldsalat
1	Ei (≈ 58 g)
5 TL	Sesampaste (≈ 25 g)
½ EL	Honig (≈ 10 ml)
1½ TL	Senf (≈ 7,5 g)
3½ TL	Chiasamen (≈ 10,5 g)
14 TL	Wasser (still) (≈ 70 ml)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Ei für etwa 10 Min hartkochen und abkühlen lassen.
3. Währendessen Süßkartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Brokkoli in Röschen zerteilen.
5. Das Gemüse und Hähnchen getrennt auf ein Backblech legen.
6. Hähnchen mit Hälfte des Öl einreiben.
7. Das restliche Öl auf dem Gemüse verteilen.
8. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
9. Für etwa 20 - 25 Min im Ofen garen.
10. Hähnchen vor der Entnahme anschneiden und auf Gargrad kontrollieren (Hähnchen).
11. Für das Dressing Sesampaste mit Honig und Senf verrühren.
12. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Wasser verdünnen, bis eine cremige Konsistenz erreicht wird.
13. Feldsalat auf einen tiefen Teller geben.

14. Süßkartoffel, Brokkoli, Hähnchen und Ei darauf anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

15. Nach Belieben mit Chiasamen garnieren.