

	1	2	3	4	5
Frühstück	<p>Apfel-Porridge 30g Haferflocken 1 TL Leinsamen 100ml Wasser Zimt 125g Skyr 125g Apfel gerieben</p> <p>Haferflocken und Leinsamen mit Wasser aufkochen und quellen lassen. Mit Zimt und geriebenem Apfel verrühren. Skyr darauf anrichten.</p>	<p>Gemüsemuffins 2 Eier 2 Scheiben Vollkorntoast 150g Gemüse 1 TL Öl Kräuter</p> <p>Toast in Würfel schneiden, Gemüse in Öl anbraten, mit verquirlten Eiern vermengen und in Muffinformen bei 180°C 10-15 Minuten backen.</p>	<p>Bananen-Toast 2 Scheiben Vollkorntoast 1 Banane 30g Erdnussbutter</p> <p>Toastscheiben antoasten, mit Erdnussbutter bestreichen und Bananenscheiben darauf verteilen.</p>	<p>Schinken-Käse-Brot 60g Vollkornbrot 2 TL Frischkäse 30g Schinken 30g Käse 125g Tomaten</p> <p>Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Schinken und Käse bestreichen. Mit Gemüse dazu servieren.</p>	<p>Overnight-Oats 30g Haferflocken 100ml Haferdrink 1 EL Kokosflocken 100g Ananas 150g Sojajoghurt</p> <p>Haferflocken mit Haferdrink über Nacht quellen lassen. Ananasstücke morgens darauf anrichten, geröstete Kokosflocken und Sojajoghurt darüber geben.</p>
Schnelle Mahlzeit	<p>Nudelsalat mit Feta 60g Vollkornnudeln (roh) 100g Gurke 50g Erbsen 50g Karotte gerieben 1 Handvoll Rucola 75g Feta 1 TL Olivenöl, 2 EL Balsamico, Salz, Pfeffer.</p> <p>Nudeln kochen. Gemüse klein schneiden. Erbsen auftauen. Nudeln mit Gemüse und Dressing mischen, Feta in Würfel schneiden und unterheben.</p>	<p>Bohnen-Tuna-Mix 125g Bohnen (Dose) 1 Dose Thunfisch naturell, abgetropft 100g Mais (Dose) 1 rote Paprika 1 Frühlingszwiebel 1 TL Olivenöl, 2 EL Frischkäse, 1 TL Senf, 1 EL Essig, Salz.</p> <p>Thunfisch mit etwas Dressing vermengen. Bohnen und Mais abtropfen lassen, mit gewürfeltem Gemüse mischen, mit Dressing marinieren und Thunfisch darauf anrichten.</p>	<p>Caprese 125g Mozzarella leicht 300g Tomaten 1 Handvoll Basilikum 2 EL Balsamico 1 EL Olivenöl 75g Vollkorn-Toast</p> <p>Tomaten in Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Mozzarella in Scheiben schneiden, darüber legen. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln, gehackten Basilikum darüber streuen.</p>	<p>Hummus-Wrap 1 großes Wrap (80g) 100g Hummus 125g gegrillte Paprika (Glas) 1 Handvoll Vogerlsalat 50g Mais</p> <p>Wrap in einer trockenen Pfanne antoasten, mit Hummus bestreichen, Mais darauf streuen und das Gemüse verteilen. Einrollen und genießen.</p>	<p>Weckerl mit Ei 1 Vollkornweckerl 2 EL Frischkäse 2 gekochte Eier 125g Gurkerl 125g Cocktailtomaten</p> <p>Weckerl halbieren, oben und unten mit Frischkäse bestreichen, gekochtes Ei in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Mit Snackgemüse servieren.</p>
Warme Mahlzeit	<p>Wok mit Huhn 50g Reis, 100g Hühnerbrust, 350g Gemüse (zb Zwiebel, Sojasprossen, Karotte, Zucchini, TK-Asiagemüse), 2 TL Öl, Zitronensaft, 2 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer, Chili.</p> <p>Reis kochen. Hühnerstreifen in Öl anbraten, Gemüse mitbraten und mit Sojasauce und Zitronensaft ablöschen. Würzen, zugedeckt dämpfen. Mit Reis servieren.</p>	<p>Fischfilet mit Cremegemüse 150g Fischfilet, 1 TL Öl, Zitronensaft. 150g Kartoffeln, 200g buntes Gemüse, 50g Erbsen, 40g Frischkäse, Knoblauch, Kräuter, Salz, Pfeffer.</p> <p>Kartoffeln kochen. Gemüse in Öl anbraten, zugedeckt garen, Sauce mit Frischkäse cremig rühren und würzen. Fisch in Öl anbraten und mit Zitrone beträufelt servieren.</p>	<p>Gemüsepfanne mit Hüttenkäse 125g Zucchini, 50g gelber Parika, 50g roter Paprika, 50g Karotte, 50g Chinakohl, 30g Zwiebel, 2 EL Ajvar mild, Kräuter, Salz. 125g Hüttenkäse.</p> <p>Gemüse in große Stücke schneiden, in Öl anbraten und zugedeckt dämpfen, dann Ajvar unterrühren. Mit Hüttenkäse als Topping servieren.</p>	<p>Zucchininudeln mit Garnelen 250g Zucchini in Streifen, 125g Garnelen, Knoblauch, 150g Cocktailtomaten als Topping, 60g Frischkäse, Sojasauce hell, Chili, Salz.</p> <p>Zucchini in Streifen hobeln oder schneiden, in einer Pfanne mit wenig Öl anbraten und zugedeckt dämpfen. Frischkäse unterrühren, würzen. Garnelen und Cocktailtomaten anbraten und darauf anrichten.</p>	<p>Kokos-Brokkoli-Curry 300g Brokkoli, 50g Frühlingszwiebel, 100g Karotten, 100ml Kokosmilch, 1 TL Öl, 1 TL Curry, Salz, Pfeffer. 200g Kichererbsen.</p> <p>Brokkoli blanchieren (3 min kochen, dann kalt abspülen). Zwiebel und Karottenstücke anbraten, mit etwas Wasser ablöschen, Brokkoli, Kokosmilch und Gewürze zugeben und zugedeckt köcheln lassen. Kichererbsen unterheben.</p>
Snack-Kombis	<p>30g Nüsse nach Wahl 1 Apfel</p>	<p>200g Naturjoghurt 125g Beeren</p>	<p>200g Ananas 200g Proteinpudding</p>	<p>1 Banane 150g Skyr</p>	<p>150g Gemüse 150g Kräutertopfen</p>

TAG	Frühstück	Schnelle Mahlzeit	Warme Mahlzeit	Snack	Getränke
1	Apfel-Porridge	Caprese	Kokos-Brokkoli-Curry	200g Naturjoghurt 125g Beeren	Täglich mindestens 2 Liter kalorienfreie Getränke: Wasser Mineralwasser Brennesseltee Zitronenmelissentee Infused Water mit Gurke, Melone, Minze, Zitrone, Ingwer
2	Bananen-Toast	Nudelsalat mit Feta	Fischfilet mit Cremegemüse	1 Banane 150g Skyr	
3	Overnight-Oats	Hummus-Wrap	Wok mit Huhn	200g Ananas 200g Proteinpudding	
4	Gemüsemuffins	Bohnen-Tuna-Mix	Zucchininudeln mit Garnelen	30g Nüsse nach Wahl 1 Apfel	
5	Schinken-Käse-Brot	Weckerl mit Ei	Gemüsepfanne mit Hüttenkäse	150g Gemüse 150g Kräutertopfen	
6	Apfel-Porridge	Bohnen-Tuna-Mix	Fischfilet mit Cremegemüse	200g Ananas 200g Proteinpudding	
7	Bananen-Toast	Caprese	Kokos-Brokkoli-Curry	1 Banane 150g Skyr	
8	Gemüsemuffins	Weckerl mit Ei	Wok mit Huhn	30g Nüsse nach Wahl 1 Apfel	
9	Schinken-Käse-Brot	Hummus-Wrap	Gemüsepfanne mit Hüttenkäse	200g Naturjoghurt 125g Beeren	
10	Overnight-Oats	Nudelsalat mit Feta	Zucchininudeln mit Garnelen	150g Gemüse 150g Kräutertopfen	
11	Apfel-Porridge	Bohnen-Tuna-Mix	Kokos-Brokkoli-Curry	1 Banane 150g Skyr	
12	Bananen-Toast	Hummus-Wrap	Fischfilet mit Cremegemüse	30g Nüsse nach Wahl 1 Apfel	
13	Overnight-Oats	Caprese	Wok mit Huhn	200g Ananas 200g Proteinpudding	
14	Gemüsemuffins	Weckerl mit Ei	Zucchininudeln mit Garnelen	200g Naturjoghurt 125g Beeren	

BEWEGUNG

Achte auf genügend Alltagsbewegung: geh Spazieren, nimm die Treppen oder dreh eine Extra-Runde in der Mittagspause.

Idealerweise integrierst du 2-3x wöchentlich ein kräftigendes Training.

GETRÄNKE

1,5-2 Liter ungesüßte Getränke: Wasser, Mineralwasser, Tee. 2 Tassen Kaffee pro Tag sind okay (ohne Zucker, ohne Milch).

BEACHTEN

- Idealerweise hältst du zwischen Abendessen und Frühstück 12h Verdauungspause ein.
- Trink ausreichend zuckerfreie und kalorienfreie Flüssigkeit um die Verdauung und den Stoffwechsel anzuregen.
- Bevorzuge magere Eiweißquellen wie Topfen, Skyr, Hühnchen oder Fisch sowie pflanzliche Eiweißquellen wie Linsen oder Bohnen.
- Achte bei den Hauptmahlzeiten darauf, dass die halbe Mahlzeit aus Gemüse besteht (Salat, Beilagengemüse, Gemüsesauce...)