

BODYSHAPE

ERNÄHRUNGSPLAN

DIE REZEPTE SIND IMMER FUER EINE PORTION.
PASST DIE MENGEN DER ZUTATEN EINFACH AN DIE
PORTIONEN AN, DIE IHR KOCHEN WOLLT.

MONTAG (MORGEN)

==

MITTWOCH (MITTAG)

FRÜHSTÜCK

Beerenmüsli

MITTAG

Quinoa Tempeh Bowl

ABENDESSEN

Chili Sin Carne mit Brot

SNACK

Apfel, Macadamia Nüsse



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Kalorien: 444,0 kcal
Kohlenhydrate: 73,0 g
Fett: 9,0 g
Eiweiß: 13,0 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g zarte Haferflocken
- 1 mittelgroße Banane
- 50 g Beeren (Himbeeren und Heidelbeeren)
- 165 g Magerquark
- 30 ml Milch
- 5 g Chia Samen
- 10 g Honig
- 5 g Mandelmus

BEERENMÜSLI

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken mit den restlichen Zutaten vor Ort vermengen und genießen.



NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION

Kalorien: 550,0 kcal
Kohlenhydrate: 61 g
Fett: 23 g
Protein: 29 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 40 g Quinoa
- 100 g Tempeh
- 20 g Karotte
- 10 g Kolrabi
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Sojasoße
- ½ EL Kokosblütenzucker
- 1 EL Teriyaki Sauce
- 20 ml Wasser
- 5 g Sesam
- Chili

QUINOA TEMPEH BOWL

ZUBEREITUNG

1. Quinoa gut mit warmen Wasser abwaschen und bei 3-facher Wassermenge zum Kochen bringen und dann bei geringer Hitze (geschlossenem Topf) weiterköcheln lassen, bis das gesamte Wasser verkocht ist.
2. Karotte und Kolrabi klein raspeln und beiseite stellen. Tempeh mit den Händen zerbröseln. Knoblauch kleinschneiden und mit dem Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Anschließend das zerdrückte Tempeh dazugeben und ebenfalls anbraten.
3. Nach ca. 5 Minuten mit Wasser, dem Zucker, der Sojasoße und der Teriyaki Soße ablöschen. Nun kann das fertige Quinoa mit dem geraspelten Gemüse, dem Tempeh und dem Sesam serviert werden (nach Belieben noch mit Chili garnieren).



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- Gestückelte Tomaten: 200 g
- Kidney Bohnen: 120 g
- Mais Dose: 125 g
- Baby Spinat: 50 g
- 1 TL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- Messerspitze Koriander
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Oregano
- Salz, Pfeffer

NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Kalorien: 576,0 kcal
Kohlenhydrate: 87,0 g
Fett: 13,0 g
Protein: 22 g

CHILI SIN CARNE MIT BROT

ZUBEREITUNG

1. Knoblauchzehe klein schneiden und mit dem Rapsöl in einem Topf anschwitzen.
2. Dann den Mais, die Kidneybohnen und die gestückelten Tomaten dazugeben.
3. Aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.
4. Mit dem Baby Spinat und dem Brot servieren.

SNACKS

1 APFEL
40 G MACADAMIA NÜSSE

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION

Kalorien: 347,0 kcal
Kohlenhydrate: 19 g
Fett: 31 g
Protein: 3 g

NÄHRWERTE DES GESAMTEN TAGES:

Kalorien: 1.917 Kcal
Eiweiß: 67 g
Kohlenhydrate: 240 g
Fett: 76 g

MITTWOCH (ABEND)



FREITAG (ABEND)

FRÜHSTÜCK

Peanut Butter & Jelly Sandwich

MITTAG

Gebratener Reis + Low Carb Kekse

ABENDESSEN

Backofen Gemüse

SNACK

Knoppers



NÄHRWERTE FÜR 1 PERSON

Kalorien: 480,0 kcal
Kohlenhydrate: 86,0 g
Fett: 6,0 g
Eiweiß: 10,0 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Vollkornbrot
- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Stevia Marmelade
- 1 Apfel
- 1 Banane

PEANUT BUTTER & JELLY SANDWICH

ZUBEREITUNG

1. Brotscheiben zunächst mit Erdnussmus und dann mit Marmelade beschmieren.



NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION

Kalorien: 845,0 kcal
Kohlenhydrate: 64,0 g
Fett: 48,0 g
Protein: 33,0 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 60 g trockener Jasminreis
- 10 g Mais (Dose)
- 20 g Tofu
- 1 Ei
- 20 g Karotte
- 10 g Edamame (oder gefrorene Erbsen)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 30 ml Wasser
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Terryaki Soße

GEBRATENER REIS & KEKSE

ZUBEREITUNG

1. Den Jasminreis nach Packungsanleitung in einem Topf kochen.
2. Karotte und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden. Das Ei in einem Becher verquirlen, wie ein Rührei anbraten und dann erstmal beiseite stellen.
3. Knoblauch und Ingwer klein schneiden um diese dann im Rapsöl in einem Wok (oder einer Pfanne) scharf anzubraten. Dann kann das Gemüse und der Tofu angeröstet werden.
4. Abschließend mit der Sojasoße, dem Wasser und der Teriyaki Soße ablöschen. Sobald die Flüssigkeit köchelt kann der bereits fertige Reis und das fertige Rührei dazugegeben werden.

LOW CARB KEKSE

ZUTATEN FÜR 12 KEKSE

- 100 g gemahlene Mandeln
- 70 g Kokosmehl entölt
- 50 g Kakaopulver
- 100 g Frischkäse
- 70 g Butter (oder anderes Fett)
- 50 g zuckerfrei Schokoladendrops
- 120 g Erythrit Puderzucker
- 3 Eier
- 1 EL Backpulver
- Prise Salz

ZUBEREITUNG

1. 160 Grad Ober-Unterhitze , 20 Minuten in den Backofen

NÄHRWERTE FÜR 2 KEKSE

Kalorien: 383,0 kcal
Kohlenhydrate: 7,0 g
Fett: 30,0 g
Protein: 14 g

NÄHRWERTE FÜR KEKSE (GESAMT):

Kalorien: 2305,0 kcal
Kohlenhydrate: 40,0 g
Fett: 181,0 g
Protein: 85 g



NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION

Kalorien: 325,0 kcal

Kohlenhydrate: 28,0 g

Fett: 13,0 g

Protein: 23,0 g

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 70 g Tofu
- 100 g geschälte Süßkartoffel
- 30 g Brokkoli
- 30 g Blumenkohl
- 1 EL Pesto verde (Rapunzel)
- 100 g Kräuterquark Light

OFENGEMÜSE MIT DIP

ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel, Brokkoli, Blumenkohl und Tofu in mundgerechte Stücke schneiden und mit Pesto vermengen.
2. Anschließend bei 175 Grad Ober-Unterhitze für ca. 25-30 Minuten in den Backofen geben und abschließend mit dem Kräuterquark servieren.

Tipp: Süßkartoffel kleiner schneiden, da diese länger brauchen um gar zu werden

SNACKS

1 KNOPPERS

NÄHRWERTE (1 PORTION):

Kalorien: 137,0 kcal
Kohlenhydrate: 13,0 g
Fett: 8,0 g
Eiweiß: 3,0 g

NÄHRWERTE FÜR DEN TAG (GESAMT):

Kalorien: 1787,0 kcal
Kohlenhydrate: 191,0 g
Fett: 109,0 g
Eiweiß: 70,0 g