



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Skyr liefert viel Eiweiß und sorgt für Sättigung. Beeren bringen Frische, Walnüsse und Leinsamen ergänzen gesunde Fette und Ballaststoffe. Eine alltagstaugliche Kombination, die Blutzuckerschwankungen eher abfedern kann.

01 SKYR-BOWL mit Beeren & Walnüssen

Zutaten:

- ✓ 200 g Skyr
- ✓ 100 g gemischte Beeren
- ✓ 15 g Walnüsse
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 EL Haferflocken
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr in eine Schüssel geben.
2. Beeren waschen oder vorbereiten.
3. Walnüsse grob hacken.
4. Alles auf dem Skyr verteilen.
5. Mit Leinsamen und Zimt abrunden.



FRÜHSTÜCK



5 MINUTEN



1 PORTION

340 kcal

Kalorien

27 g

Protein

22 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Eier liefern hochwertiges Eiweiß, Spinat und Paprika bringen Gemüse in den Alltag. Feta und Olivenöl ergänzen Geschmack und sättigende Fette. So entsteht eine ausgewogene Mahlzeit mit wenig stark verarbeiteten Zutaten.

GEMÜSE-OMELETT

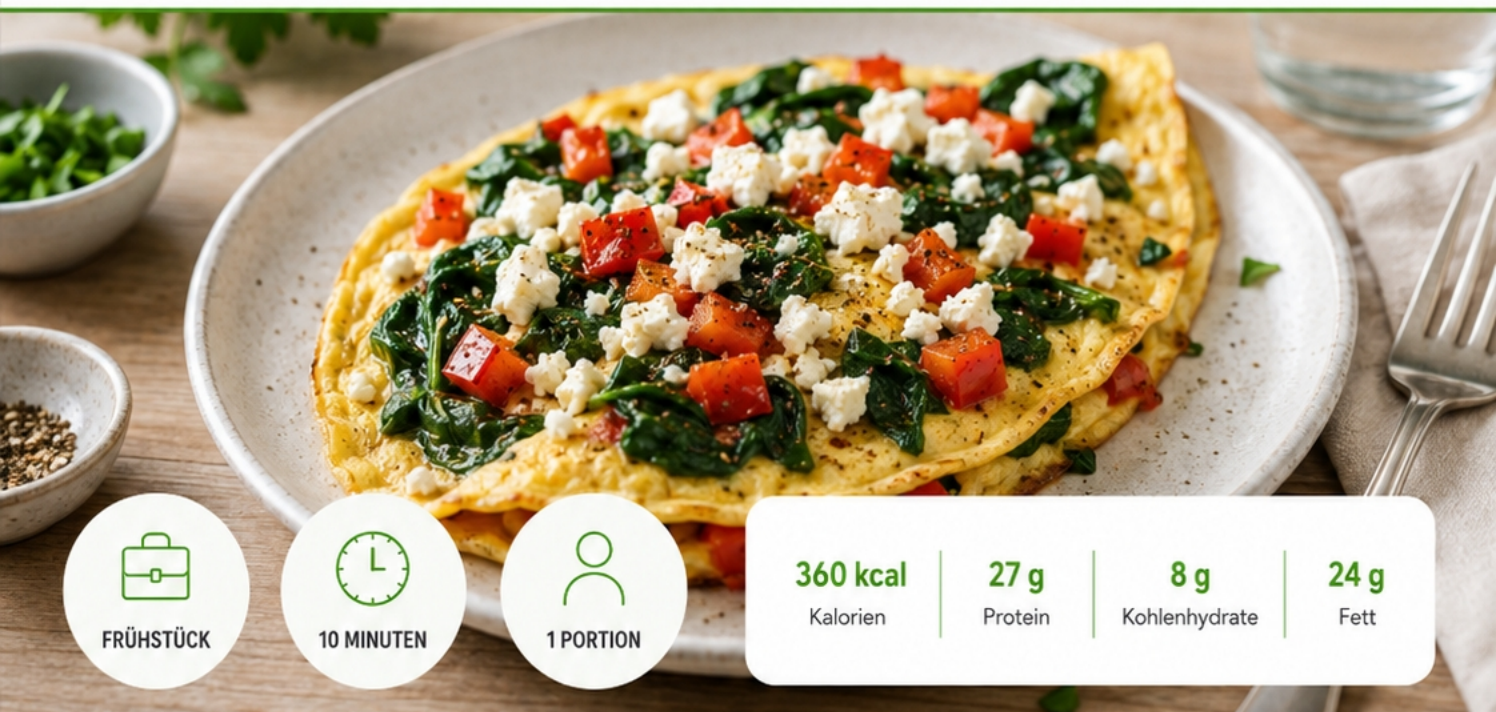
mit Spinat & Feta

Zutaten:

- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 1/2 Paprika
- ✓ 40 g Feta
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Optional: frische Kräuter

Zubereitung:

1. Paprika klein schneiden und Spinat vorbereiten.
2. Eier verquirlen und würzen.
3. Gemüse kurz in Olivenöl anbraten.
4. Eier darüberggeben und stocken lassen.
5. Feta darüberbröseln und servieren.



FRÜHSTÜCK



10 MINUTEN



1 PORTION

360 kcal

Kalorien

27 g

Protein

8 g

Kohlenhydrate

24 g

Fett



03 QUINOA-HÄHNCHEN-BOWL mit Gemüse

Zutaten:

- ✓ 250 g Hähnchenbrust
- ✓ 120 g Quinoa
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Handvoll Blattsalat
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe garen.
2. Hähnchen würfeln und anbraten.
3. Gemüse klein schneiden.
4. Alles in Bowls anrichten.
5. Mit Olivenöl, Zitrone und Gewürzen abschmecken.



MITTAG



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

520 kcal

Kalorien

36 g

Protein

42 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



LINSEN-BOWL

mit Ofengemüse & Joghurt

Warum das Ihrem Körper gut tut:

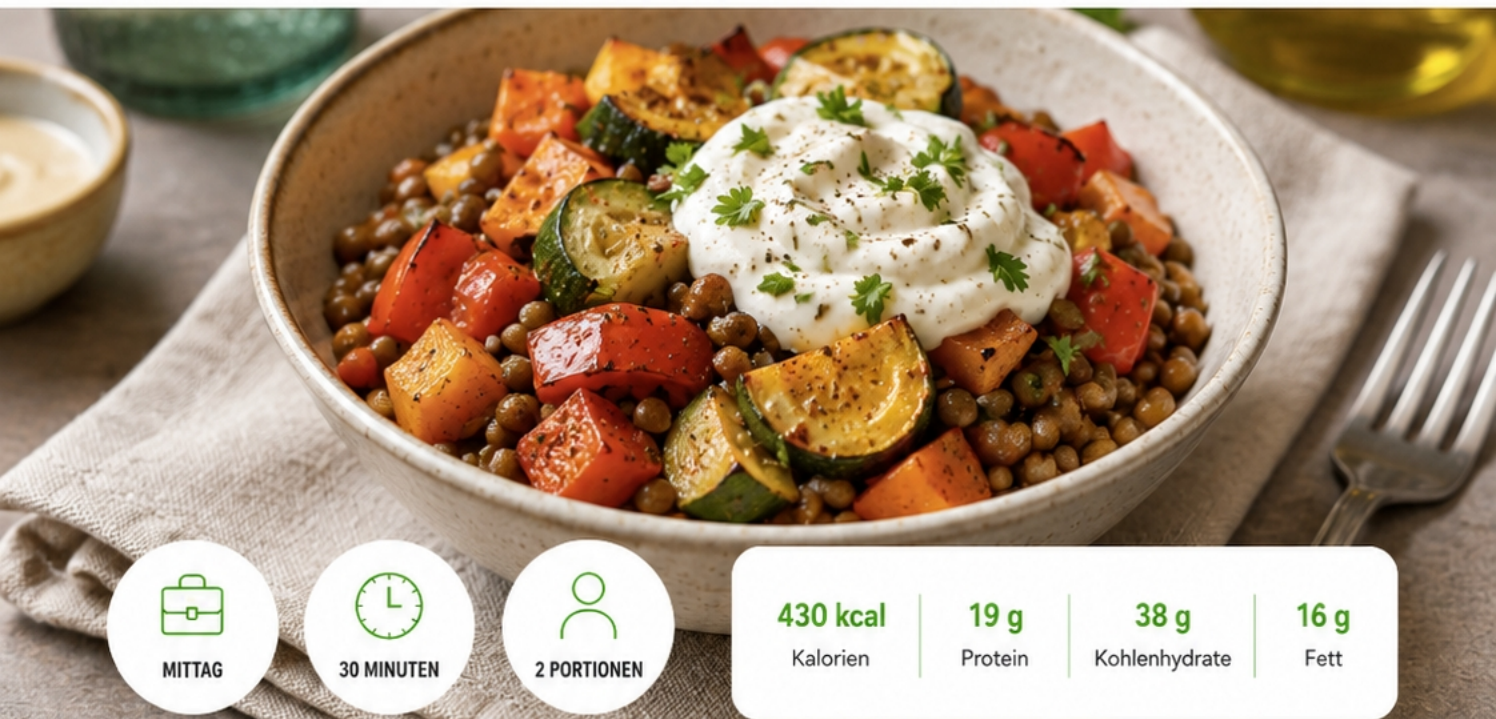
Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Ofengemüse bringt Volumen und Geschmack, Joghurt ergänzt Frische. Eine ausgewogene Mahlzeit für den Alltag mit guter Sättigung.

Zutaten:

- ✓ 200 g gekochte Linsen
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 2 Karotten
- ✓ 3 EL Naturjoghurt
- ✓ 1 TL Tahin
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse klein schneiden und im Ofen garen.
2. Linsen kurz erwärmen.
3. Joghurt mit Tahin verrühren.
4. Alles in Schalen anrichten.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MITTAG



30 MINUTEN



2 PORTIONEN

430 kcal

Kalorien

19 g

Protein

38 g

Kohlenhydrate

16 g

Fett



05 NATURJOGHURT mit Apfel & Zimt

Warum das Ihrem Körper gut tut:

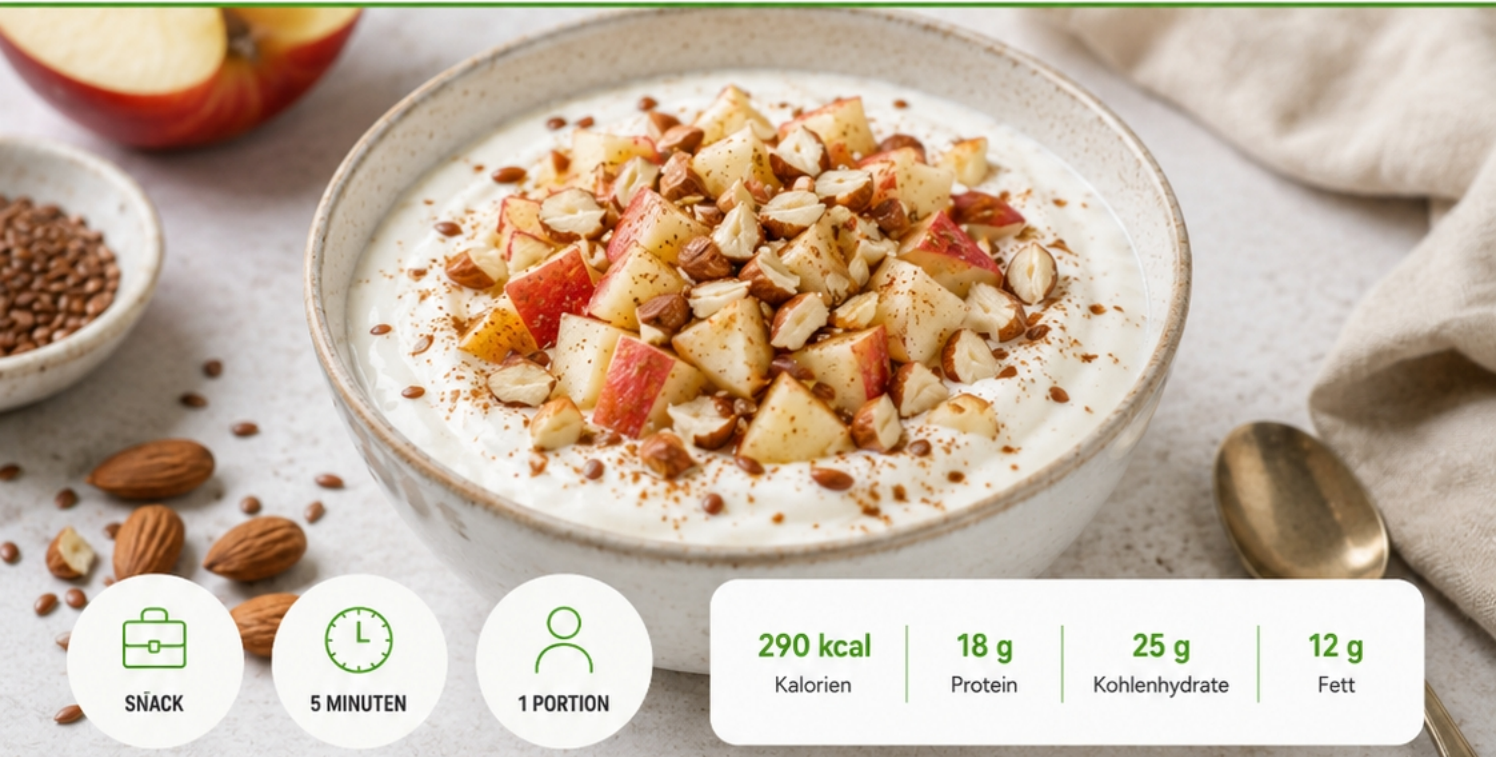
Joghurt liefert Eiweiß, Apfel bringt natürliche Süße und Zimt rundet den Geschmack ab. Nüsse und Samen ergänzen gesunde Fette. So entsteht ein einfacher Snack mit ausgewogener Zusammensetzung.

Zutaten:

- ✓ 200 g Naturjoghurt oder Skyr
- ✓ 1/2 Apfel
- ✓ 10 g Mandeln
- ✓ 1 TL Leinsamen
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Apfel klein würfeln.
3. Mandeln grob hacken.
4. Alles auf dem Joghurt verteilen.
5. Mit Zimt und Leinsamen abrunden.



SNACK



5 MINUTEN



1 PORTION

290 kcal

Kalorien

18 g

Protein

25 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett



VOLLKORNBROT

mit Hüttenkäse, Avocado & Ei

Warum das Ihrem Körper gut tut:

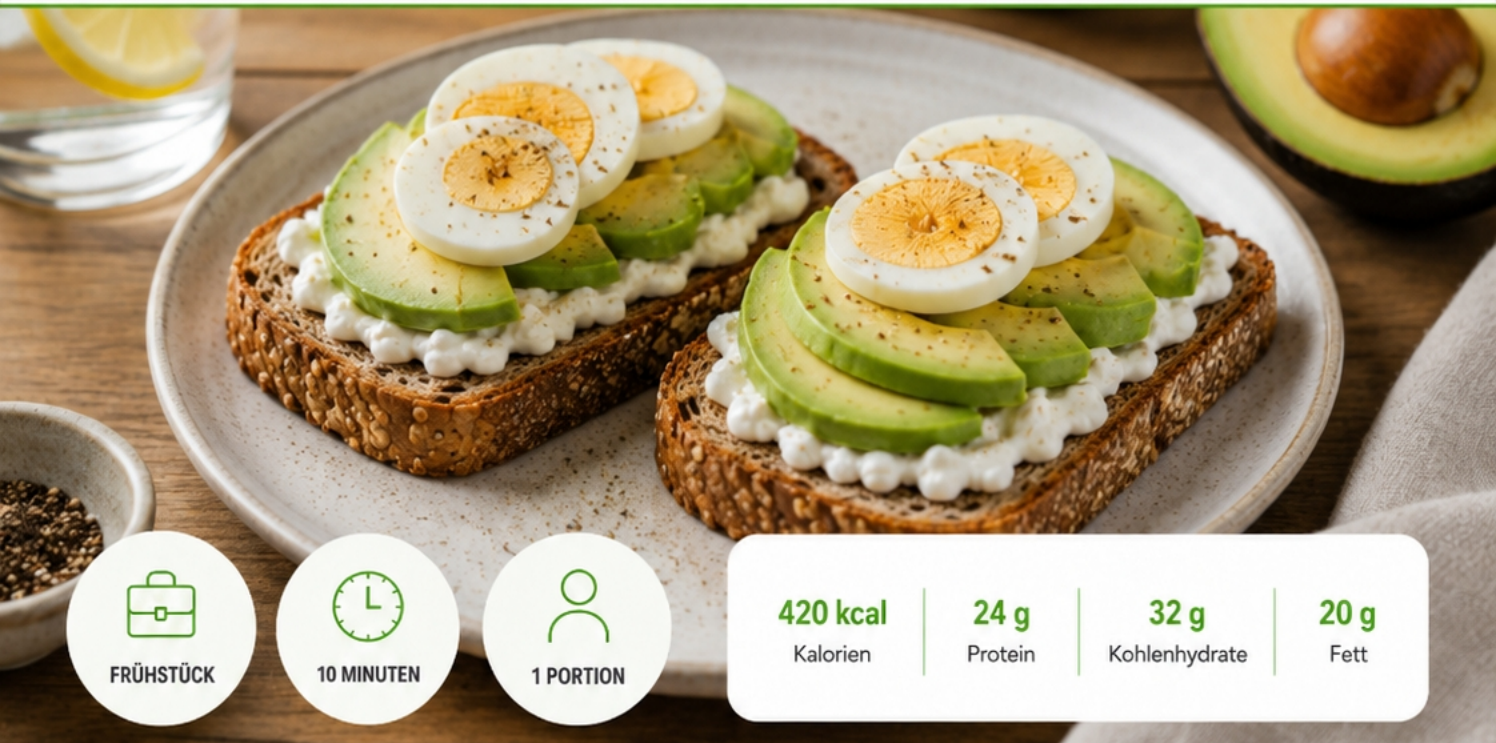
Vollkornbrot liefert Ballaststoffe, Hüttenkäse und Ei ergänzen Eiweiß. Avocado bringt gesunde Fette und macht die Mahlzeit sättigend. Eine praktische Option für einen ausgewogenen Start in den Tag.

Zutaten:

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 100 g Hüttenkäse
- ✓ 1/2 Avocado
- ✓ 1 gekochtes Ei
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Brot mit Hüttenkäse bestreichen.
2. Avocado in Scheiben schneiden.
3. Ei in Scheiben schneiden.
4. Brot mit Avocado und Ei belegen.
5. Mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen.



FRÜHSTÜCK



10 MINUTEN



1 PORTION

420 kcal

Kalorien

24 g

Protein

32 g

Kohlenhydrate

20 g

Fett



TOFU-GEMÜSE-PFANNE

mit Erdnusssoße

Warum das Ihrem Körper gut tut:

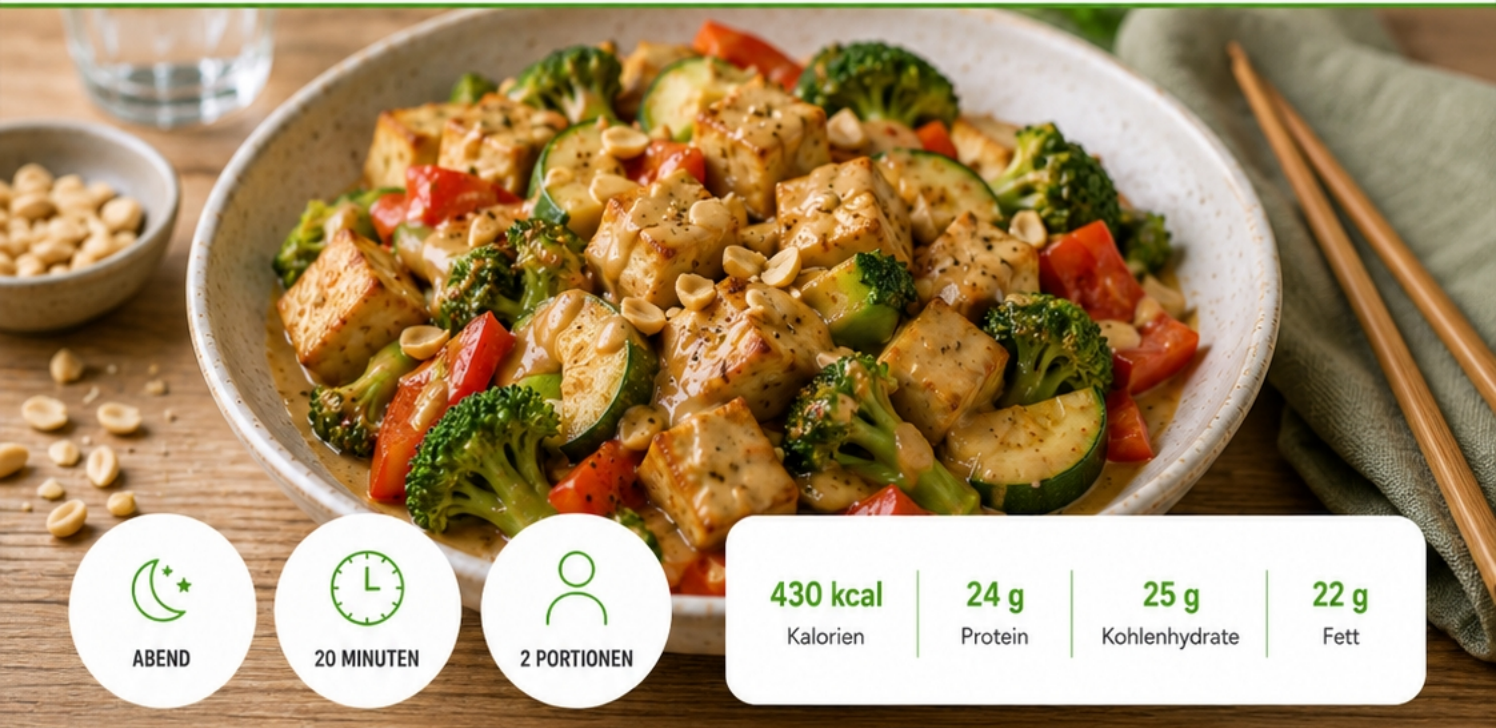
Tofu liefert pflanzliches Eiweiß, Gemüse ergänzt Ballaststoffe und Volumen. Die Erdnusssoße bringt Geschmack und sättigende Fette. Eine warme Alltagsmahlzeit mit ausgewogener Zusammensetzung.

Zutaten:

- ✓ 200 g Tofu
- ✓ 1 Brokkoli
- ✓ 1/2 Paprika
- ✓ 1 kleine Zucchini
- ✓ 1 EL Erdnussmus
- ✓ 1 TL Sojasoße
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tofu würfeln und anbraten.
2. Gemüse klein schneiden.
3. Gemüse kurz mitgaren.
4. Erdnussmus mit Sojasoße verrühren.
5. Soße unterheben und servieren.



ABEND



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

430 kcal

Kalorien

24 g

Protein

25 g

Kohlenhydrate

22 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Chiasamen liefern Ballaststoffe, Skyr ergänzt Eiweiß und Beeren bringen natürliche Süße. Mandeln machen den Snack knusprig und sättigend. Eine unkomplizierte süße Alternative im Alltag.

Zutaten:

- ✓ 150 g Skyr
- ✓ 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 2 EL Chiasamen
- ✓ 100 g Beeren
- ✓ 10 g Mandeln
- ✓ 1 Prise Vanille
- ✓ Optional: 1 TL Honig

Zubereitung:

1. Skyr, Milch und Chiasamen verrühren.
2. Kurz quellen lassen oder kalt stellen.
3. In ein Glas oder eine Schale füllen.
4. Mit Beeren toppen.
5. Mandeln darübergeben.



SNACK



10 MINUTEN



1 PORTION

310 kcal

Kalorien

18 g

Protein

20 g

Kohlenhydrate

16 g

Fett



LACHS

mit Brokkoli & Quinoa

Warum das Ihrem Körper gut tut:

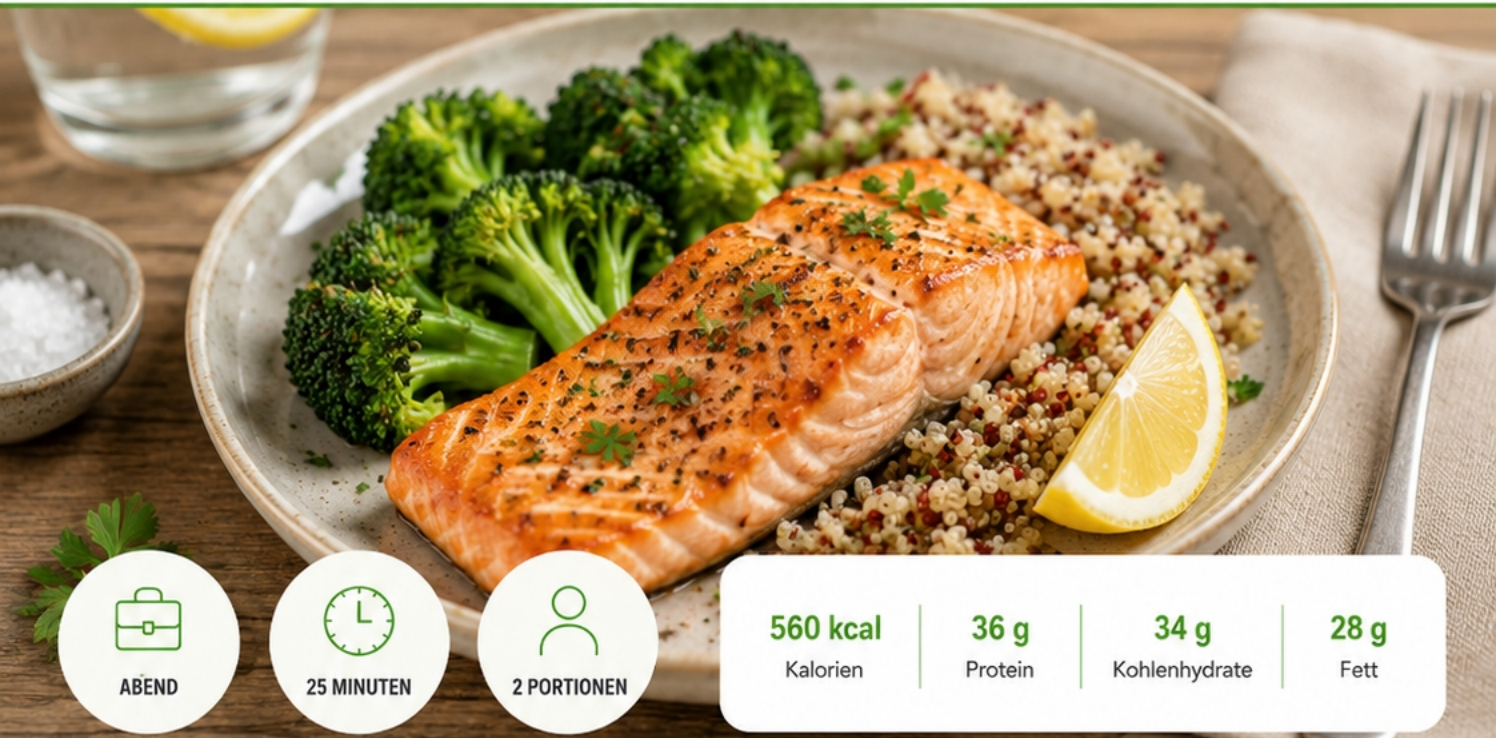
Lachs liefert Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Brokkoli bringt Ballaststoffe und Quinoa ergänzt sättigende Kohlenhydrate. So entsteht eine ausgewogene Mahlzeit für den Alltag mit langanhaltender Sättigung.

Zutaten:

- ✓ 2 Lachsfilets
- ✓ 120 g Quinoa
- ✓ 1 Brokkoli
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Optional: frische Kräuter

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe garen.
2. Brokkoli in Röschen teilen und garen.
3. Lachs in der Pfanne oder im Ofen zubereiten.
4. Alles auf Tellern anrichten.
5. Mit Zitrone und Kräutern servieren.



ABEND



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

560 kcal

Kalorien

36 g

Protein

34 g

Kohlenhydrate

28 g

Fett



KICHERERBSSEN-SALAT

mit Gurke & Feta

Warum das Ihrem Körper gut tut:

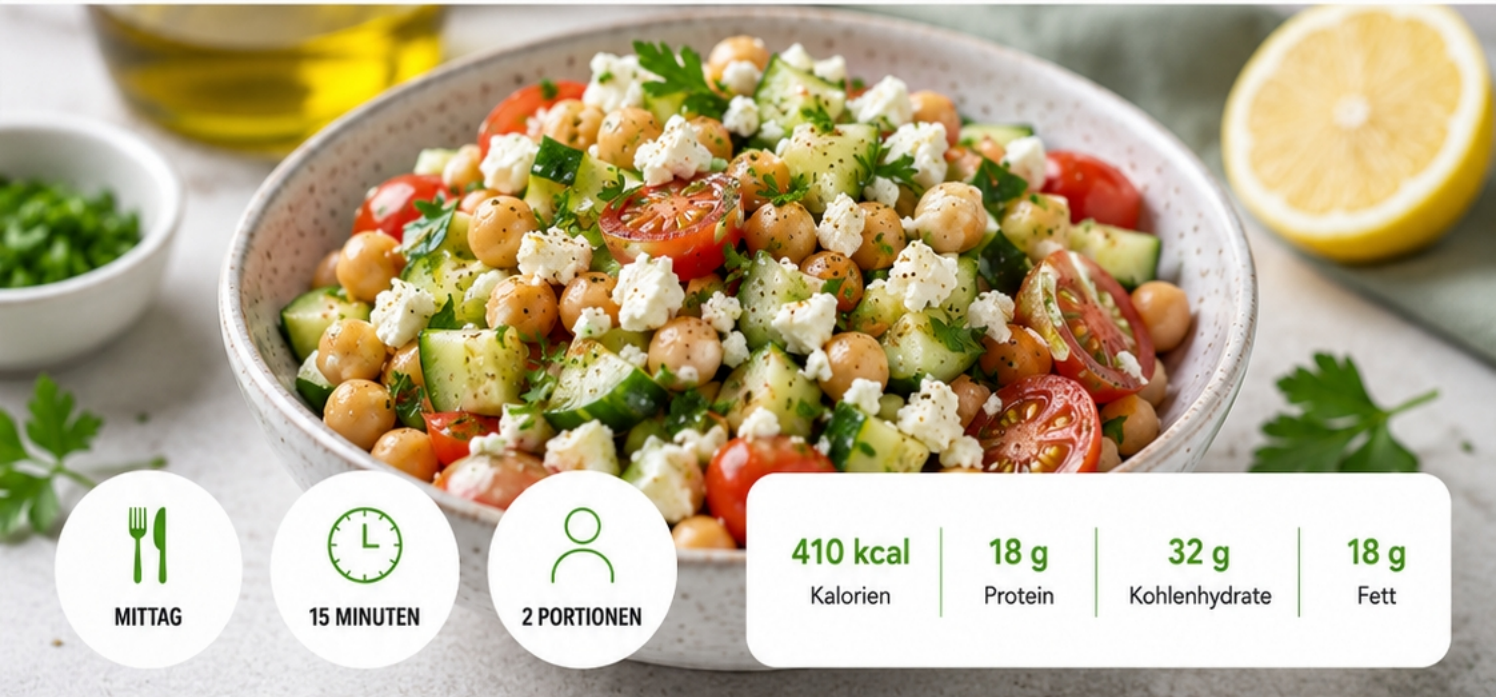
Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Gurke und Tomaten bringen Frische, Feta ergänzt Geschmack und sättigende Fette. Eine einfache Mahlzeit für einen alltagstauglichen Speiseplan.

Zutaten:

- ✓ 1 Dose Kichererbsen
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 150 g Cherrytomaten
- ✓ 80 g Feta
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ 1 Handvoll Petersilie
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kichererbsen abspülen.
2. Gurke und Tomaten klein schneiden.
3. Feta zerbröseln.
4. Alles in einer Schüssel vermengen.
5. Mit Öl, Zitrone und Gewürzen abschmecken.



MITTAG



15 MINUTEN



2 PORTIONEN

410 kcal

Kalorien

18 g

Protein

32 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett