



SOMMER-OMELETT

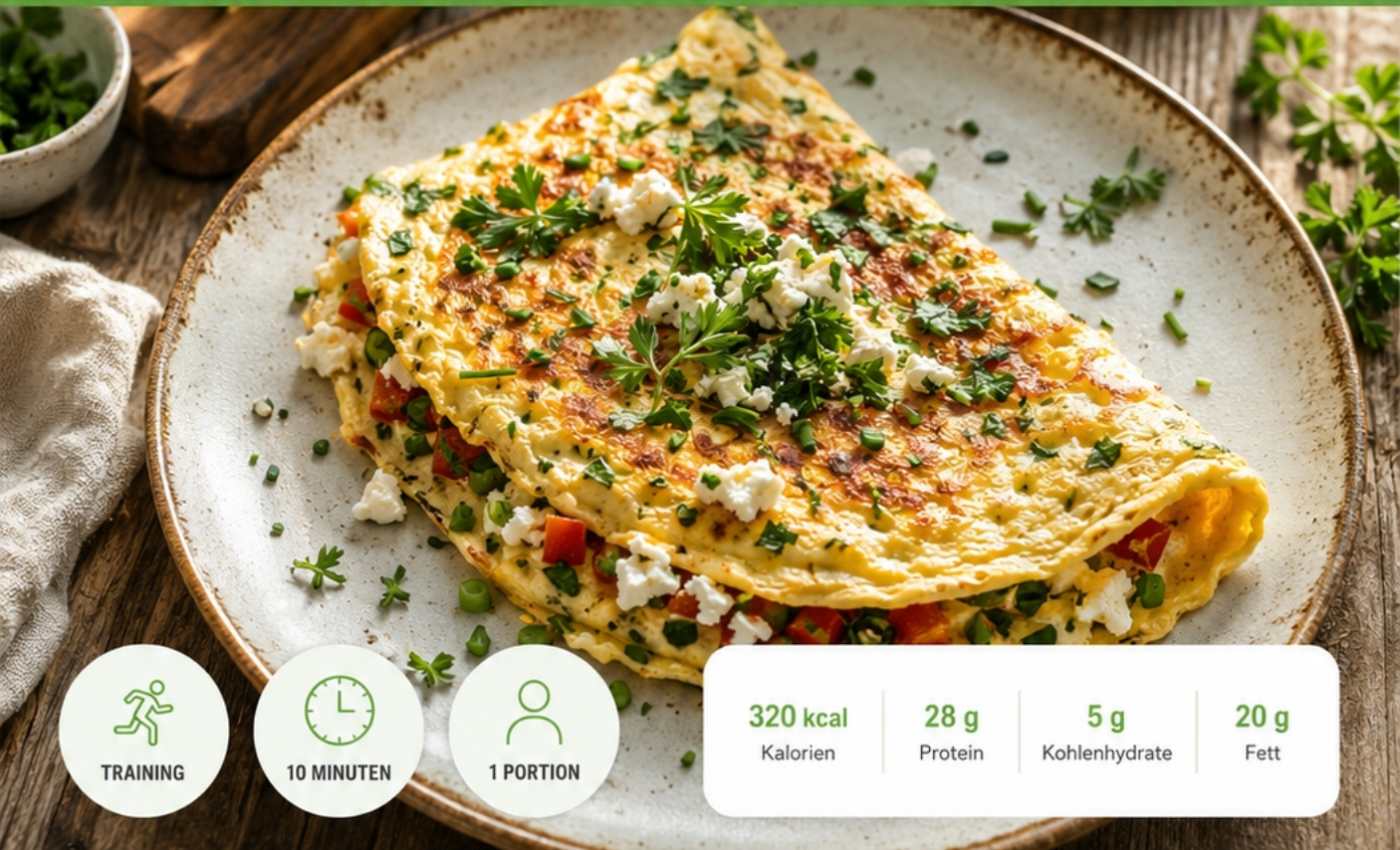
mit frischen Kräutern

Zutaten:

- ✓ 3 Eier
- ✓ 50 g Feta
- ✓ 1 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- ✓ 1/2 rote Paprika, fein gewürfelt
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
2. Paprika und Frühlingszwiebel in wenig Olivenöl kurz anbraten.
3. Eimasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Feta und Kräuter darüberstreuen, Omelett zusammenklappen.
5. Warm servieren.



TRAINING



10 MINUTEN



1 PORTION

320 kcal

Kalorien

28 g

Protein

5 g

Kohlenhydrate

20 g

Fett



02

HÄHNCHENBRUSTFILET mit Brokkoli & Tahini-Dressing

Warum das Ihrem Körper gut tut:

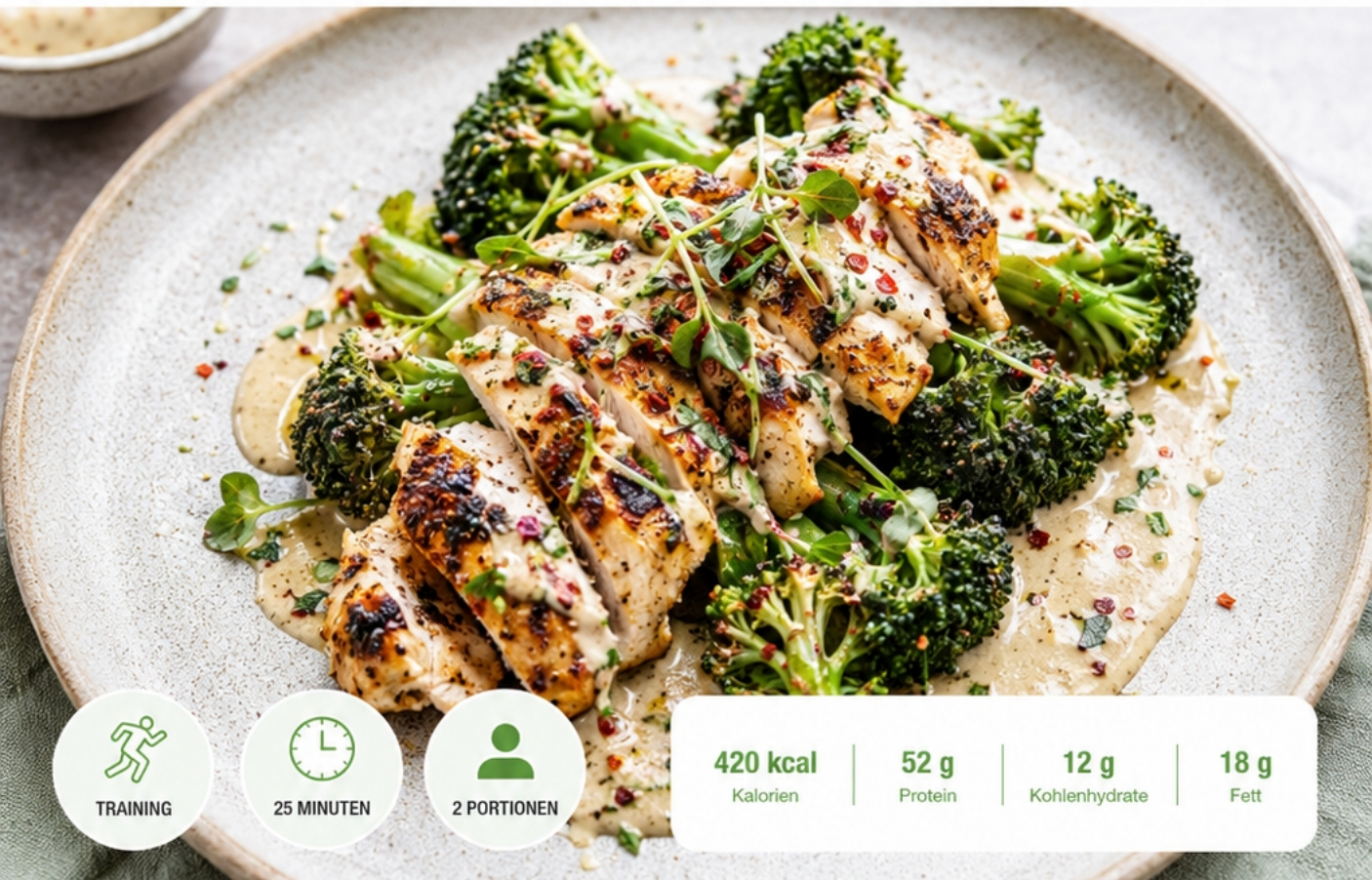
Hähnchenbrust liefert viel Eiweiß bei wenig Fett. Brokkoli bringt Ballaststoffe und wertvolle Mikronährstoffe mit. Tahini ergänzt das Gericht mit einer cremigen Note und ungesättigten Fettsäuren.

Zutaten:

- ✓ 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 360 g)
- ✓ 1 großer Brokkoli
- ✓ 2 EL Tahini
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Hähnchen mit Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl würzen.
2. In der Grillpfanne oder Pfanne 6–7 Minuten pro Seite garen.
3. Brokkoli in Röschen teilen und bissfest dämpfen.
4. Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Wasser zu einem Dressing verrühren.
5. Hähnchen mit Brokkoli anrichten und Dressing darübergeben.
6. Nach Wunsch mit Chiliflocken servieren.



TRAINING



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

420 kcal
Kalorien

52 g
Protein

12 g
Kohlenhydrate

18 g
Fett

GOLDENE KURKUMA-HIRSE

mit gerösteten Kichererbsen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Hirse liefert komplexe Kohlenhydrate und sorgt für eine angenehme Sättigung. Kichererbsen bringen pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe mit. Kurkuma, Zimt und frische Kräuter machen die Bowl aromatisch und abwechslungsreich.



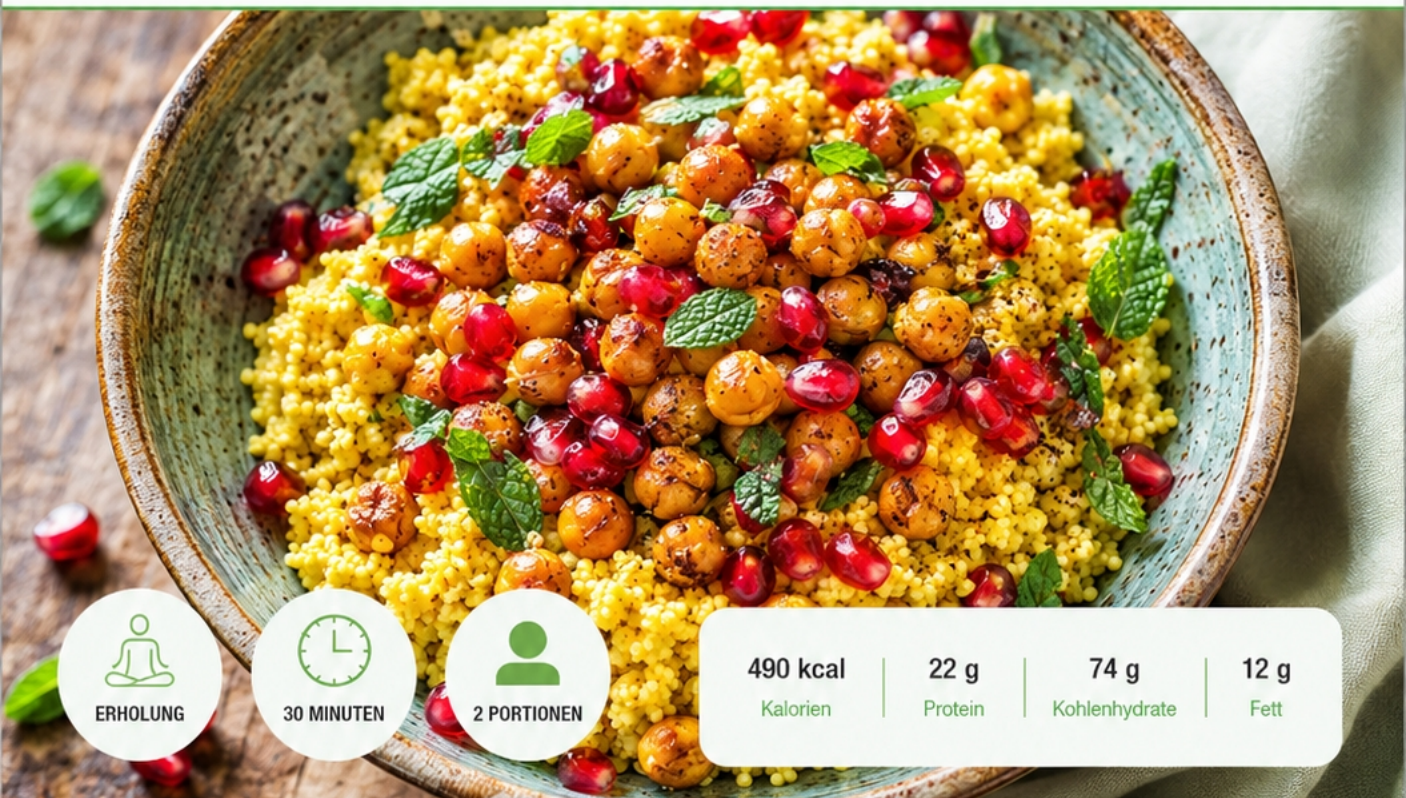
Zutaten:

- ✓ 200 g Hirse
- ✓ 1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht)
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1/2 TL Kreuzkümmel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 Handvoll Granatapfelkerne
- ✓ 2 EL frische Minze
- ✓ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Kichererbsen mit Olivenöl, Kurkuma, Zimt und Kreuzkümmel mischen.
2. Bei 200 °C im Ofen ca. 20 Minuten rösten.
3. Hirse nach Packungsangabe garen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen füllen.
5. Geröstete Kichererbsen, Granatapfelkerne und Minze darübergeben.
6. Warm oder lauwarm servieren.



ERHOLUNG



30 MINUTEN



2 PORTIONEN

490 kcal

Kalorien

22 g

Protein

74 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett

04 THUNFISCH- AVOCADO-WRAPS mit Gurken-Tzatziki

Warum das Ihrem Körper gut tut:



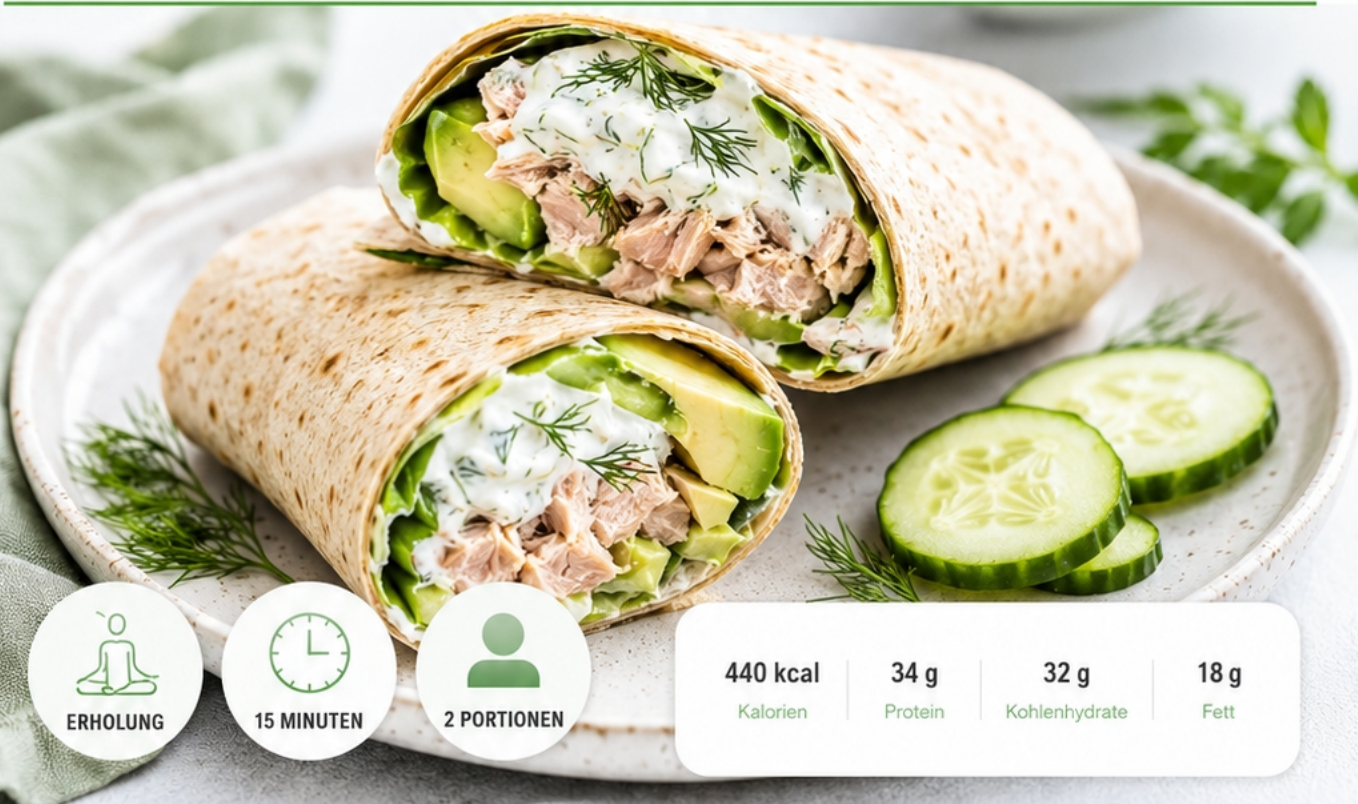
Thunfisch liefert hochwertiges Eiweiß. Avocado ergänzt gesunde Fette, während Gurke und Joghurt dem Gericht Frische verleihen. So entsteht eine schnelle, sättigende Mahlzeit.

Zutaten:

- ✓ 2 Vollkorn-Wraps
- ✓ 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (ca. 150 g)
- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 150 g griechischer Joghurt
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 EL frischer Dill
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke grob reiben, leicht salzen und kurz ziehen lassen.
2. Mit Joghurt, Knoblauch, Dill und Zitronensaft zu einem Tzatziki verrühren.
3. Thunfisch abtropfen lassen und mit der Gabel lockern.
4. Avocado in Scheiben schneiden oder grob zerdrücken.
5. Wraps mit Tzatziki bestreichen, Thunfisch und Avocado darauf verteilen und einrollen.
6. Halbieren und servieren.



440 kcal
Kalorien

34 g
Protein

32 g
Kohlenhydrate

18 g
Fett

MANDEL-CHIA-PUDDING

mit Kirschen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Chiasamen liefern Ballaststoffe und quellen angenehm auf. Ungesüßte Mandelmilch sorgt für eine leichte Basis. Kirschen bringen Fruchtigkeit und machen das Dessert zu einer unkomplizierten süßen Mahlzeit.

Zutaten:

-  400 ml ungesüßte Mandelmilch
-  4 EL Chiasamen
-  1 TL Vanilleextrakt
-  1–2 TL Ahornsirup nach Wunsch
-  200 g Kirschen, frisch oder aufgetaut
-  1 EL Mandelblättchen
-  1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Mandelmilch, Chiasamen, Vanille und optional Ahornsirup verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
3. Kirschen entsteinen und kurz erwärmen oder frisch verwenden.
4. Chia-Pudding in Gläser füllen und die Kirschen daraufgeben.
5. Mit Mandelblättchen und Zimt garnieren.
6. Gekühlt servieren.



ERHOLUNG



5 MINUTEN



2 PORTIONEN

260 kcal
Kalorien

8 g
Protein

28 g
Kohlenhydrate

13 g
Fett

GRÜNER SMOOTHIE

mit Spirulina & Ingwer



Warum das Ihrem Körper gut tut:

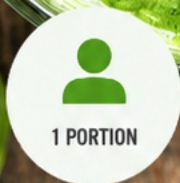
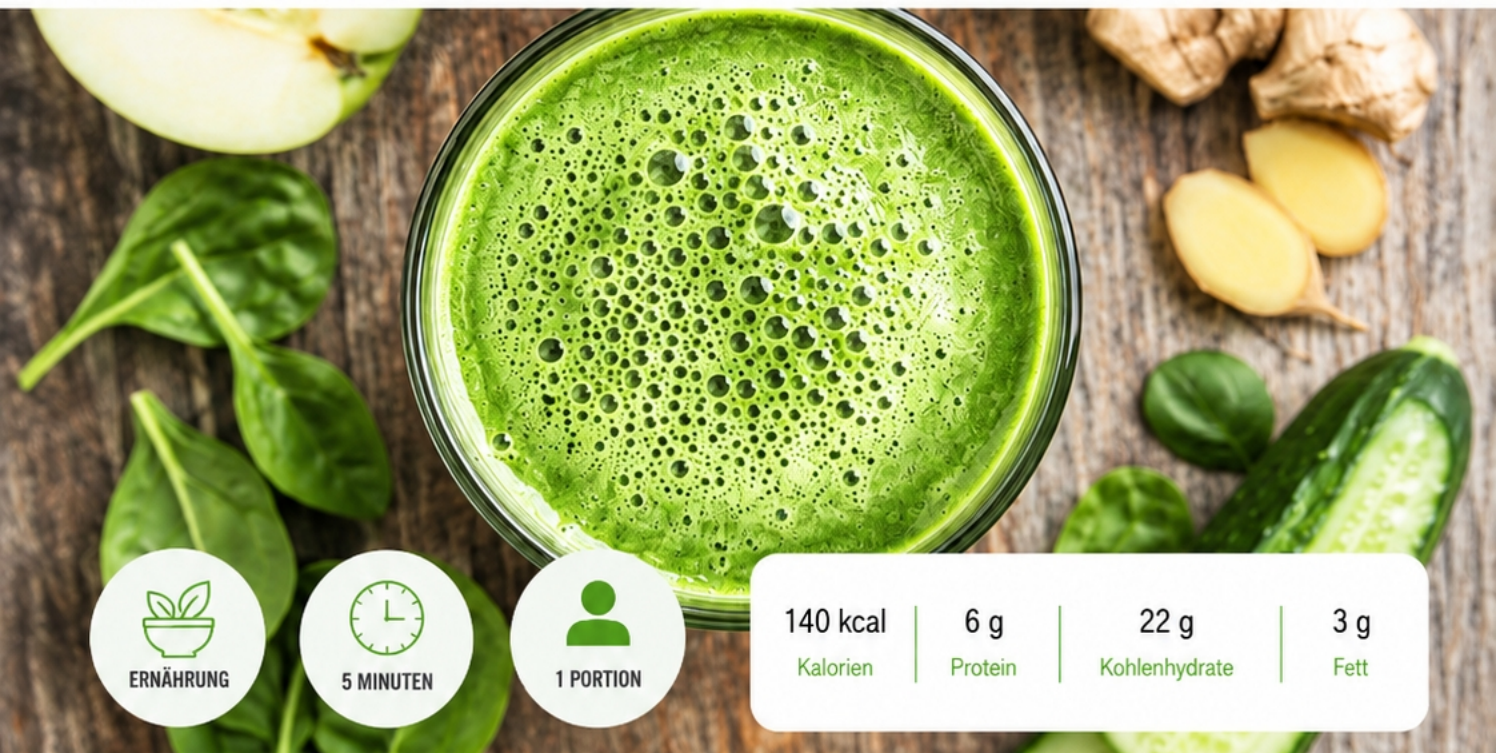
Spinat, Gurke und Apfel liefern Frische und pflanzliche Inhaltsstoffe. Ingwer sorgt für eine würzige Note, Spirulina ergänzt den Smoothie mit weiteren Nährstoffen. Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die natürlichen Stoffwechsel- und Ausscheidungsprozesse des Körpers.

Zutaten:

- ✓ 1 Handvoll Babyspinat
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 grüner Apfel
- ✓ 1 TL Spirulina-Pulver
- ✓ 2 cm frischer Ingwer
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ 250 ml Wasser oder Kokoswasser
- ✓ Optional: 1 TL Hanfsamen

Zubereitung:

1. Gurke würfeln, Apfel entkernen und Ingwer grob schneiden.
2. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
3. Fein pürieren, bis der Smoothie cremig ist.
4. Sofort frisch servieren.
5. Nach Wunsch mit Hanfsamen toppen.



140 kcal
Kalorien

6 g
Protein

22 g
Kohlenhydrate

3 g
Fett

LINSENSUPPE

mit Kurkuma, Zitrone und Koriander



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Rote Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Gewürze wie Kurkuma und Kreuzkümmel geben der Suppe ein warmes Aroma. Zitrone und Koriander sorgen für eine frische, leichte Note.



Zutaten:

- ✓ 300 g rote Linsen
- ✓ 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 1 L Gemüsebrühe
- ✓ 1 Zitrone (Saft und etwas Abrieb)
- ✓ 1 Handvoll frischer Koriander
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten.
2. Kurkuma und Kreuzkümmel kurz mitrösten.
3. Linsen, Tomaten und Brühe zugeben.
4. Etwa 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
6. Mit Koriander bestreut servieren.



DETOX



35 MINUTEN



4 PORTIONEN

310 kcal

Kalorien

18 g

Protein

46 g

Kohlenhydrate

6 g

Fett



WILDLACHS

auf Fenchel-Orangen-Bett

Warum das Ihrem Körper gut tut:



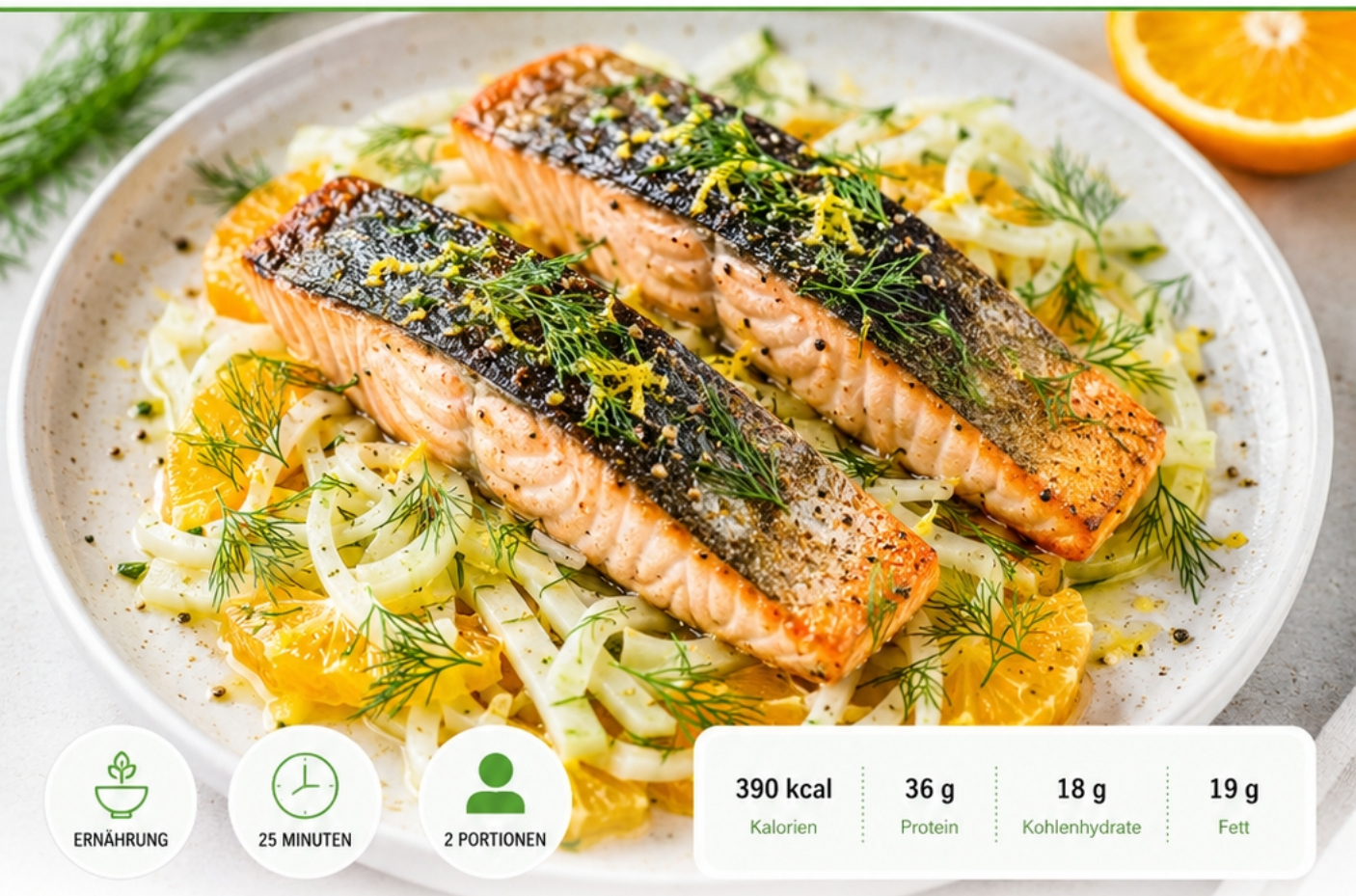
Lachs liefert hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren. Fenchel und Orange bringen Frische und feine Aromatik auf den Teller. Das Gericht wirkt leicht und zugleich sättigend.

Zutaten:

- ✓ 2 Wildachsfilets
- ✓ 1 Fenchelknolle
- ✓ 2 Orangen
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 1 EL frischer Dill
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Fenchel in feine Streifen schneiden und die Orangen filetieren.
2. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fenchel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl kurz anbraten.
4. Lachs in einer zweiten Pfanne oder im Ofen garen.
5. Fenchel und Orangen auf Tellern anrichten, Lachs daraufsetzen.
6. Mit Dill und etwas Zitronensaft servieren.



ERNÄHRUNG



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

390 kcal

Kalorien

36 g

Protein

18 g

Kohlenhydrate

19 g

Fett

GARNELEN- ZUCCHINI-PFANNE

mediterran und aromatisch



Warum das Ihrem Körper gut tut:

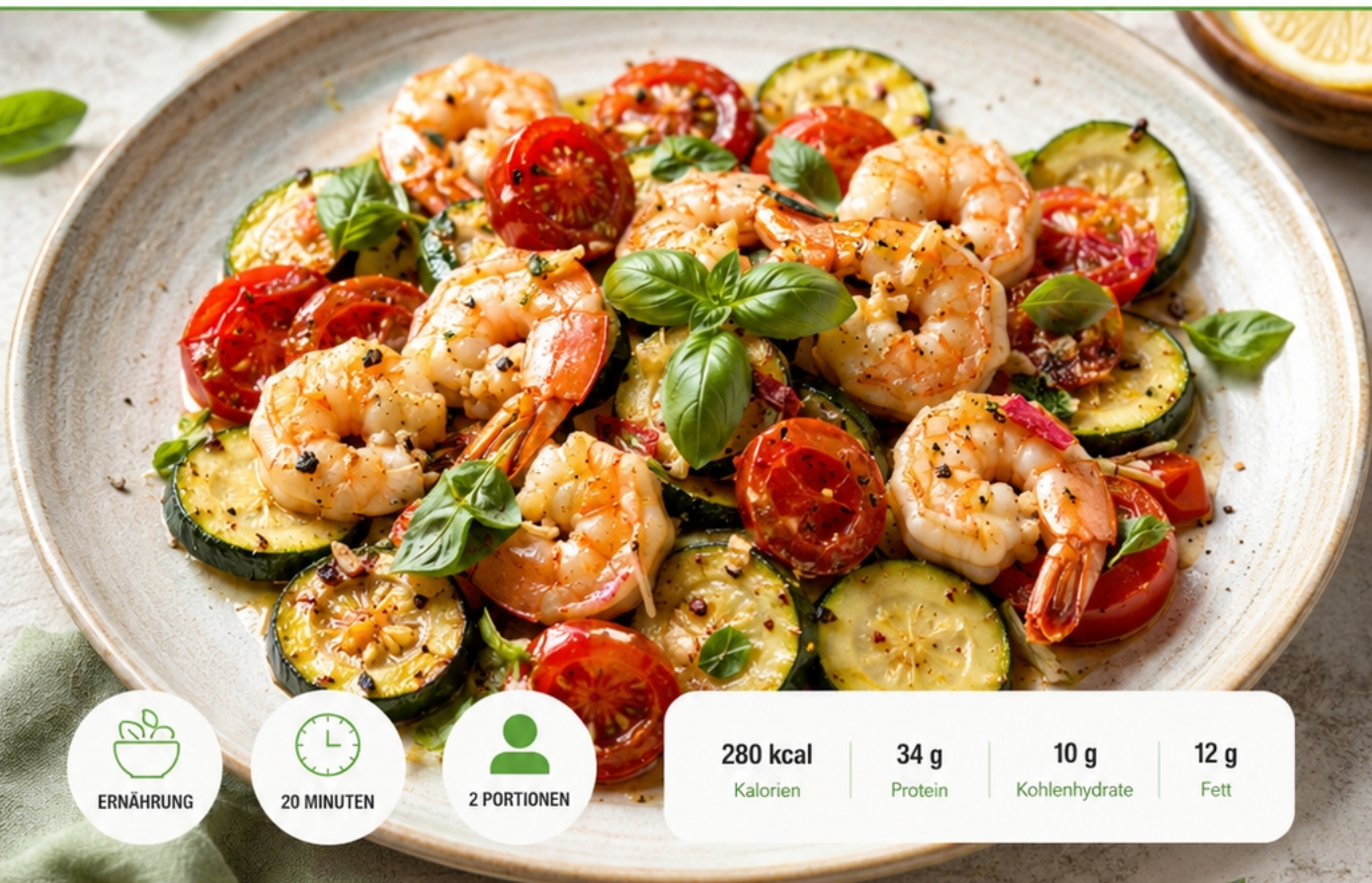
Garnelen liefern viel Eiweiß bei wenig Fett. Zucchini und Tomaten machen das Gericht leicht und frisch. Kräuter und Zitrone sorgen für mediterranes Aroma.

Zutaten:

- ✓ 300 g Garnelen, geschält
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ 200 g Kirschtomaten
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Chiliflocken
- ✓ Saft von 1/2 Zitrone
- ✓ 1 Handvoll frisches Basilikum
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.
2. Knoblauch fein hacken.
3. Zucchini in Olivenöl 3–4 Minuten anbraten.
4. Knoblauch und Garnelen zugeben und kurz mitgaren.
5. Tomaten, Zitronensaft und Chiliflocken ergänzen.
6. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und servieren.



ERNÄHRUNG



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

280 kcal

Kalorien

34 g

Protein

10 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett

10

SOMMERLICHE QUINOA-TABBOULEH mit Hanfsamen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

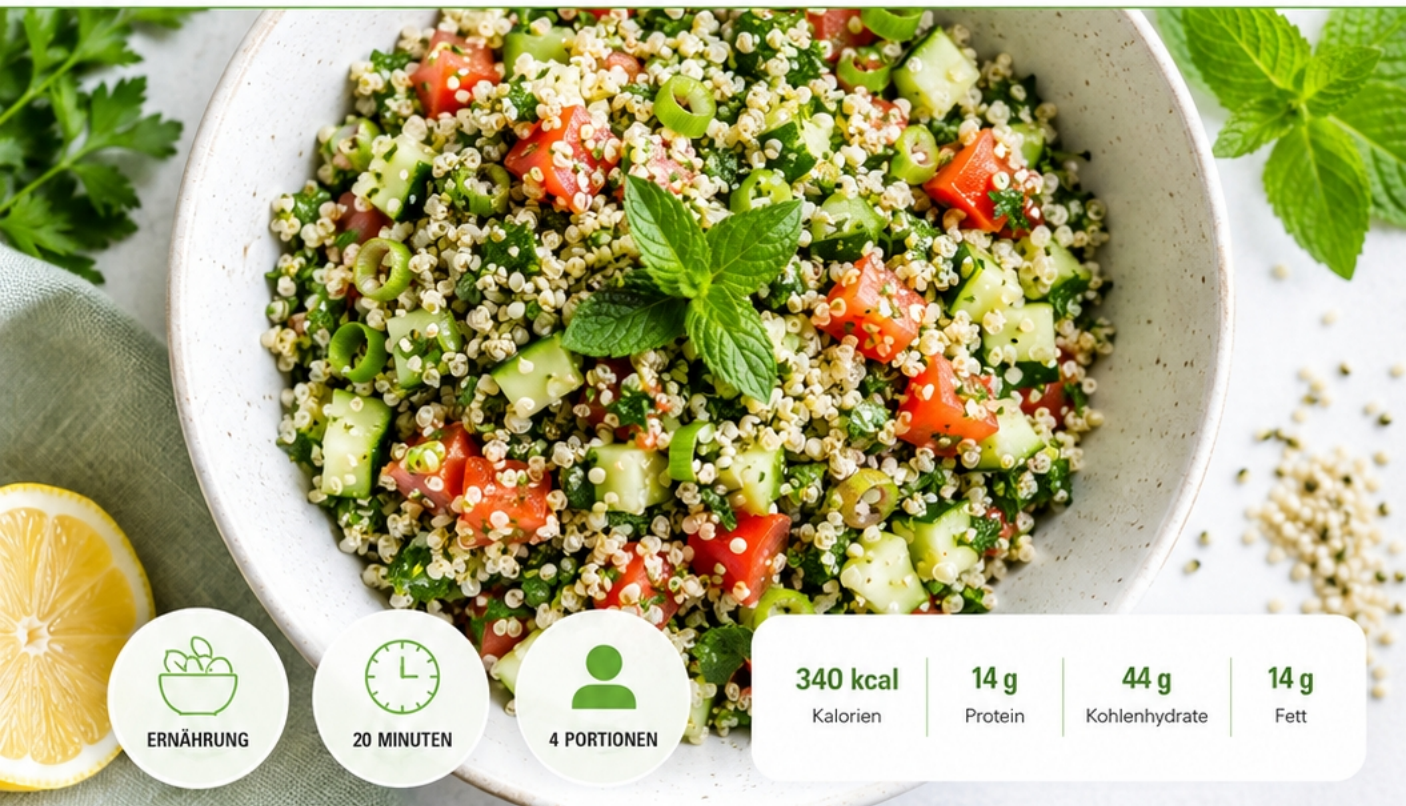
Quinoa liefert pflanzliches Eiweiß und sättigende Kohlenhydrate. Kräuter, Gurke und Tomate bringen Frische auf den Teller. Hanfsamen ergänzen das Gericht mit einer nussigen Note.

Zutaten:

-  200 g Quinoa
-  3 EL Hanfsamen
-  1 große Handvoll Petersilie
-  1 Handvoll Minze
-  3 Tomaten, fein gewürfelt
-  1/2 Gurke, fein gewürfelt
-  2 Frühlingszwiebeln
-  3 EL Olivenöl extra vergine
-  Saft von 1 Zitrone
-  Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.
2. Petersilie, Minze, Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebeln fein schneiden.
3. Alles in einer großen Schüssel mischen.
4. Hanfsamen, Olivenöl und Zitronensaft zugeben.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen.



ERNÄHRUNG



20 MINUTEN



4 PORTIONEN

340 kcal

Kalorien

14 g

Protein

44 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



11

GRIECHISCHER JOGHURT mit Beeren und Walnüssen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

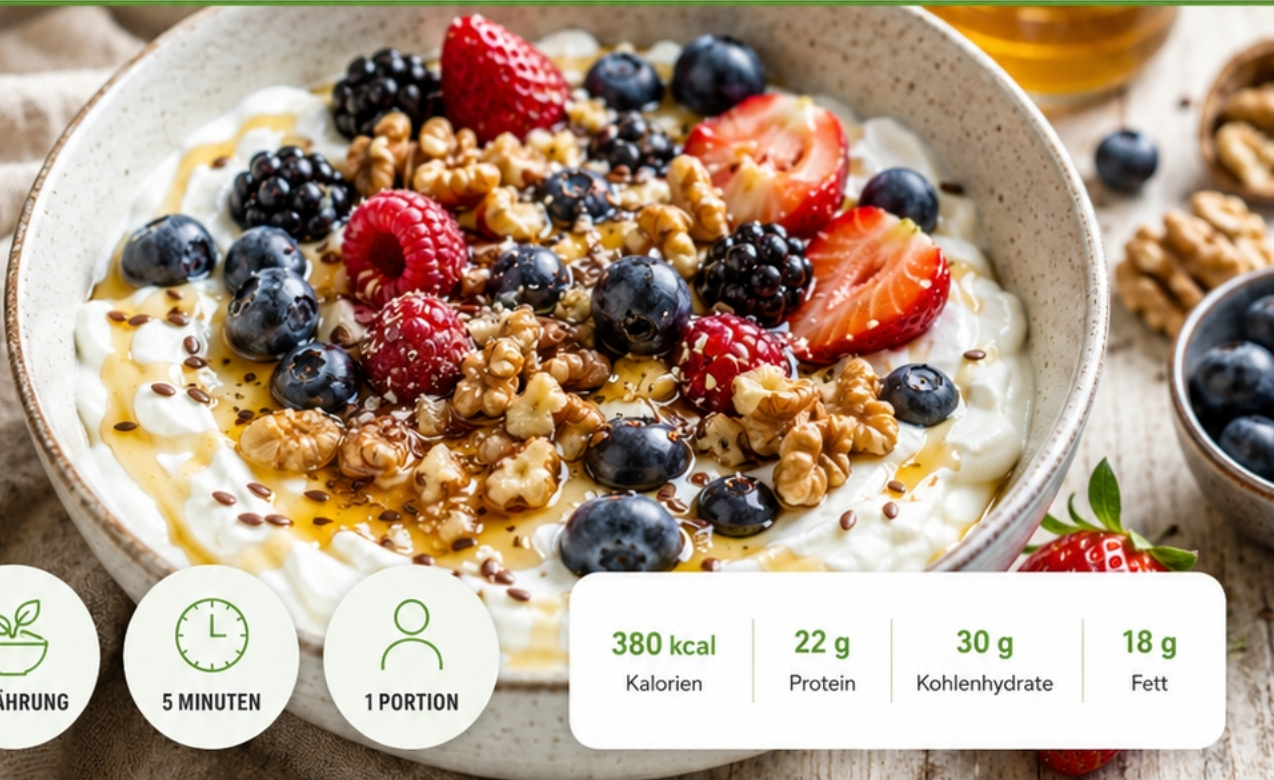
Griechischer Joghurt liefert viel Eiweiß und sorgt für eine gute Sättigung. Beeren bringen Frische und natürliche Pflanzenstoffe mit. Walnüsse ergänzen gesunde Fette und eine angenehme Knackigkeit.

Zutaten:

- ✓ 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ✓ 1 Handvoll gemischte Beeren
(z. B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- ✓ 30 g Walnüsse, grob gehackt
- ✓ 1 TL Manuka-Honig (oder Honig nach Wahl)
- ✓ 1 TL Leinsamen, geschrotet
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 EL Proteinpulver (Vanille)

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel oder ein Glas geben.
2. Beeren waschen und darübergeben.
3. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.
4. Mit Honig oder Manuka-Honig verfeinern.
5. Leinsamen und Zimt darüberstreuen.
6. Sofort genießen oder über Nacht gekühlt vorbereiten.



ERNÄHRUNG



5 MINUTEN



1 PORTION

380 kcal

Kalorien

22 g

Protein

30 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



LACHS-BOWL

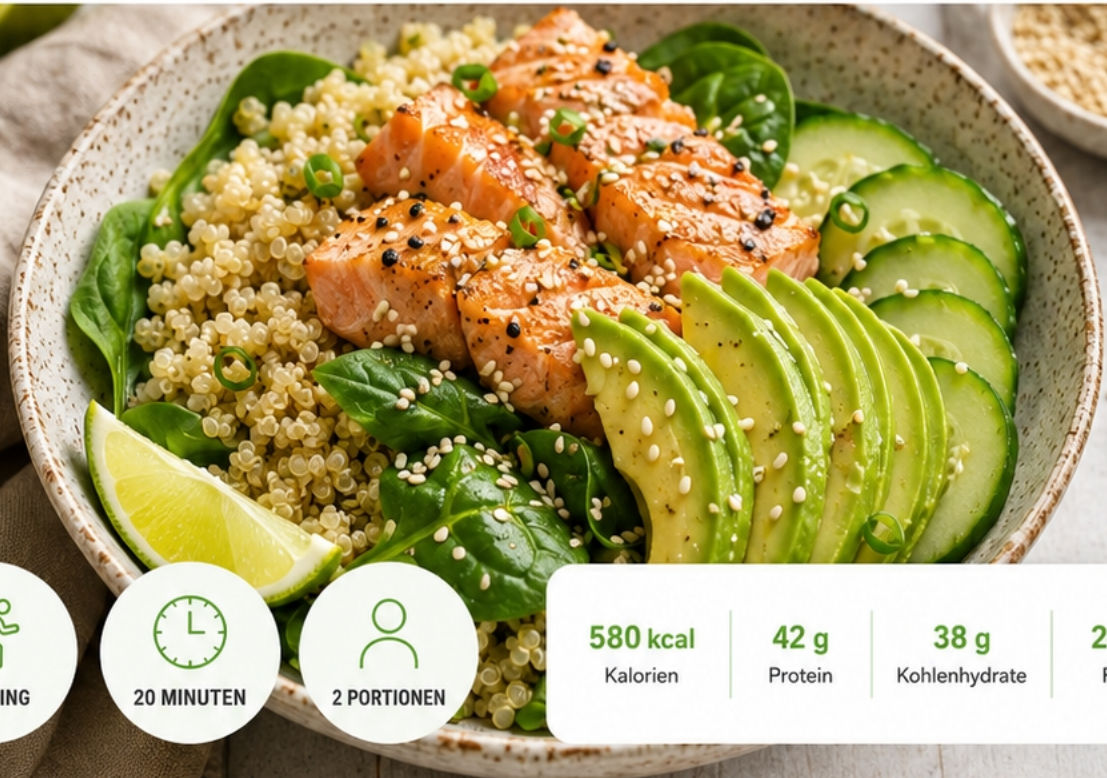
mit Avocado & Quinoa

Zutaten:

- ✓ 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- ✓ 150 g Quinoa (trocken)
- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat
- ✓ 1/2 Gurke, in Scheiben
- ✓ 1 EL Sesam
- ✓ 2 EL Tamari (glutenfreie Sojasoße)
- ✓ 1 TL Ingwer, gerieben
- ✓ 1 Limette – Saft
- ✓ 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.
2. Lachs mit Tamari, Ingwer und Limettensaft kurz marinieren.
3. Lachs in einer Pfanne mit wenig Olivenöl 3–4 Minuten pro Seite braten.
4. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
5. Bowl aufbauen: Quinoa als Basis, dann Spinat, Gurke und Avocado dazugeben.
6. Lachs darauflegen, mit Sesam bestreuen und servieren.



TRAINING



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

580 kcal
Kalorien

42 g
Protein

38 g
Kohlenhydrate

26 g
Fett