



HERZHAFTE THERMOS-SUPPE

mit Kartoffeln, Lauch & weißen Bohnen

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Kartoffeln sättigen gut, Bohnen ergänzen pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Lauch bringt Gemüse in die Mahlzeit. Die Suppe ist praktisch zum Mitnehmen und eignet sich gut für längere Arbeitstage.

Zutaten:

- ✓ 400 g Kartoffeln
- ✓ 1 Stange Lauch
- ✓ 1 Dose weiße Bohnen
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 700 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 1 Handvoll Petersilie
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Lauch klein schneiden.
2. In Olivenöl kurz anschwitzen.
3. Kartoffeln würfeln, Brühe und Bohnen zugeben.
4. 20–25 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Senf, Petersilie und Gewürzen abschmecken.



MITTAG



30 MINUTEN



3 PORTIONEN

390 kcal

Kalorien

18 g

Protein

52 g

Kohlenhydrate

11 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Reisnudeln liefern gut verträgliche Kohlenhydrate, Edamame ergänzt Eiweiß und das Gemüse bringt Frische. Der Salat lässt sich gut vorbereiten und eignet sich als leichte Mahlzeit für die Pause.

REISNUDEL-SALAT

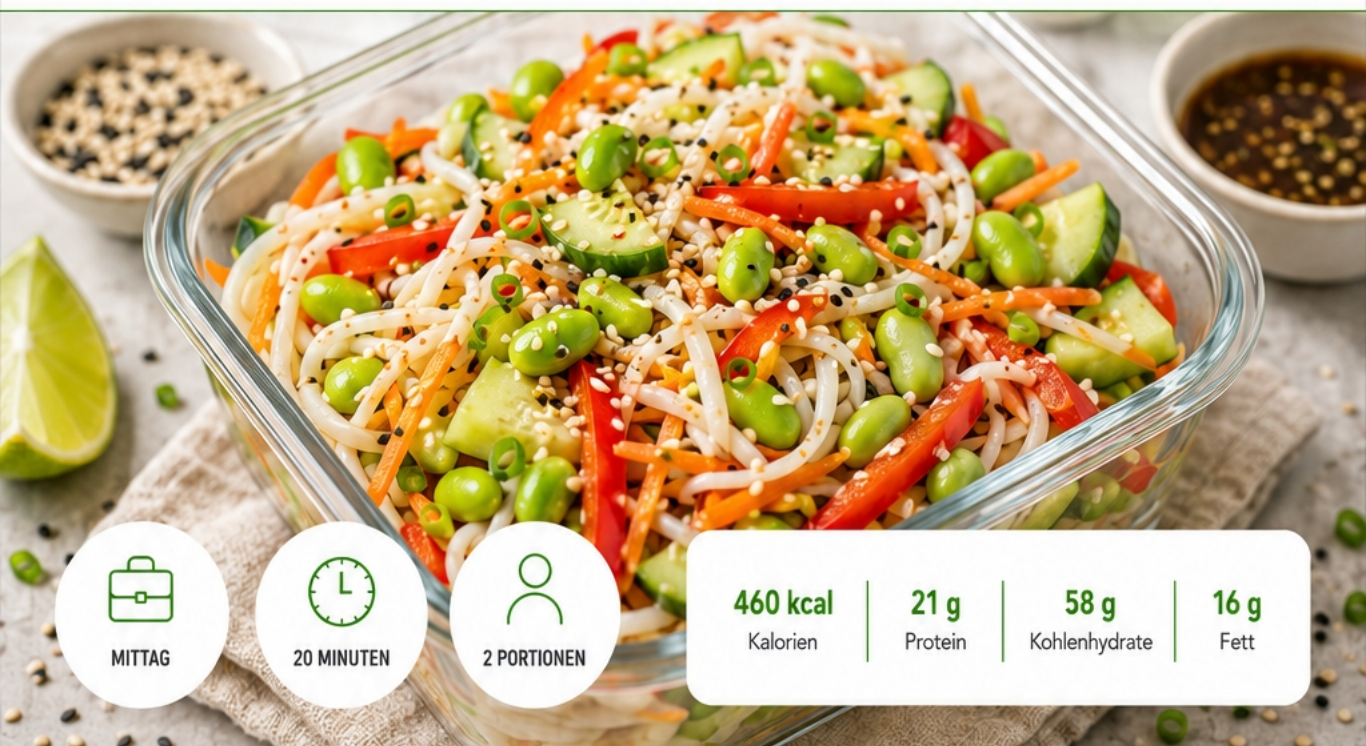
to go mit Edamame & Sesam-Limetten-Dressing

Zutaten:

- ✓ 120 g Reisnudeln
- ✓ 150 g Edamame
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1 EL Sesam
- ✓ 1 EL Limettensaft
- ✓ 1 EL Sojasoße
- ✓ 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

1. Reisnudeln nach Packungsangabe garen.
2. Edamame kurz garen oder auftauen.
3. Gemüse klein schneiden.
4. Alles mit Limette, Sojasoße und Sesamöl vermengen.
5. Mit Sesam bestreuen und kalt servieren.



MITTAG



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

460 kcal

Kalorien

21 g

Protein

58 g

Kohlenhydrate

16 g

Fett



03 PITA-TASCHE

mit Falafel, Joghurtsoße & Rotkohl

Warum das Ihrem Körper gut tut:

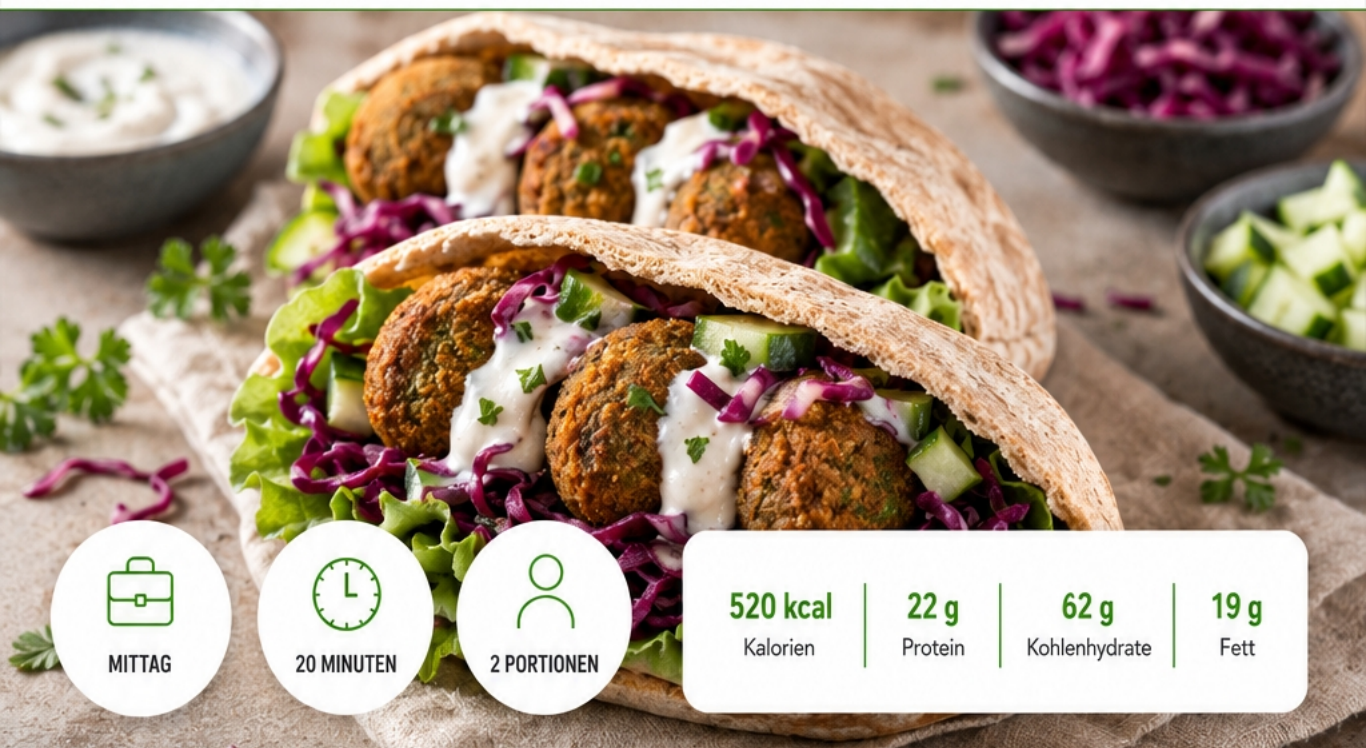
Falafel ergänzt pflanzliches Eiweiß, Rotkohl und Gurke bringen Frische und Joghurt rundet die Füllung ab. Die Pita ist handlich und lässt sich gut ohne großes Besteck in der Pause essen.

Zutaten:

- ✓ 2 Vollkorn-Pitas
- ✓ 6 Falafel
- ✓ 150 g Rotkohl
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 2 EL Naturjoghurt
- ✓ 1 TL Tahin
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 1 Handvoll Blattsalat
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Falafel nach Packungsangabe erwärmen.
2. Rotkohl und Gurke klein schneiden.
3. Joghurt mit Tahin und Zitrone verrühren.
4. Pitas füllen mit Salat, Falafel und Gemüse.
5. Soße zugeben und servieren.



MITTAG



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

520 kcal

Kalorien

22 g

Protein

62 g

Kohlenhydrate

19 g

Fett



TOMATEN-BULGUR-TOPF

mit Feta & Kräutern

Warum das Ihrem Körper gut tut:

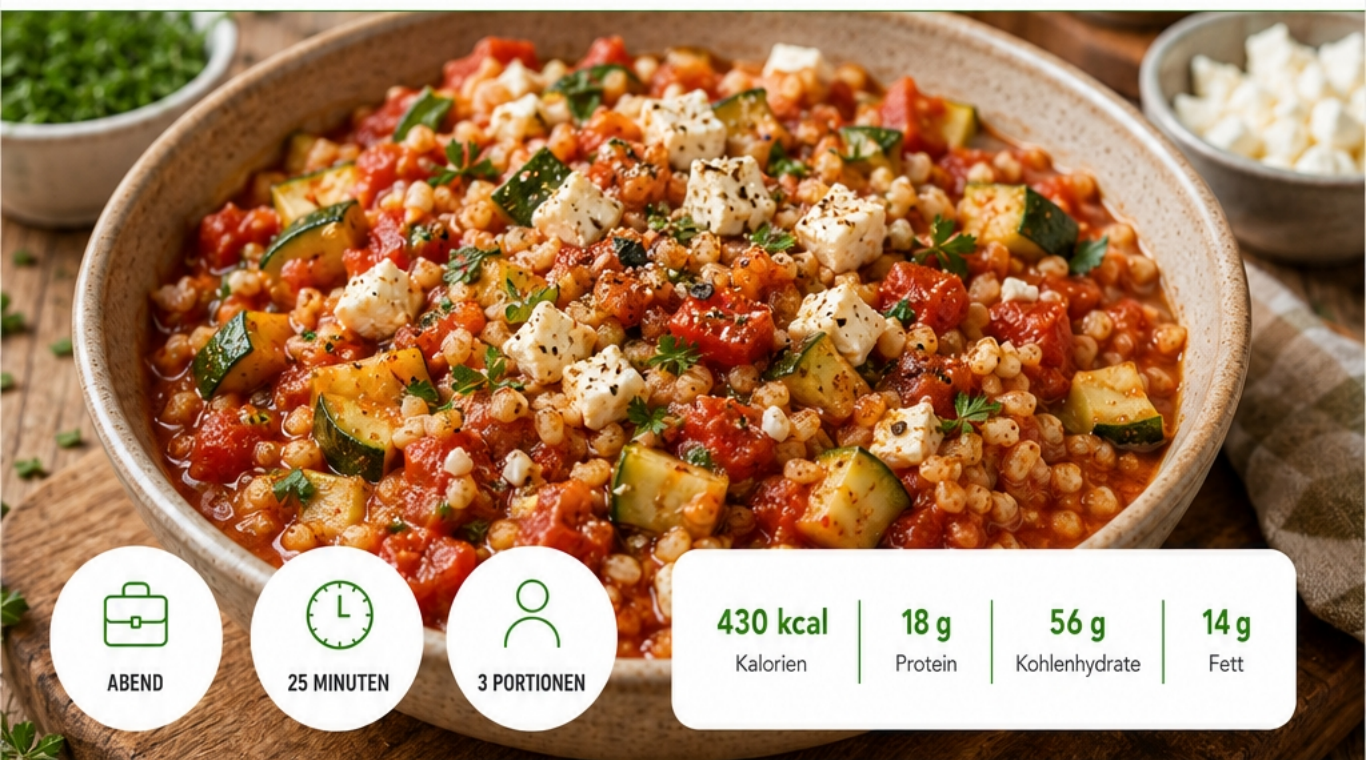
Bulgur liefert Kohlenhydrate, Tomaten und Zucchini bringen Gemüse in die Mahlzeit. Feta ergänzt Geschmack und etwas Eiweiß. Das Gericht eignet sich gut zum Vorkochen und Aufwärmen.

Zutaten:

- ✓ 150 g Bulgur
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 100 g Feta
- ✓ 500 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Oregano
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Zucchini klein schneiden.
2. In Olivenöl kurz anbraten.
3. Bulgur, Tomaten und Brühe zugeben.
4. Ca. 15 Minuten garen.
5. Feta und Kräuter darübergeben.



ABEND



25 MINUTEN



3 PORTIONEN

430 kcal

Kalorien

18 g

Protein

56 g

Kohlenhydrate

14 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Hähnchen liefert Eiweiß, das Gemüse bringt Frische und Volumen. Die Rollen lassen sich gut vorbereiten und kalt essen. Der Erdnusssdip ergänzt Geschmack und sättigende Fette.

REISPAPIERROLLEN

mit Hähnchen, Gemüse & Erdnusssdip

Zutaten:

- ✓ 8 Reispapierblätter
- ✓ 200 g Hähnchenbrust
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1 rote Paprika
- ✓ 1 Handvoll Rotkohl
- ✓ 2 EL Erdnussmus
- ✓ 1 TL Sojasoße
- ✓ 1 TL Limettensaft

Zubereitung:

1. Hähnchen garen und in Streifen schneiden.
2. Gemüse fein schneiden.
3. Reispapier kurz in Wasser einweichen.
4. Mit Hähnchen und Gemüse füllen und aufrollen.
5. Erdnussmus mit Sojasoße und Limette als Dip verrühren.



MITTAG



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

480 kcal

Kalorien

32 g

Protein

44 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



HERZHAFTES QUARKGLAS

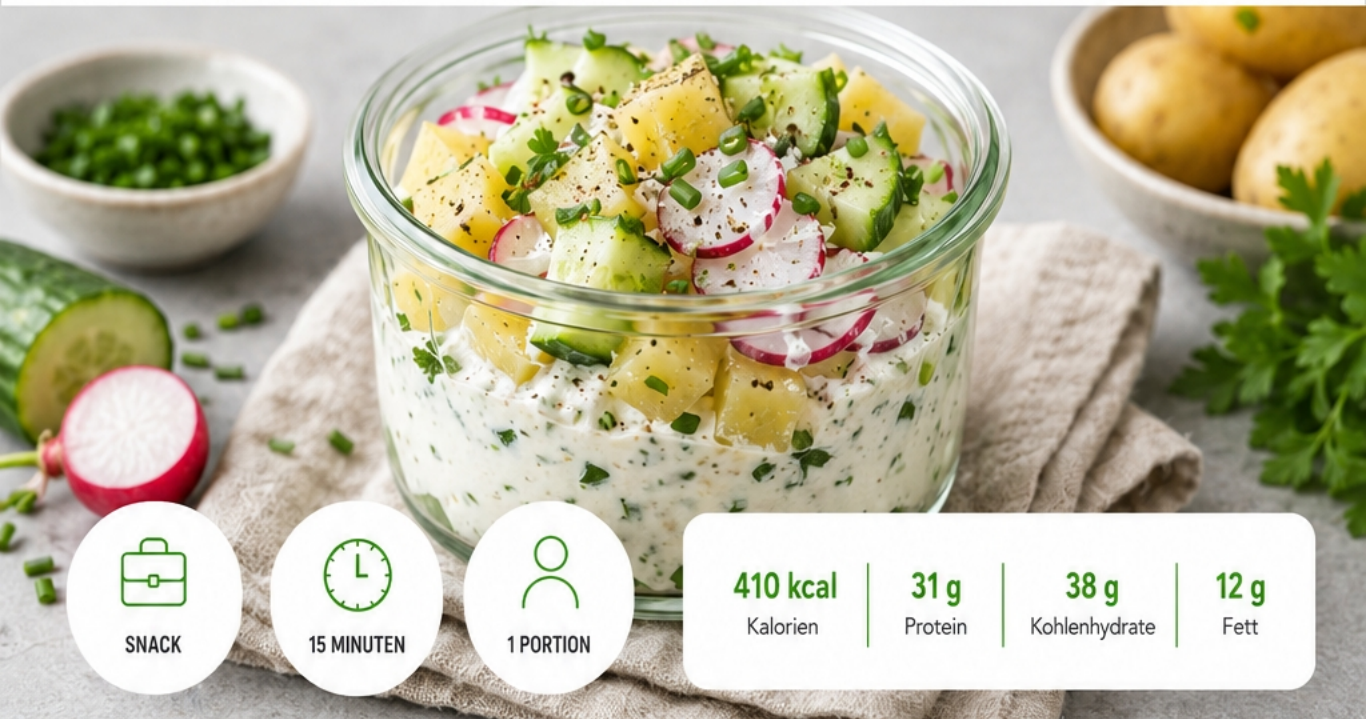
mit Kartoffeln, Gurke & Kräutern

Zutaten:

- ✓ 250 g Magerquark
- ✓ 200 g gekochte Kartoffeln
- ✓ 1/4 Gurke
- ✓ 2 Radieschen
- ✓ 1 EL Joghurt
- ✓ 1 TL Senf
- ✓ 1 Handvoll Kräuter
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln würfeln.
2. Gurke und Radieschen klein schneiden.
3. Quark mit Joghurt, Senf und Kräutern verrühren.
4. Alles in ein Glas oder eine Schale füllen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



SNACK



15 MINUTEN



1 PORTION

410 kcal

Kalorien

31 g

Protein

38 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Bohnen und Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Paprika und Tomaten bringen Gemüse in die Mahlzeit. Das Chili lässt sich gut vorkochen und portionsweise mitnehmen.

GEMÜSE-CHILI

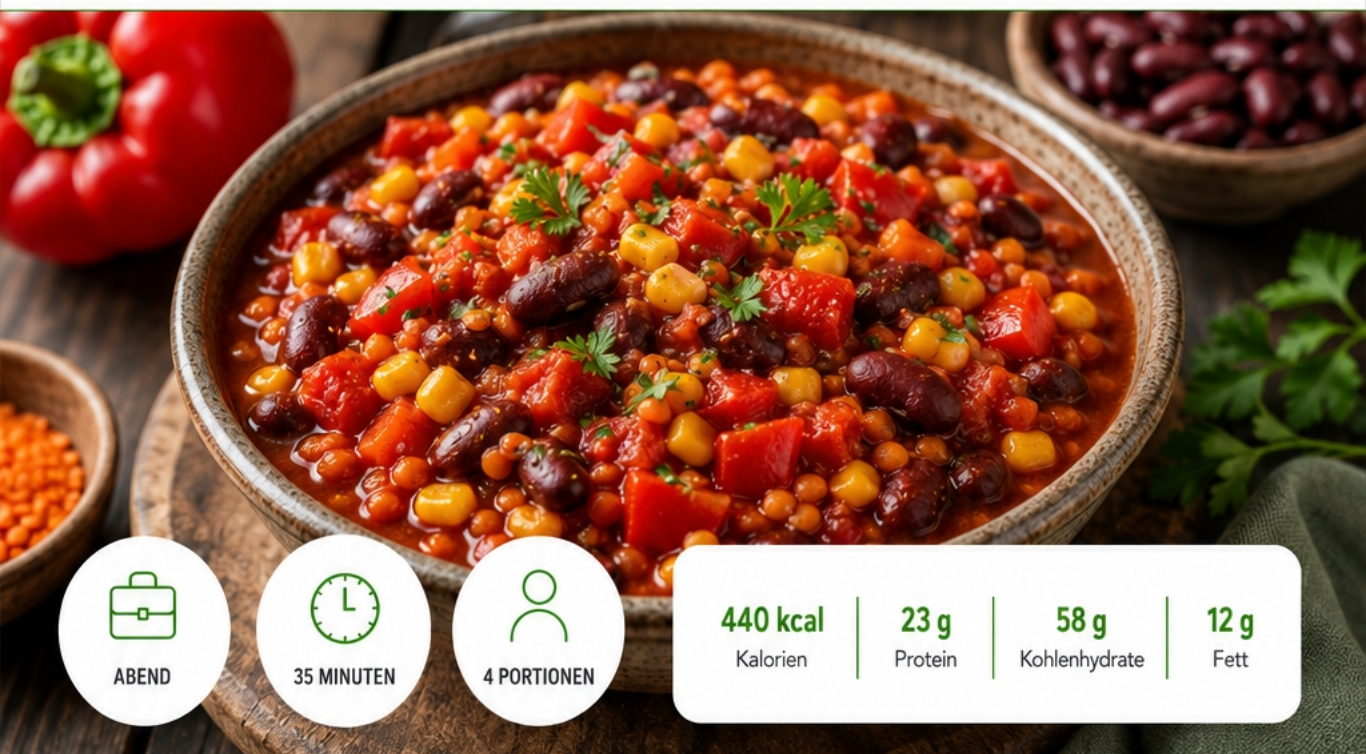
mit Kidneybohnen, Mais & Paprika

Zutaten:

- ✓ 1 Dose Kidneybohnen
- ✓ 1 Dose Mais
- ✓ 2 Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Dose gehackte Tomaten
- ✓ 100 g rote Linsen
- ✓ 400 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebel und Paprika klein schneiden.
2. In Olivenöl kurz anbraten.
3. Tomaten, Brühe, Linsen, Bohnen und Mais zugeben.
4. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.
5. Mit Gewürzen abschmecken und servieren.



ABEND



35 MINUTEN



4 PORTIONEN

440 kcal
Kalorien

23 g
Protein

58 g
Kohlenhydrate

12 g
Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Lachs liefert Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren, Kartoffeln sorgen für Sättigung und Gurke bringt Frische. Die Box eignet sich gut zum Vorbereiten für längere Arbeitstage.

08

LACHS-KARTOFFEL-BOX

mit Gurkensalat & Joghurt-Dill-Dip

Zutaten:

- ✓ 2 Lachsfilets
- ✓ 400 g Kartoffeln
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 150 g Naturjoghurt
- ✓ 1 TL Dill
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln garen.
2. Lachs in der Pfanne oder im Ofen zubereiten.
3. Gurke klein schneiden.
4. Joghurt mit Dill und Zitrone verrühren.
5. Alles zusammen in Boxen anrichten.



MITTAG



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

540 kcal

Kalorien

36 g

Protein

42 g

Kohlenhydrate

24 g

Fett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Haferflocken liefern langanhaltende Energie, Ei ergänzt Eiweiß und Spinat sowie Tomaten bringen Gemüse in die Mahlzeit. Das Rezept ist warm, unkompliziert und eignet sich gut nach der Nachtschicht oder vor einem langen Tag.

HERZHAFTE HAFERFLOCKEN

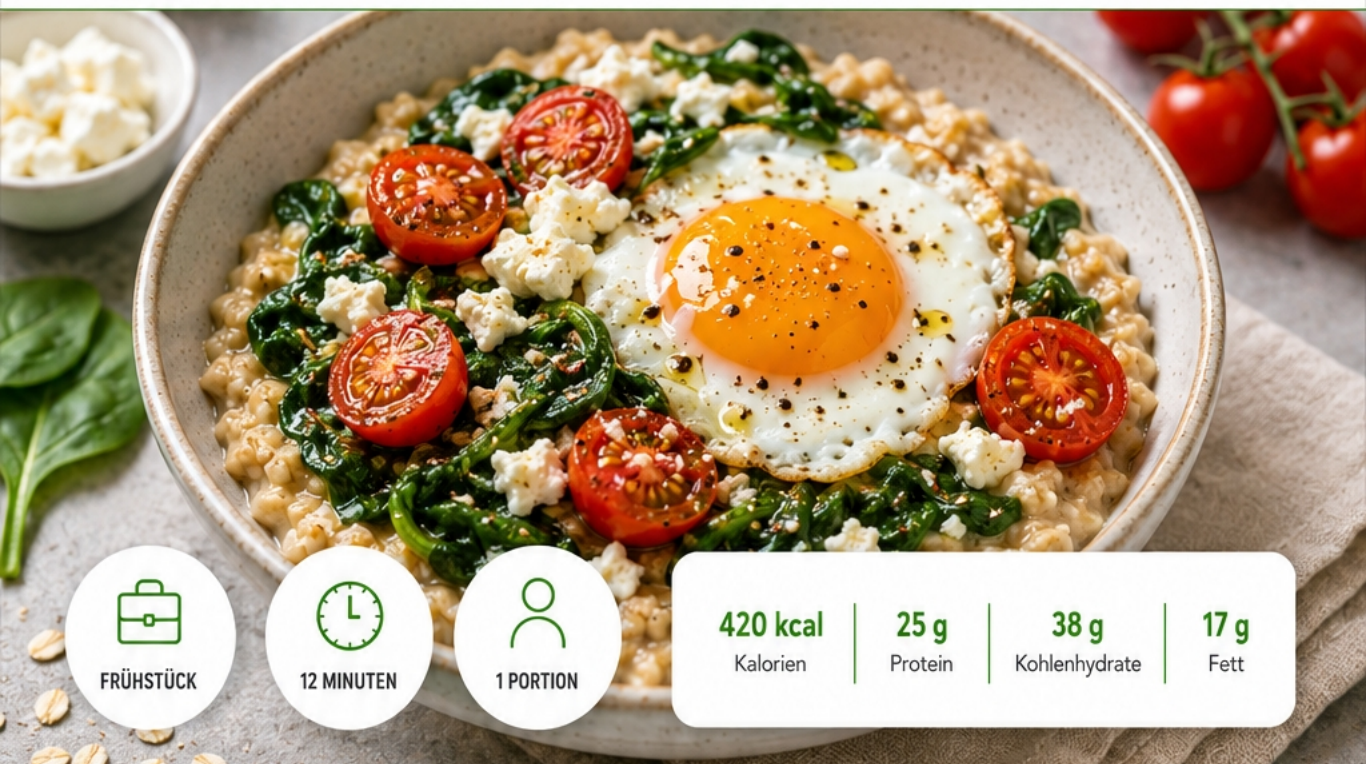
mit Ei, Spinat & Tomaten

Zutaten:

- ✓ 50 g Haferflocken
- ✓ 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 6 Cherrytomaten
- ✓ 20 g Feta
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Haferflocken mit Milch kurz aufkochen.
2. Spinat und Tomaten vorbereiten.
3. Ei in der Pfanne garen oder stocken lassen.
4. Porridge herzhaft würzen und anrichten.
5. Mit Ei, Gemüse und Feta servieren.



FRÜHSTÜCK



12 MINUTEN



1 PORTION

420 kcal

Kalorien

25 g

Protein

38 g

Kohlenhydrate

17 g

Fett



10 SNACKBOX

mit Käse, Nüssen, Gemüse & Crackern

Warum das Ihrem Körper gut tut:

Käse und Ei liefern Eiweiß,
Nüsse ergänzen sättigende Fette
und Gemüse sorgt für Frische.
Die Snackbox ist praktisch für
kurze Pausen und lässt sich
unkompliziert vorbereiten.

Zutaten:

- ✓ 40 g Käsewürfel
- ✓ 1 gekochtes Ei
- ✓ 1 kleine Karotte
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 30 g Nüsse
- ✓ 4 Vollkorncracker
- ✓ 2 EL Hummus
- ✓ 6 Cherrytomaten

Zubereitung:

1. Ei kochen und schälen.
2. Gemüse in Stücke schneiden.
3. Käse, Nüsse und Cracker portionieren.
4. Hummus in ein kleines Fach oder Döschen geben.
5. Alles in einer Box anrichten.



SNACK



10 MINUTEN



1 PORTION

450 kcal

Kalorien

23 g

Protein

30 g

Kohlenhydrate

26 g

Fett