

|                         | Montag  | Dienstag                                 | Mittwoch  | Donnerstag                                  | Freitag  |
|-------------------------|---|--|---|---|--|
| Frühstück               | kcal gesamt <b>639</b> 09:00                    | kcal gesamt <b>523</b> 09:00             | kcal gesamt <b>436</b> 09:00                              | kcal gesamt <b>550</b> 09:00                | kcal gesamt <b>395</b> 09:00                         |
|                         | Vollkornbrot <b>110 g</b>                       | Weißbrot glutenfrei <b>110 g</b>         | Overnight Oats <b>252 g</b>                               | Frisches Rührei <b>120 g</b>                | Hafer Flocken <b>65 g</b>                            |
|                         | Avocado <b>80 g</b>                             | Margarine <b>15 g</b>                    | Banane <b>130 g</b>                                       | Vollkornbrot <b>45 g</b>                    | Erdbeere <b>50 g</b>                                 |
|                         | Eier pochiert (verlorene Eier) (4) <b>120 g</b> | Honig <b>15 g</b>                        |   | Gouda <b>45 g</b>                           | Banane <b>50 g</b>                                   |
|                         | Heidelbeere <b>30 g</b>                         | Apfel <b>150 g</b>                       |   | Avocado <b>105 g</b>                        | Joghurt 3,5% Fett <b>150 g</b>                       |
| Walnuss roh <b>20 g</b> |   |  | Pilze gegart <b>30 g</b>                                  |   |  |
| Mittagessen             | kcal gesamt <b>506</b> 12:00                    | kcal gesamt <b>440</b> 12:00             | kcal gesamt <b>619</b> 12:00                              | kcal gesamt <b>564</b> 12:00                | kcal gesamt <b>558</b> 12:00                         |
|                         | Couscous-Salat <b>360 g</b>                     | Reisnudeln <b>60 g</b>                   | Rucolasalat mit Mozzarella <b>180 g</b>                   | Auflauf Hähnchen & Champignons <b>397 g</b> | Rinderfilet mit Mangosauce <b>545 g</b>              |
|                         |   | Zucchini gegart <b>80 g</b>              | Olivenöl <b>10 g</b>                                      |   |  |
|                         |   | Gemüsepaprika rot roh <b>80 g</b>        | Kürbiskern <b>20 g</b>                                    |   |  |
|                         |   | Karotten gedünstet (4) <b>80 g</b>       | Sonnenblumenkern <b>20 g</b>                              |   |  |
|                         | Olivenöl <b>15 g</b>                            |  |   |   |  |
| Snack A                 | kcal gesamt <b>224</b> 13:00                    | kcal gesamt <b>361</b> 13:00             | kcal gesamt <b>256</b> 13:00                              | kcal gesamt <b>76</b> 13:00                 | kcal gesamt <b>154</b> 13:00                         |
|                         | Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh <b>50 g</b>       | Weißbrot glutenfrei <b>100 g</b>         | Apfel <b>100 g</b>  | Wassermelone <b>200 g</b>                   | Grünkohl Smoothie <b>420 g</b>                       |
|                         | Gemüsepaprika rot <b>50 g</b>                   | Margarine <b>10 g</b>                    | Mandel bitter <b>15 g</b>                                 |   |  |
|                         | Gurke <b>50 g</b>                               | Gouda <b>10 g</b>                        | Walnuss roh <b>15 g</b>                                   |   |  |
|                         | Vollkornbrot <b>55 g</b>                        |  |   |   |  |
| Butter <b>10 g</b>      |   |  |   |   |  |
| Abendessen              | kcal gesamt <b>523</b> 18:00                    | kcal gesamt <b>495</b> 18:00             | kcal gesamt <b>395</b> 18:00                              | kcal gesamt <b>525</b> 18:00                | kcal gesamt <b>388</b> 18:00                         |
|                         | Batate (Süßkartoffel) <b>150 g</b>              | Kartoffeln geschält gekocht <b>200 g</b> | Belegtes Feta-Tomaten-Vollkornbrot <b>160 g</b>           | Tomaten-Spargel-Salat <b>219,5 g</b>        | Kabeljau (Dorsch) gegart <b>150 g</b>                |
|                         | Olivenöl <b>25 g</b>                            | Broccoli gedämpft <b>120 g</b>           | Gurke <b>50 g</b>   | Kürbiskern <b>20 g</b>                      | Spinat gedünstet (zubereitet ohne Fett) <b>100 g</b> |
|                         | Broccoli gedämpft <b>100 g</b>                  | Kabeljau (Dorsch) gegart <b>120 g</b>    | Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh <b>50 g</b>                 | Sonnenblumenkern <b>20 g</b>                | Broccoli gedämpft <b>50 g</b>                        |
|                         | Kichererbsen <b>75 g</b>                        | Olivenöl <b>20 g</b>                     | Gemüsepaprika rot <b>50 g</b>                             |   | Olivenöl <b>15 g</b>                                 |
|                         |   |  |   | Sesam <b>15 g</b>                           |  |
| Snack B                 | kcal gesamt <b>113</b> 20:00                    | kcal gesamt <b>185</b> 20:00             | kcal gesamt <b>294</b> 20:00                              | kcal gesamt <b>284</b> 20:00                | kcal gesamt <b>495</b> 20:00                         |
|                         | Joghurt 3,5% Fett <b>150 g</b>                  | Amazing Apple Smoothie <b>435 g</b>      | Lachs (Salm) gebraten (zubereitet ohne Fett) <b>120 g</b> | Cashewnuss <b>15 g</b>                      | Weißbrot glutenfrei <b>110 g</b>                     |
|                         | Erdbeere <b>30 g</b>                            |  | Kartoffeln gegart <b>80 g</b>                             | Mandel bitter <b>15 g</b>                   | Margarine <b>15 g</b>                                |
|                         |   |  |   | Walnuss roh <b>15 g</b>                     | Gouda <b>30 g</b>                                    |
|                         |   |  |   |   |  |

# Montag

| Frühstück                          | kcal gesamt | 639   | 09:00 |
|------------------------------------|-------------|-------|-------|
| Vollkornbrot                       |             | 110 g |       |
| Avocado                            |             | 80 g  |       |
| Eier pochiert (verlorene Eier) (4) |             | 120 g |       |
| Heidelbeere                        |             | 30 g  |       |
| Walnuss roh                        |             | 20 g  |       |

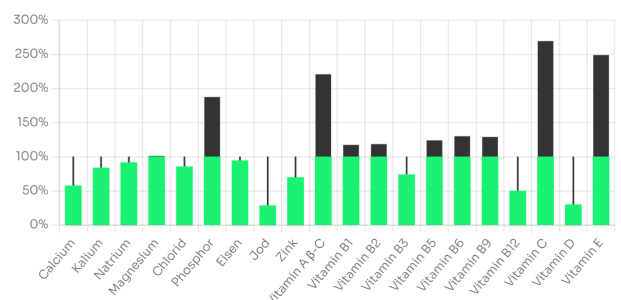
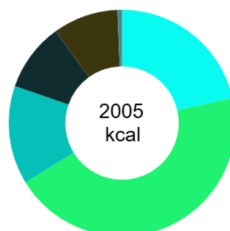
| Abendessen            | kcal gesamt | 523   | 18:00 |
|-----------------------|-------------|-------|-------|
| Batate (Süßkartoffel) |             | 150 g |       |
| Olivenöl              |             | 25 g  |       |
| Broccoli gedämpft     |             | 100 g |       |
| Kichererbsen          |             | 75 g  |       |

| Mittagessen    | kcal gesamt | 506   | 12:00 |
|----------------|-------------|-------|-------|
| Couscous-Salat |             | 360 g |       |

| Snack A                       | kcal gesamt | 224  | 13:00 |
|-------------------------------|-------------|------|-------|
| Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh |             | 50 g |       |
| Gemüsepaprika rot             |             | 50 g |       |
| Gurke                         |             | 50 g |       |
| Vollkornbrot                  |             | 55 g |       |
| Butter                        |             | 10 g |       |

| Snack B           | kcal gesamt | 113   | 20:00 |
|-------------------|-------------|-------|-------|
| Joghurt 3,5% Fett |             | 150 g |       |
| Erdbeere          |             | 30 g  |       |

|             |                   |             |
|-------------|-------------------|-------------|
| <b>99 g</b> | <b>207 g</b>      | <b>65 g</b> |
| Fett (g)    | Kohlenhydrate (g) | Protein (g) |
| <b>45 g</b> | <b>43 g</b>       | <b>3 g</b>  |
| Zucker (g)  | Ballaststoffe (g) | Salz (g)    |
| <b>26 g</b> | <b>46 g</b>       | <b>20 g</b> |
| GFS (g)     | EuFS (g)          | MUFS (g)    |



# Dienstag

|                     |             |              |       |
|---------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Frühstück</b>    | kcal gesamt | <b>523</b>   | 09:00 |
| Weißbrot glutenfrei |             | <b>110 g</b> |       |
| Margarine           |             | <b>15 g</b>  |       |
| Honig               |             | <b>15 g</b>  |       |
| Apfel               |             | <b>150 g</b> |       |

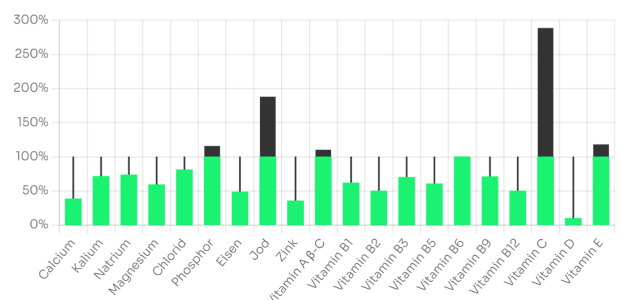
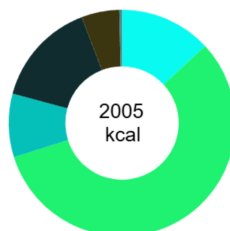
|                     |             |              |       |
|---------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Snack A</b>      | kcal gesamt | <b>361</b>   | 13:00 |
| Weißbrot glutenfrei |             | <b>100 g</b> |       |
| Margarine           |             | <b>10 g</b>  |       |
| Gouda               |             | <b>10 g</b>  |       |

|                        |             |              |       |
|------------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Snack B</b>         | kcal gesamt | <b>185</b>   | 20:00 |
| Amazing Apple Smoothie |             | <b>435 g</b> |       |

|                        |             |             |       |
|------------------------|-------------|-------------|-------|
| <b>Mittagessen</b>     | kcal gesamt | <b>440</b>  | 12:00 |
| Reisnudeln             |             | <b>60 g</b> |       |
| Zucchini gegart        |             | <b>80 g</b> |       |
| Gemüsepaprika rot roh  |             | <b>80 g</b> |       |
| Karotten gedünstet (4) |             | <b>80 g</b> |       |
| Olivenöl               |             | <b>15 g</b> |       |

|                             |             |              |       |
|-----------------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Abendessen</b>           | kcal gesamt | <b>495</b>   | 18:00 |
| Kartoffeln geschält gekocht |             | <b>200 g</b> |       |
| Broccoli gedämpft           |             | <b>120 g</b> |       |
| Kabeljau (Dorsch) gegart    |             | <b>120 g</b> |       |
| Olivenöl                    |             | <b>20 g</b>  |       |

|             |                   |             |
|-------------|-------------------|-------------|
| <b>68 g</b> | <b>296 g</b>      | <b>47 g</b> |
| Fett (g)    | Kohlenhydrate (g) | Protein (g) |
| <b>78 g</b> | <b>28 g</b>       | <b>2 g</b>  |
| Zucker (g)  | Ballaststoffe (g) | Salz (g)    |
| <b>18 g</b> | <b>35 g</b>       | <b>12 g</b> |
| GFS (g)     | EuFS (g)          | MUFS (g)    |



# Mittwoch

|                  |             |              |       |
|------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Frühstück</b> | kcal gesamt | <b>436</b>   | 09:00 |
| Overnight Oats   |             | <b>252 g</b> |       |
| Banane           |             | <b>130 g</b> |       |

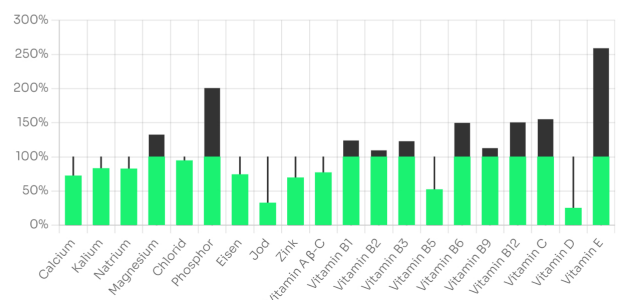
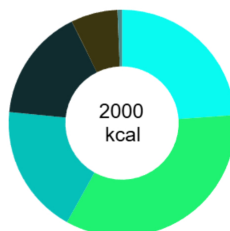
|                |             |              |       |
|----------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Snack A</b> | kcal gesamt | <b>256</b>   | 13:00 |
| Apfel          |             | <b>100 g</b> |       |
| Mandel bitter  |             | <b>15 g</b>  |       |
| Walnuss roh    |             | <b>15 g</b>  |       |

|  |             |              |       |
|--|-------------|--------------|-------|
| <b>Snack B</b>                               | kcal gesamt | <b>294</b>   | 20:00 |
| Lachs (Salm) gebraten (zubereitet ohne Fett) |             | <b>120 g</b> |       |
| Kartoffeln gegart                            |             | <b>80 g</b>  |       |

|                            |             |              |       |
|----------------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Mittagessen</b>         | kcal gesamt | <b>619</b>   | 12:00 |
| Rucolasalat mit Mozzarella |             | <b>180 g</b> |       |
| Olivenöl                   |             | <b>10 g</b>  |       |
| Kürbiskern                 |             | <b>20 g</b>  |       |
| Sonnenblumenkern           |             | <b>20 g</b>  |       |

|                                    |             |              |       |
|------------------------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Abendessen</b>                  | kcal gesamt | <b>395</b>   | 18:00 |
| Belegtes Feta-Tomaten-Vollkornbrot |             | <b>160 g</b> |       |
| Gurke                              |             | <b>50 g</b>  |       |
| Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh      |             | <b>50 g</b>  |       |
| Gemüsepaprika rot                  |             | <b>50 g</b>  |       |

|              |                   |             |
|--------------|-------------------|-------------|
| <b>111 g</b> | <b>159 g</b>      | <b>86 g</b> |
| Fett (g)     | Kohlenhydrate (g) | Protein (g) |
| <b>75 g</b>  | <b>31 g</b>       | <b>3 g</b>  |
| Zucker (g)   | Ballaststoffe (g) | Salz (g)    |
| <b>32 g</b>  | <b>46 g</b>       | <b>28 g</b> |
| GFS (g)      | EuFS (g)          | MUFS (g)    |



# Donnerstag

|                  |             |              |       |
|------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Frühstück</b> | kcal gesamt | <b>550</b>   | 09:00 |
| Frisches Rührei  |             | <b>120 g</b> |       |
| Vollkornbrot     |             | <b>45 g</b>  |       |
| Gouda            |             | <b>45 g</b>  |       |
| Avocado          |             | <b>105 g</b> |       |
| Pilze gegart     |             | <b>30 g</b>  |       |

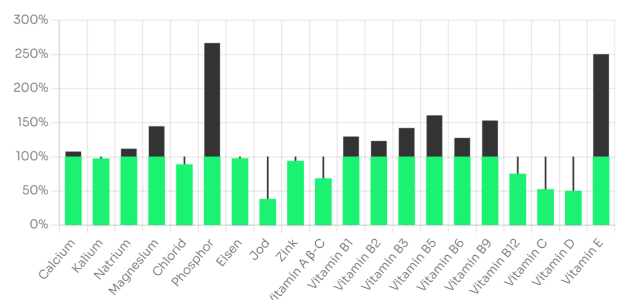
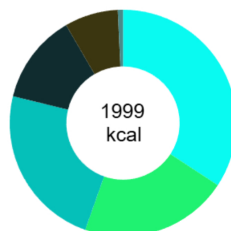
|                                |             |              |       |
|--------------------------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Mittagessen</b>             | kcal gesamt | <b>564</b>   | 12:00 |
| Auflauf Hähnchen & Champignons |             | <b>397 g</b> |       |

|                |             |              |       |
|----------------|-------------|--------------|-------|
| <b>Snack A</b> | kcal gesamt | <b>76</b>    | 13:00 |
| Wassermelone   |             | <b>200 g</b> |       |

|                       |             |                |       |
|-----------------------|-------------|----------------|-------|
| <b>Abendessen</b>     | kcal gesamt | <b>525</b>     | 18:00 |
| Tomaten-Spargel-Salat |             | <b>219.5 g</b> |       |
| Kürbiskern            |             | <b>20 g</b>    |       |
| Sonnenblumenkern      |             | <b>20 g</b>    |       |

|                |             |             |       |
|----------------|-------------|-------------|-------|
| <b>Snack B</b> | kcal gesamt | <b>284</b>  | 20:00 |
| Cashewnuss     |             | <b>15 g</b> |       |
| Mandel bitter  |             | <b>15 g</b> |       |
| Walnuss roh    |             | <b>15 g</b> |       |

|              |                   |             |
|--------------|-------------------|-------------|
| <b>139 g</b> | <b>86 g</b>       | <b>95 g</b> |
| Fett (g)     | Kohlenhydrate (g) | Protein (g) |
| <b>52 g</b>  | <b>31 g</b>       | <b>3 g</b>  |
| Zucker (g)   | Ballaststoffe (g) | Salz (g)    |
| <b>52 g</b>  | <b>52 g</b>       | <b>27 g</b> |
| GFS (g)      | EuFS (g)          | MUFS (g)    |



# Freitag

|                   |             |            |       |
|-------------------|-------------|------------|-------|
| <b>Frühstück</b>  | kcal gesamt | <b>395</b> | 09:00 |
| Hafer Flocken     |             | 65 g       |       |
| Erdbeere          |             | 50 g       |       |
| Banane            |             | 50 g       |       |
| Joghurt 3,5% Fett |             | 150 g      |       |

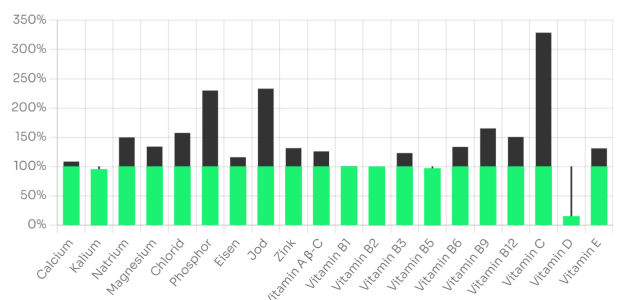
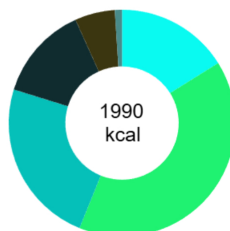
|   |             |            |       |
|---|-------------|------------|-------|
| <b>Abendessen</b>                       | kcal gesamt | <b>388</b> | 18:00 |
| Kabeljau (Dorsch) gegart                |             | 150 g      |       |
| Spinat gedünstet (zubereitet ohne Fett) |             | 100 g      |       |
| Broccoli gedämpft                       |             | 50 g       |       |
| Olivenöl                                |             | 15 g       |       |
| Sesam                                   |             | 15 g       |       |

|                            |             |            |       |
|----------------------------|-------------|------------|-------|
| <b>Mittagessen</b>         | kcal gesamt | <b>558</b> | 12:00 |
| Rinderfilet mit Mangosauce |             | 545 g      |       |

|                   |             |            |       |
|-------------------|-------------|------------|-------|
| <b>Snack A</b>    | kcal gesamt | <b>154</b> | 13:00 |
| Grünkohl Smoothie |             | 420 g      |       |

|                     |             |            |       |
|---------------------|-------------|------------|-------|
| <b>Snack B</b>      | kcal gesamt | <b>495</b> | 20:00 |
| Weißbrot glutenfrei |             | 110 g      |       |
| Margarine           |             | 15 g       |       |
| Gouda               |             | 30 g       |       |

|             |                   |              |
|-------------|-------------------|--------------|
| <b>79 g</b> | <b>196 g</b>      | <b>116 g</b> |
| Fett (g)    | Kohlenhydrate (g) | Protein (g)  |
| <b>66 g</b> | <b>28 g</b>       | <b>5 g</b>   |
| Zucker (g)  | Ballaststoffe (g) | Salz (g)     |
| <b>24 g</b> | <b>37 g</b>       | <b>13 g</b>  |
| GFS (g)     | EuFS (g)          | MUFS (g)     |





## Frisches Rührei

**Passend für Mahlzeiten**  
Frühstück, Snacks

**Enthalten in**  
Gesund & Lecker

Low Carb

Vegetarisch

Ketogen

### Nährwertangaben

**154,3 kcal**

Energie

**11,5 g**

Fett

**2,9 g**

GFS

**2,7 g**

Kohlenhydrate

**2,7 g**

Zucker

**10,1 g**

Protein

**0,6 g**

Salz

### Zutaten

für **0,92 Portionen** (120 g) (1 Portion = 130 g)

92 g Rührei

18 g Tomate, Kirsche, roh

9 g Zwiebel, Frühling, frisch, roh

### Zubereitung

<sup>1</sup>. Rührei in der Pfanne zubereiten und mit Krischtomaten und Frühlingszwiebeln garnieren.



## Tomaten-Spargel-Salat

**Passend für Mahlzeiten**  
Mittagessen, Abendessen

Vegetarisch

Vegan

Proteinreich

Glutenfrei

Laktosefrei

### Nährwertangaben

**315,8 kcal**

Energie

**16,2 g**

Fett

**2,1 g**

GFS

**24,9 g**

Kohlenhydrate

**9 g**

Zucker

**11 g**

Protein

**0 g**

Salz

### Zutaten

für **1 Portion** (1 Portion = 219.5 g)

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 17 g | Olivenöl                |
| 5 g  | Balsamicoessig          |
| 1 g  | Senf                    |
| 3 g  | Zucker                  |
| 83 g | Tomate, roh             |
| 33 g | Spargel, grün, roh      |
| 42 g | Bohne, Lima, getrocknet |
| 33 g | Eisbergsalat roh        |
| 3 g  | Oregano, getrocknet     |

### Zubereitung

Um einen leckeren Salat zuzubereiten, mischst du zunächst die Zutaten für das Dressing (80g Olivenöl, Balsamico-Essig, Dijonsenf, 5g Zucker) und schmeckst es mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer ab. Gut durchmischen und beiseite stellen.

Heize den Grill vor und lege die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein Grillblech. Bestreibe sie mit Öl und würze sie mit Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer. Schiebe das Blech mit mindestens 3 cm Abstand zu den Grillstäben in den Backofen und grille die Tomaten für 7 Minuten von beiden Seiten, bis sie leicht braun und gerade weich sind. Schalte den Grill aus und halte die Tomaten im Backofen warm.

Bringe inzwischen etwas Wasser in einem Topf zum Kochen und gare den Spargel darin bei starker Hitze, bis er hellgrün und noch bissfest ist. Lass ihn abtropfen.

Gib die Limabohnen in eine Schüssel und mische sie mit drei Vierteln des Dressings.

Richte Salatblätter, Tomatenhälften und Spargel auf Tellern an. Gib die Bohnenmischung hinzu, bestreue alles mit Oregano und träufle das restliche Dressing darüber. Fertig ist dein köstlicher Salat!





## Grünkohl Smoothie

Passend für Mahlzeiten  
Snacks

Enthalten in  
Shake it!

Vegetarisch

Vegan

### Nährwertangaben

pro Portion

|                   |              |              |               |               |              |          |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| <b>154,3 kcal</b> | <b>0,5 g</b> | <b>0,1 g</b> | <b>28,6 g</b> | <b>24,6 g</b> | <b>5,5 g</b> | <b>-</b> |
| Energie           | Fett         | GFS          | Kohlenhydrate | Zucker        | Protein      | Salz     |

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 420 g)

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 75 g  | Grünkohl, roh                 |
| 150 g | Orange roh                    |
| 60 g  | Banane roh                    |
| 5 g   | Ingwer, geschält, frisch, roh |
| 130 g | Wasser, Soda                  |

### Zubereitung

Zutaten in den Mixer geben und pürieren.



## Auflauf Hähnchen & Champignons

Passend für Mahlzeiten  
Mittagessen

Enthalten in  
Gesund & Lecker

Low Carb

Ketogen

Proteinreich

### Nährwertangaben

pro Portion

563,5 kcal

Energie

43 g

Fett

28,8 g

GFS

8,2 g

Kohlenhydrate

7,3 g

Zucker

35 g

Protein

1,3 g

Salz

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 397 g)

75 g Hähnchen, Brust, mageres Fleisch, Haut und Fett, aufgegossen, ohne Fettzusatz

40 g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh

100 g Champignon roh

40 g Zwiebel, roh

25 g Gouda

15 g Kokosfett

50 g Gemüsebrühe

25 g Schlagsahne 30% Fett

25 g Feta

2 g Oregano, getrocknet

### Zubereitung

1. Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden,
2. Möhren, Champignons und Zwiebeln klein schneiden, Gouda grob reiben, Backofen auf 200 Grad vorheizen,
3. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit dem Kokosfett anbraten, aus der Pfanne nehmen und in einer Auflaufform verteilen,
4. Zwiebeln und Champignons in die Pfanne geben und ca. 2 min anbraten, Möhren zugeben und ca. 1 min mitgaren. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen, in offener Pfanne aufkochen lassen, mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken, Sauce über Hähnchenbrust verteilen,
5. Mit dem geriebenen Käse bestreuen, Fet darpüberbröseln, in den Ofen schieben und für ca. 15 Min. überbacken.



## Amazing Apple Smoothie

Passend für Mahlzeiten  
Snacks

Enthalten in  
Shake it!

Vegetarisch

Vegan

### Nährwertangaben

pro Portion

|                 |              |              |               |               |              |          |
|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|----------|
| <b>185 kcal</b> | <b>0,3 g</b> | <b>0,5 g</b> | <b>41,5 g</b> | <b>31,7 g</b> | <b>2,1 g</b> | <b>-</b> |
| Energie         | Fett         | GFS          | Kohlenhydrate | Zucker        | Protein      | Salz     |

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 435 g)

|       |                                |
|-------|--------------------------------|
| 200 g | Apfel roh                      |
| 60 g  | Banane roh                     |
| 50 g  | Blattsalat (Durchschnitt), roh |
| 125 g | Trinkwasser                    |

### Zubereitung

Zutaten in den Mixer geben und pürieren.



## Rinderfilet mit Mangosauce

### Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Post-Workout

Proteinreich

Low Fodmap

Glutenfrei

Laktosefrei

### Nährwertangaben

557,7 kcal

Energie

20,8 g

Fett

5 g

GFS

43,1 g

Kohlenhydrate

21,3 g

Zucker

48 g

Protein

3,2 g

Salz

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 545 g)

150 g Rind, Filet, medium" gebraten (ohne Zusatz von Fett und Salz)"

3 g Pfeffer

5 g Senf

15 g Peperoni, grün, roh

15 g Olivenöl

75 g Reis gekocht

125 g Gemüsebrühe

3 g Salz

150 g Mango

3 g Zitronensaft

3 g Essig

### Zubereitung

Reibe die Filetscheiben auf beiden Seiten mit Pfeffer und Senf ein und lasse sie zugedeckt einige Minuten ziehen.

Schlitze die Peperoni der Länge nach auf und entferne die Kerne mit einem Messer. Schneide die Peperoni dann in feine Streifen. Erhitze 1 Esslöffel Öl in einem Topf und dünste die Peperonistreifen kurz an. Brate den Reis unter Rühren 2 bis 3 Minuten mit. Gib die Gemüsebrühe dazu, salze und lass den Reis bei kleiner Hitze etwa 8 bis 10 Minuten garen. Falls nötig, gieße noch etwas Brühe dazu.

Erhitze den restlichen Esslöffel Öl in einer Pfanne und brate die Filetscheiben auf beiden Seiten je 4 Minuten. Salze sie danach leicht.

Schäle die Mango mit einem Sparschäler, schneide das Fruchtfleisch vom Kern ab und püriere es in einer Schüssel mit dem Schneidestab. Schmecke das Mangopüree mit Zitronensaft, Himbeeressig und Zitronenschale ab.

Serviere die Filetscheiben mit dem Peperonireis und der Mangosauce.



## Rucolasalat mit Mozzarella

### Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks, Post-Workout

Low Carb

Vegetarisch

Proteinreich

Glutenfrei

### Nährwertangaben

321,3 kcal

Energie

25,9 g

Fett

8,1 g

GFS

7,7 g

Kohlenhydrate

5,9 g

Zucker

12,9 g

Protein

1 g

Salz

### Zutaten

für 1,1 Portionen (180 g) (1 Portion = 164 g)

55 g Mozzarella

16 g Balsamicoessig

8 g Zitronensaft

16 g Olivenöl

1 g Salz

1 g Pfeffer

41 g Rucola, frisch, roh

27 g Tomaten

14 g Mais, roh

### Zubereitung

Du kannst die Mozzarella in Scheiben schneiden und eine Marinade aus Essig, Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer rühren. Gib die Mozzarellascheiben in die Marinade.

Wasche, putze und trockenschleudere den Rucola und zerpfücke die Blättchen in mundgerechte Stücke.

Wasche die Tomaten und viertele sie. Lasse den Mais in einem Sieb gut abtropfen.

Gib Rucola, Tomatenviertel und Mais zu der Mozzarella hinzu und mische alles gut durch.



## Belegtes Feta-Tomaten-Vollkornbrot

### Passend für Mahlzeiten

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Vegetarisch

Proteinreich

Ballaststoffreich

### Nährwertangaben

354 kcal

Energie

17,4 g

Fett

10,9 g

GFS

37,1 g

Kohlenhydrate

4,1 g

Zucker

11,5 g

Protein

1,6 g

Salz

### Zutaten

für 1,13 Portionen (160 g) (1 Portion = 141.5 g)

90 g Vollkornbrot

11 g Butter

28 g Feta

28 g Tomate, roh

2 g Pfeffer

### Zubereitung

Brot in Scheiben schneiden und mit Butter bestreichen.

Vom Feta dünne Scheiben abschneiden und auf den Brotscheiben platzieren.

Tomaten ebenfalls in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen.

Mit etwas Pfeffer garnieren.



## Overnight Oats

Passend für Mahlzeiten  
Frühstück

Enthalten in  
Gesund & Lecker

Vegetarisch

### Nährwertangaben

pro Portion

|                   |              |              |               |               |               |              |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>319,4 kcal</b> | <b>8,9 g</b> | <b>3,6 g</b> | <b>45 g</b>   | <b>13,7 g</b> | <b>11,8 g</b> | <b>0,2 g</b> |
| Energie           | Fett         | GFS          | Kohlenhydrate | Zucker        | Protein       | Salz         |

### Zutaten

für 1 Portion (1 Portion = 252 g)

50 g Haferflocken

150 g Milch (Durchschnitt)

2 g Zimt

50 g Apfel roh

### Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und Zimt in ein Glas geben und vermischen. Glas über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen Obst zurechtschneiden und in das Glas geben. Overnight Oats direkt Verzehren oder einfach im Glas verschließen und für unterwegs mitnehmen.



## Couscous-Salat

### Passend für Mahlzeiten

Mittagessen, Abendessen, Snacks

Low Carb

Vegetarisch

Proteinreich

Laktosefrei

### Nährwertangaben

506 kcal

Energie

19 g

Fett

6 g

GFS

64,6 g

Kohlenhydrate

8,3 g

Zucker

15 g

Protein

0,3 g

Salz

### Zutaten

für **0,83 Portionen** (360 g) (1 Portion = 436.25 g)

31 g Brokkoli, frisch, roh

41 g Zucchini roh

25 g Karotte, roh

21 g Bohne, grün, frisch, roh

41 g Mais, roh

72 g Couscous, ungekocht

103 g Gemüsebrühe

6 g Butter

3 g Petersilie, roh

12 g Olivenöl

4 g Zitronensaft

### Zubereitung

Um einen leckeren Couscous-Gemüse-Salat zu machen, schneidest du zuerst das Gemüse in Scheiben und kochst es in Salzwasser. Danach stellst du es beiseite.

Gib den Couscous in eine große Schüssel und übergieße ihn mit kochend heißer Gemüsebrühe. Lass ihn 3-4 Minuten unter einer Alufolie quellen. Dann nimm die Folie ab und mische die Butter mit einer Gabel unter den Couscous. Füge das Gemüse und die Petersilie hinzu und vermische alles.

Gib die restlichen Zutaten mit Salz und Pfeffer in ein Schraubglas. Schüttle es kräftig und gib das Dressing über den Salat. Mische alles gut, schmecke ab und serviere. Voilà, dein köstlicher Couscous-Gemüse-Salat ist fertig!