



Tag 1

Morgens

Zutaten

30 Gramm Haferflocken
50 Gramm Heidelbeeren
50 Gramm Erdbeeren
500 Gramm Magerquark

Nährwerte / Portion

Kalorien: 426 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Eiweiß: 67 g
Fett: 4 g

Zubereitung

- Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und vorbereiten
 - fülle 500g Magerquark in eine Frühstücksschüssel und gebe die Haferflocken hinzu. Gut durchrühren
 - Dann legst du auf die Quarkmischung die Beeren
-

Mittags

Zutaten

1 Teelöffel Olivenöl
50 Gramm Gorgonzola
1 Esslöffel Balsamicoessig
6 Stück Tomaten
80 Gramm Feldsalat
50 Gramm Wildlachs

Nährwerte / Portion

Kalorien: 222 kcal
Kohlenhydrate: 10 g
Eiweiß: 14 g



Fett: 14 g

Zubereitung

- Feldsalat waschen und trocken schleudern, dann in eine Salatschüssel überführen
 - Wildlachs, Tomaten und Gorgonzolakäse in kleine Stücke zerteilen und in den Feldsalat einstreuen
 - Auf einem Teller servieren und mit etwas Olivenöl und Balsamico verfeinern
-

Abends

Zutaten

125 Gramm Wildlachsfilet (TK)

1 Stück Kohlrabi in Bärlauch-Butter

Nährwerte / Portion

Kalorien: 462 kcal

Kohlenhydrate: 12 g

Eiweiß: 31 g

Fett: 32 g

Zubereitung

- Wildlachs auftauen, waschen, trocknen und in einer größeren beschichteten Pfanne mit Kokosöl anbraten.
 - Fülle dann den Kohlrabi-Romanesco-Bärlauchbutter Mix auch in die Pfanne (andere Seite) und erwärme das Gemüse bei mittlerer Hitze.
 - Nach ca 5-10 Minuten ist das Gemüse und Lachs servierbereit.
-



Tag 2

Morgens

Zutaten

3 Stück Eier
30 Gramm Wildlachs
4 Stück Tomaten Cherry
30 Gramm Bacon in Streifen
30 Gramm Haferflocken
20 Gramm Flohsamenschalen

Nährwerte / Portion

Kalorien: 500 kcal
Kohlenhydrate: 23 g
Eiweiß: 40 g
Fett: 26 g

Zubereitung

- Erhitze etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne und brate den Bacon an.
 - Dann fügst du die Eier, Wildlachs, Müsli-Haferflocken, Flohsamenschalen hinzu. Alles gut umrühren
 - Auf einem Teller servieren und reichlich Wasser dazu trinken, da Flohsamenschalen dann besser aufquellen und dich lange satt machen.
-

Mittags

Zutaten

50 Gramm Erdbeeren
50 Gramm Quark
100 Gramm Joghurt (3,5%)
1 Stück Minzblättchen

Nährwerte / Portion

Kalorien: 123 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Eiweiß: 12 g



Fett: 4 g

Zubereitung

- Erdbeeren waschen und den Strunk entfernen
 - Joghurt in einen Becher einfüllen. Als nächste Schicht kommen dann die Erdbeeren darüber und zum Schluss schichtest du den Quark über die Erdbeeren
 - Garniere deinen Erdbeerquark mit Joghurt mit ein paar Blättern Minze
-

Abends

Zutaten

1 Esslöffel Kokosöl
100 ml Sahne
75 Gramm Käse gerieben
150 Gramm Tomaten, passiert
100 Gramm Erbsen (roh)
100 Gramm Möhren
100 Gramm Blumenkohl
300 Gramm Hähnchenbrustfilet
100 Gramm Fladenbrot

Nährwerte / Portion

Kalorien: 713 kcal
Kohlenhydrate: 41 g
Eiweiß: 58 g
Fett: 35 g

Zubereitung

- Hähnchenfleisch waschen und trocken tupfen, dann Kokosöl in einer ofenfähigen Pfanne erhitzen. Brate dann das Fleisch von beiden Seiten kurz an
- Füge gemischtes Gemüse (Möhren, Blumenkohl, Erbsen) hinzu
- Für die Soße mischt du die Sahne und pürierte Tomaten zusammen. Schmecke die Soße mit etwas Salz und Pfeffer ab.
- Lass das ganze kurz aufkochen
- Gebe dann den Streukäse dazu und schiebe die Pfanne in den vorgeheizten Ofen (180 Grad)
- Nach ca. 20-30 Minuten kannst du die Sylt-Pfanne mit dem Fladenbrot genießen



Tag 3

Morgens

Zutaten

- 1 Esslöffel Chia
- 30 Gramm Himbeeren gefroren
- 15 Gramm Leinsamen
- 100 Gramm Quark (40% Fett)

Nährwerte / Portion

Kalorien: 268 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 17 g
Fett: 16 g

Zubereitung

Mische den Quark mit gefrorenen Himbeeren. Füge die Chia- und Leinsamen hinzu. Alles gut durchrühren und nach ca. 5 Minuten essen. Dann sind die Himbeeren etwas angetaut.

Mittags

Zutaten

- 200 Gramm Rinderfilet
- 200 Gramm Süßkartoffeln
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Kokosöl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Nährwerte / Portion

Kalorien: 430 kcal



Kohlenhydrate: 35 g
Eiweiß: 25 g
Fett: 21 g

Zubereitung

- Backofen auf ca. 220 Grad erwärmen und das Backblech mit Backpapier belegen
- Für die Pommes schälst und zerschneidest du die Süßkartoffel in passende Stücke
- Bestreiche die Süßkartoffel Pommes jetzt mit einer Soße aus Olivenöl, Paprikapulver, Salz und etwas Pfeffer
- Dann legst du die Pommes in den Ofen und lässt sie ca. 25 Minuten garen. Zwischendurch wenden.

- Erhitze Kokosöl in einer beschichteten Pfanne und brate das Fleisch von beiden Seiten scharf an. Dann auf kleiner Hitze weitergaren. Achte mit dem Drucktest ob das Fleisch durchgebraten bzw. "medium" ist

- Für den Dip nimmst du einfach Tomatenmark. Wenn deinen Dip noch etwas "aufpeppen" willst kannst du etwas Essig, Wasser, ital. Kräuter und Zucker hinzugeben

Abends

Zutaten

1 Stück Banane
30 Gramm Butter
60 ml Milch
200 Gramm Quark
1 Stück Eier
0.5 Teelöffel Backpulver
30 Gramm Vollkornweizenmehl
50 Gramm Whey Pulver

Nährwerte / Portion

Kalorien: 341 kcal
Kohlenhydrate: 25 g
Eiweiß: 24 g



Fett: 17 g

Zubereitung

- Schäle die Bananen und zerquetsche sie mit einer Gabel
 - Vollkornmehl, Eiweiß- und Backpulver in eine Schüssel geben und vermischen
 - Ei, Milch und Quark in einer anderen Schüssel vermischen und das Bananenmark unterheben
 - Die Quarkmischung zur anderen Mischung hinzugeben und alles verrühren
 - Butter in einer beschichteten Pfanne erwärmen und den Teig hinzufügen. Von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten. Vorsichtig wenden
 - Auf einem Teller anrichten
-



Tag 4

Morgens

Zutaten

- 2 Teelöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 125 Gramm Mozarella
- 2 Stück Eier
- 40 ml Milch
- 0.5 Teelöffel Kräutersalz
- 1 Prise Schwarzer Pfeffer
- 0.5 Esslöffel Balsamicoessig
- 2 Stück Tomaten
- 6 Stück Basilikum (Blätter)

Nährwerte / Portion

Kalorien: 394 kcal
Kohlenhydrate: 8 g
Eiweiß: 21 g
Fett: 29 g

Zubereitung

Die Tomaten zuerst waschen, die Stielansätze herausschneiden und die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte des Mozzarellas würfeln Sie ebenfalls fein. Nehmen Sie 3 Blättchen Basilikum und schneiden sie in feine Streifen. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Unterrühren Sie die Tomaten- und Mozzarellawürfel, sowie die Basilikumstreifen. Danach schneiden Sie die zweite Tomate und übrige Mozzarella in dünne Scheiben. Das Rapsöl wird nun in der Pfanne erhitzt und die Eier-Tomaten-Mischung unter Rühren stocken gelassen. Das entstandene Rührei mit den Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem Teller anrichten. Dann beträufeln Sie das Gericht mit Olivenöl und Essig und ganieren es anschließend mit den restlichen Basilikumblättchen. Eine Prise Pfeffer übermahlen und fertig.

Mittags

Zutaten



- 5 Gramm Kokosöl
- 150 Gramm Mozzarella light
- 4 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Stück Tomaten
- 6 Stück Basilikum (Blätter)
- 200 Gramm Hühnerfleisch
- 100 Gramm Hamburger Brötchen

Nährwerte / Portion

Kalorien: 421 kcal
Kohlenhydrate: 37 g
Eiweiß: 40 g
Fett: 13 g

Zubereitung

- Backofen vorheizen (180 Grad)
- Hamburgerbrötchen aufschneiden und auf den Backofenrost legen
- Das Fleisch vorbereiten und mit Kokosöl in einer beschichteten Pfanne beidseitig braten
- Mozzarella abtropfen lassen und in kleine Scheiben zerschneiden
- Tomaten waschen und in kleine Scheiben zerschneiden
- Hamburgerbrötchen aus dem Ofen nehmen wenn sie leicht cross sind und die Unterseite mit Tomatenmark bestreichen
- Dann das Fleisch, Mozzarella, Tomatenscheiben und ein paar Basilikumblätter belegen

Das Rezept eignet sich auch sehr gut für Mealprep. Einfach etwas mehr kochen, kühlstellen in einer Aufbewahrungsbox und am nächsten Tag zur Arbeit mitnehmen.

Abends

Zutaten

- 300 Gramm Garnelen
- 100 Gramm Hokkaido-Kürbis
- 75 Gramm Cocktailtomaten
- 100 Gramm Kidneybohnen (Konserve)
- 5 Gramm Kokosöl
- 1 Teelöffel Currypaste



2 Esslöffel Tomatenmark

Nährwerte / Portion

Kalorien: 280 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 36 g
Fett: 6 g

Zubereitung

- beschichtete Pfanne mit leichter Ölschicht benetzen und erhitzen.
 - tiefgefrorene Garnelen und Kürbisstücke hinzugeben
 - Tomaten waschen und vierteln
 - Nach ca. 5 Minuten gibst du die Bohnen und Tomaten hinzu
 - Für die Würzmischung fügst du Tomatenmark mit etwas Wasser und gibst einen Teelöffel Curry-Paste hinzu. Alles gut umrühren damit sich die Würzmischung gut in der Pfanne verteilt.
 - Kurz weiterkochen und auf einem Teller servieren
-



Tag 5

Morgens

Zutaten

- 2 Teelöffel Sesamöl
- 1 Stück Limette
- 1 Stück Mango
- 45 ml Milch
- 6 Stück Eier
- 1 Esslöffel Limettensaft
- 200 Gramm Garnelen
- 1 Esslöffel Sojasoße

Nährwerte / Portion

- Kalorien: 520 kcal
- Kohlenhydrate: 22 g
- Eiweiß: 42 g
- Fett: 27 g

Zubereitung

- Garnelen abspülen und trockentupfen
 - Schäle die Mango und scheid sie in kleine Würfel. Den Ingwer schälen und reiben
 - Schlage die Eier auf und vermische sie mit der Milch sowie der Sojasoße, Ingwer, Limettensaft und etwas Pfeffer
 - Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und gieße die Eiermasse hinzu. Ab und zu umrühren und bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten stocken lassen
 - Garnelen und Mangowürfel unterrühren und ca. 2 Minuten köcheln
 - Anrichten auf einem Teller und etwas Kräuter hinzugeben. Limette heißabwaschen, trockentupfen und in Spalten zerschneiden
-

Mittags

Zutaten

- 15 Gramm Kokosöl
- 1 Prise Salz



200 Gramm grüne Bohnen
200 Gramm Hüftsteak Rind

Nährwerte / Portion

Kalorien: 222 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Eiweiß: 24 g
Fett: 12 g

Zubereitung

- Wasche die Bohnen und schneide die Enden ab. Dann in ca. 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser kochen lassen
- Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch kurz von beiden Seiten kurz anbraten und dann mit der Pfanne (bitte Eignung prüfen) in den vorgewärmten Ofen (ca. 80 Grad) 10 Minuten garen lassen.
- Serviere deine Steak mit grünen Bohnen auf einen Teller und nutze das Fett aus der Pfanne als Soße für die Bohnen

Abends

Zutaten

1 Stück Zitrone
250 Gramm Magerquark
2 Stück Eiweiß vom Ei (Mittelgroß)
1 Teelöffel Zimt

Nährwerte / Portion

Kalorien: 222 kcal
Kohlenhydrate: 22 g
Eiweiß: 44 g
Fett: 4 g

Zubereitung

- Trenne aus zwei Eiern das Eiweiß und schlage daraus Eiweißschnell in einer Schüssel.



- Fülle den Magerquark in eine Schüssel und hebe den Eischnee darunter
 - Quetsche eine Zitrone aus und hebe auch den Saft darunter
 - Wer es mag kann Zimt als Garnierung nutzen
-



Tag 6

Morgens

Zutaten

100 Gramm Kichererbsen
10 Gramm Butter
4 Stück Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
5 Stück Kirschtomaten
1 Stück Paprika
2 Stück Lauchzwiebeln
100 Gramm geräucherter Schinken

Nährwerte / Portion

Kalorien: 418 kcal
Kohlenhydrate: 27 g
Eiweiß: 32 g
Fett: 19 g

Zubereitung

Du schneidest den Schinken, Paprika, Lauchzwiebeln und Tomate in Würfel. Die Kichererbsen solltest du unter laufendem Wasser abspülen.

Anschließend erhitzt du die Butter in einer beschichteten Pfanne. Als Nächstes musst du die Lauchzwiebeln, Schinken und Paprika darin anbraten. Die Kichererbsen gibst du anschließend dazu.

Nun noch die Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Pfanne geben.

Mittags

Zutaten

1 Stück Zucchini (klein)
100 Gramm Kartoffeln
2 Stück Tomaten



- 5 Stück Tomaten getrocknet
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kräuter der Provence
- 100 Gramm Fetakäse

Nährwerte / Portion

Kalorien: 447 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 14 g
Fett: 35 g

Zubereitung

- Backofen auf 180 Grad vorheizen, Gemüse waschen und trocknen
- Zucchini in Scheiben schneiden (ca.3- 5mm), Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren, getrocknete Tomaten dazufügen,
- Alles in eine Auflaufform geben und mit Olivenöl und Kräutermischung bestreuen
- Feta Käse in die Mitte legen und im Ofen ca. 20 - 30 Minuten backen

Abends

Zutaten

- 100 Gramm Feldsalat
- 3 Stück Tomaten
- 50 Gramm Parmesan gerieben

Nährwerte / Portion

Kalorien: 259 kcal
Kohlenhydrate: 9 g 47.8 %47.8 %19.6 %19.6 %32.6 %32.6 %
Eiweiß: 22 g
Fett: 15 g

Zubereitung

- Feldsalat putzen, waschen, schleudern
- Tomaten waschen und vierteln



- Parmesan mit einer Reibe in kleine Flocken zerkleinern
 - Mit reichlich Olivenöl als Dressing anrichten
-



Tag 7

Morgens

Zutaten

50 Gramm Haferflocken
0.5 Stück Apfel
0.5 Stück Banane
15 Gramm Heidelbeeren
5 Gramm Leinsamen
15 Gramm Nüsse
1 Stück Chia Samen 1 EL 7g
75 Gramm Joghurt (Bio)

Nährwerte / Portion

Kalorien: 404 kcal
Kohlenhydrate: 52 g
Eiweiß: 18 g
Fett: 14 g

Zubereitung

- Chia Samen einweichen lassen
- Mische dir am Morgen das Müsli mit dem zurechtgeschnittenen Obst und den Chia- & Leinsamen zusammen

Alternativ kannst du auch anstatt des Joghurt Bio-Milch 3,8% Fett, Hafer- oder Mandelmilch verwenden

Mittags

Zutaten

400 Gramm Wildlachs
400 Gramm Brokkoli
1 Esslöffel Kokosöl
1 Esslöffel Olivenöl



Nährwerte / Portion

Kalorien: 528 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Eiweiß: 77 g
Fett: 22 g

Zubereitung

- beschichtete Pfanne mit etwas Kokosöl erhitzen, sowie einen Topf mit Wasser aufsetzen
- Wildlachs waschen und abtupfen, Brokkoli waschen und in kleine Röschen zerteilen
- Lege die Röschen in das kochende Wasser
- Brate dann den Wildlachs mit der Hautseite an. Wenn du viel Öl zur Verfügung hast kannst das Öl mit einem Löffel auf die Oberseite des Fisches gießen. Alternativ kannst du den Fisch vorsichtig wenden damit er auch von der anderen Seite gegart wird.
- Wenn der Brokkoli bissfest und der Wildlachs durch ist servierst du die Mahlzeit auf einem Teller. Gieße etwas Olivenöl über den Brokkoli.

Hinweis: Dieses Gericht eignet sich sehr gut für die Mitnahme am nächsten Tag (Meal-Prep). Lege die zweite Portion in einem verschließbaren Behälter in den Kühlschrank und nimm dir das Gericht mit auf die Arbeit. Es schmeckt kalt oder warm sehr lecker.

Abends

Zutaten

125 Gramm Nektarine
100 Gramm Quark (40% Fett)

Nährwerte / Portion

Kalorien: 218 kcal
Kohlenhydrate: 18 g
Eiweiß: 12 g
Fett: 11 g

Zubereitung

- Wasche die Nektarinen und zerteile sie in klein
- Quark mit den Fruchtstücken vermischen