

# Kostenloser Bauchmuskel Ernährungsplan Für Ein Brutales Sixpack

**Wie du in kürzester Zeit ein beeindruckendes Sixpack aufbaust und sämtliche Fettpolster an deinem Körper zum Schmelzen bringst...**

- proteinorientierte Ernährung für optimale Muskelstimulation,
- hochwertige Nährstoffzufuhr für ultra-schnelle Resultate,
- erprobte Rezepte zum kinderleicht Selbermachen,
- Ernährungsrichtlinien für einen einstelligen KFA,
- hochwertige Kohlenhydrate für maximale Trainingsleistungen,
- ungesättigte Fettsäuren für einen gesunden Hormonhaushalt,
- die besten Ballaststoffe für ein schnelles Sättigungsgefühl...

**Alles in Allem: Die besten pflanzlichen und tierischen Nährstoffe für ein definiertes Sixpack!**

Mannhafte Grüße,

*Benjamin Lindner*

[www.herrenkaste.de](http://www.herrenkaste.de)

PS: Diesen Ernährungsplan kannst du gerne an Freunde & Bekannte weitergeben, auf deinem Blog veröffentlichen oder auf deiner Facebook-Seite posten.

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Schinken-Pilz Omelette  Beilage: 1 Orange	3 Scheiben spanischer Serrano-Schinken, 100 g Pilze, 5 Eiklar	Schinken u. Pilze kleinschneiden, kurz in Olivenöl anbraten und mit 5 Eiklar und Gewürzen nach Wahl braten
<b>Snack</b> Naturjoghurt	1 Naturjoghurt, 2 TL Haferflocken, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten gut miteinander vermischen und essen
<b>Mittag</b> Gemüse-Ei Sandwich	5 Eiklar, 75 g gehackte Paprika, 30 g geschnittene Zwiebel, 1 Scheibe Pumpernickel, 1 TL zuckerarme Salsa, 50 g frische Gurke	Paprika und Zwiebel anbraten und Eiklar sowie Salsa unterrühren, dann auf dem Pumpernickel platzieren und mit 4 – 5 Scheiben Gurke belegen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 2 TL Magerquark, Wasser	Zutaten mit Wasser u. evt. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Fischfilet mit Gemüse	120 g Fischfilet nach Wahl, 1 kleine Paprikaschote, 1 halbe Zwiebel, 1 kleine Tomate, 80 g Broccoli, Gewürze	Auflaufform mit Olivenöl einpinseln u. Fisch hineinlegen u. würzen. Gemüse kleinschneiden u. auf dem Fisch verteilen u. mit Olivenöl beträufeln. Bei 180 Grad in den Ofen geben und etwa 20 Min backen.
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse-Kräuter	75 g Hüttenkäse, 6 Mandeln, 2 TL Petersilie/Schnittlauch	Käse u. Kräuter sowie Mandeln vermengen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Apfel-Reis  Beilage: 1 Scheibe Vollkornbrot mit fettarmer Frischkäse	50 g Naturreis, 1 geriebener Apfel, 1 EL Zitronensaft frisch, Zimt, evtl Honig	Reis in 200 ml Wasser kochen zerriebenen Apfel mit Zitronensaft vermengen und kurz vor der Mahlzeit Reis unterrühren, abschmecken mit Zimt und Honig.
<b><u>Snack</u></b> Pfirsich-Mandel	1 Pfirsich, 7 Mandeln, 1 TL Rosinen	Pfirsich kleinschneiden und mit Mandeln und Rosinen verrühren
<b><u>Mittag</u></b> Thunfisch-Kartoffel	1 Dose Thunfisch abgetropft, 1 kleine Ofenkartoffel, 35 g Kichererbsen, 2 Blatt Eisbergsalat	Thunfisch anbraten, Erbsen unterrühren und mit der Kartoffel auf dem Salat servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 2 TL Hüttenkäse	Zutaten mit Wasser u. evt. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Krabben-Avocados	2 kleine Avocados, 130 g Krabbenfleisch, 2 EL Zitronensaft, 50 g Gurke, 1 halbe Chili, 2 EL Olivenöl	Zitronensaft, Öl u. Gewürze verrühren, dann Chili, Gurke und Avocado kleinschneiden, Gemüse zusammen mit Krabben 2 – 3 Min in Pfanne garen u. mit dem Zitronendressing servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Aubergine mit Frischkäse	2 fingerdicke Scheiben Aubergine, 60 g Frischkäse	Aubergine mit Käse bestreichen und würzen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Thunfisch Omelette  Beilage: 1 Naturjoghurt 0%	5 Eier (1 x mit Eigelb), Wasser etwas Zitronensaft, 1 Dose Thunfisch, 1 EL Vollkornmehl, 1 EL feine Haferflocken	Eier mit Mehl, Haferflocken, Wasser und Zitronensaft verrühren. Teigmasse mit Öl beidseitig braten. Zum Schluss den Thunfisch auf dem Omelette verteilen
<b><u>Snack</u></b> Reiswaffeln mit Kochschinken	2 Reiswaffeln, 3 TL Frischkäse, 2 Scheiben mageren Kochschinken	Waffeln mit Frischkäse bestreichen u. mit Kochschinken belegen
<b><u>Mittag</u></b> Putenbrust-Reis	150 g Putenbrust, 150 dunkler Reis, 1 kleine Tomate	Putenbrust in wenig Öl braten, Reis kochen und mit geschnittener Tomate servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 1 halbe Banane	Zutaten mit Wasser u. evt. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Schellfisch-Bällchen	120 g Schellfisch, 100 g Frischkäse, 2 Eiklar, 1 halbe Zwiebel, frische Kräuter, etwas Roggenmehl, etwas Weisswein	Fisch (kleingeschnitten) zusammen mit Käse, Eiklar, Zwiebeln u. Kräutern in den Mixer, dann mithilfe v. Mehl Bällchen formen, nun in Wasser und einem Schuss Weisswein 10 Min köcheln lassen
<b><u>Mini-Snack</u></b> Naturjoghurt mit Proteinpulver	75 g Naturjoghurt, 2 TL Proteinpulver, 1 halbe Banane	Banane kleinschneiden u. mit Joghurt u. Proteinpulver verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Quark-Bombe  Beilage: 1 kleiner Apfel	200 g Magerquark, 3 EL Haferflocken, 1 TL Rosinen, 1 TL Diätmarmelade	Einfach alle Zutaten vermengen und genießen
<b>Snack</b> Mango mit Erdnussbutter	1 viertel Mango, 3 TL Erdnussbutter	Mango in Scheiben schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen
<b>Mittag</b> Kabeljau mit Mischgemüse	200 g Kabeljau, 150 g Mischgemüse, Gewürze nach Wahl	Kabeljaufilet würzen und in Alufolie 15 Min. bei 180 °C backen, Mischgemüse in Pfanne anbraten und zusammen mit dem Fisch servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 70 g gemischte Beeren	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Rinderstreifen mit Broccoli	80 g mageres Rindfleisch, 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten, 2 EL Frischkäse, 1 TL Salsa, 100 g Broccoli	Rindfleisch in Streifen schneiden u. Fett entfernen u. beidseitig anbraten, Zwiebeln ebenfalls kurz garen, Broccoli in Alufolie im Ofen dünsten u. mit dem Fleisch servieren, Salsa-Frischkäse als Dip
<b>Mini-Snack</b> Avocado mit Erdnussbutter	2 fingerdicke Scheiben Avocado, 1 EL Erdnussbutter	Avocado mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Hüttenkäse-Beeren  Beilage: 1 Kiwi	150 g Hüttenkäse, 100 g Heidel-/Erd-/Himbeeren, 20 Mandeln/Erdnüsse	Einfach alle Zutaten vermengen und genießen.
<b>Snack</b> Reiswaffel mit Erdnussbutter	1 Reiswaffel, 1 TL Erdnussbutter, 1 TL Frischkäse, 2 Radieschen	Reiswaffel mit Erdnussbutter u. Frischkäse bestreiche u. mit geschnittenen Radieschen belegen
<b>Mittag</b> Chicken Nuggets	150 g Hähnchenbrustfilet, 2 Eiklar, 2 TL zuckerarme Salsa, eine halbe Tasse Mehl, eine Tasse zuckerfreie Cornflakes zerkleinert, evtl. 1 Filinchen mit Frischkäse (als Beilage)	Backofen auf 200 °C vorheizen, Eiklar mit Salsa verrühren, Hähnchen in Stücke schneiden u. erst in Mehl, dann in Ei-Salsa, dann in Cornflakes wälzen u. je 10 Min beidseitig backen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Kabeljau mit Linsen	1 Kabeljau-Filet, 100 g Linsen gekocht, 50 g Frischkäse, 1 halbe getrocknete Chilischote, etwas Knoblauch, Gewürze, 2 EL Sesam-/Brennnesselöl	Fisch würzen und beidseitig anbraten u. 7 Min garen, Linsen mit Gewürzen, Chili, Knoblauch u. Frischkäse verrühren u. erhitzen, zusammen mit Fisch servieren
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse mit Heidelbeeren	75 g Hüttenkäse, 2 EL Heidelbeeren	Käse mit den Beeren verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Vollkorn-Frucht  Beilage: 1 Aprikose	2 Scheiben Vollkornbrot, 1 gekochtes Ei, 2 Walnüsse, Frischkäse fettarm, 4 Blatt Romanasalat	Vollkornbrotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit geschnittenem Ei u. Salat belegen, dazu die Walnüsse und eine Aprikose
<b><u>Snack</u></b> Orange	1 Orange	Als Zwischensnack eine saftige Orange
<b><u>Mittag</u></b> Schweinelende-Broccoli	90 g Schweinelende, 120 g Broccoli, 2 TL Parmesan fettarm, 1 Scheibe Vollkornbrot, 2 TL Kräuterquark (als Beilage)	Schweinelende braten, würzen u. mit Parmesan überstreuen, Broccoli in Alufolie dünsten u. zusammen mit Fleisch servieren, nach Belieben würzen
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 1 halbe Banane	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Seelachs mit Kartoffel	150 g Seelachsfilet, 1 kleine Kartoffel, 60 g Broccoli, 2 EL Frischkäse mit frischen Kräutern	Fisch, Kartoffel u. Broccoli würzen u. 20 Min im Ofen backen, Frischkäse mit Kräutern vermengen und als Dip servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Apfel mit Sonnenblumenkern	1 halber Apfel, 2 TL Sonnenblumenkerne	Apfel kleinschneiden u. mit Kernen vermengen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Pfirsichjoghurt mit Pistazien  Beilage: eine halbe Tomate mit etwas Parmesankäse	1 großer Pfirsich, 2 EL Weizenkeime, 100 g fettarmer Natur-Joghurt, 1 TL Pistazien	Joghurt mit Weizenkeimen und Pistazien verrühren, Pfirsich mundgerecht dazu oder auch unterrühren
<b>Snack</b> Knäckebrot mit Kräutern	1 Scheibe Knäckebrot, 2 TL Hüttenkäse, frische Kräuter (Schnittlauch) 1 Radieschen, 4 dünne Scheiben frische Gurke	Knäckebrot mit Käse bestreichen u. Kräutern sowie Radieschen u. Gurke belegen
<b>Mittag</b> Vollkorn-Burger	1 Vollkornbrötchen, 2 Scheiben Putenaufschnitt, 2 TL Frischkäse, eine halbe Tomate, eine halbe Gewürzgurke, 1 TL zuckerfreier Senf/Majonäse, nach Geschmack Schnittlauch o. Petersilie hinzufügen	Putenaufschnitt würfeln u. Tomate sowie Gewürzgurke in Scheiben schneiden, Pute mit Frischkäse u. Senf/Majo pürieren u. auf Brötchen streichen, mit Tomate u. Gurke belegen, ideal zum Mitnehmen
<b>Snack</b> Post-Workout Shake	2 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 1 halber Pfirsich	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Schrimps auf Gemüsebett	6 – 8 große gekochte Schrimps, 70 g Broccoli, 1 halbe Zwiebel, 50 Möhren, 1 viertel Paprika, 2 TL Salsa zuckerfrei, Olivenöl	Gemüse kleinschneiden u. zusammen mit Schrimps u. Öl abgedeckt im Ofen 15 – 20 Min dünsten, zum Servieren Salsa unterrühren o. als Dip
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Pfirsich	75 g Naturjoghurt, 1 TL Proteinpulver, 1 halber Pfirsich	Pfirsich kleinschneiden u. mit Proteinpulver u. Joghurt verrühren



<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Joghurt-Erdnussbutter  Beilage: 15 Haselnüsse	200 g Naturjoghurt (0%), 1 kleine Banane, 1 EL natürliche Erdnussbutter (zuckerarm), etwas Zimt	Die Banane in Stücke schneiden und zusammen mit Joghurt sowie Erdnussbutter u. Zimt verrühren
<b><u>Snack</u></b> Apfel	1 Apfel	Als Zwischensnack ein saftiger Apfel
<b><u>Mitttag</u></b> Putenbrust mit Reis	100 g Putenbrust, 100 g brauner Reis, 100 g Broccoli, eine halbe Tomate, 2 TL Diät-Majo	Broccoli gewürzt u. in Alufolie gewickelt 20 Min. im Backofen dünsten, Putenbrust in Olivenöl braten u. würzen, Reis kochen, alles servieren Tomate als Deko u. Majo als Dip
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Tintenfischringe mit Reis	100 g Tintenfischringe unpaniert, 70 g brauner Reis, 4 Blatt Romanasalat, 1 TL zuckerfreie Salsa, 2 TL Diätmajonäse	Reis kochen, Tintenfischringe beidseitig anbraten u. zusammen mit Salat servieren. Salsa-Majo Gemisch als Dip
<b><u>Mini-Snack</u></b> Oliven mit Dip	8 – 10 eingelegte Oliven, 1 TL Salsa, 1 TL Frischkäse	Käse mit Salsa verrühren und als Dip zu Oliven servieren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Salsa-Spinat-Ei  Beilage: 1 Orange	4 Eiklar, 120 g aufgetauter oder frischer Spinat (fein), 3 EL natürliche Salsa (zuckerarm), Gewürze	Eiklar zusammen mit der Salsa anbraten, Spinat nachher erhitzen und separat auf dem Teller servieren
<b>Snack</b> Naturjoghurt mit Nüssen	1 Naturjoghurt, 8 – 10 Haselnüsse gehackt, 1 EL Diätmarmelade	Zutaten mit dem Joghurt vermischen und genießen
<b>Mittag</b> Seelachs auf Tomatenbett	150 g Seelachsfilet, 1 kleine Tomate, eine viertel Zwiebel, 50 g Frischkäse, Gewürze (Basilikum, Rosmarin)	Fisch würzen, Tomate schneiden u. und zusammen mit geschnittener Zwiebel auf Alufolie legen, darauf den Fisch u. mit verschlossener Folie 20 Minuten bei höchster Stufe dünsten. Alles mit Frischkäse als Dip servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 2 TL Haferflocken, 2 – 3 Erdbeeren	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Hühnerbrust mit Gemüse	100 g Hühnerbrustfilet, 100 g Mischgemüse, Zwiebel und Gewürze nach Wahl, evtl 1 EL Diätmajonäse	Hühnerbrust beidseitig anbraten und dann zusammen mit dem Gemüse 10 Min. Garen
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Mandeln	75 g Naturjoghurt, 5 – 7 Mandeln, 3 EL Himbeeren	Zutaten miteinander verrühren und genießen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Thunfisch-Aufstrich  Beilage: 1 Orange	1 Dose Thunfisch (ohne Öl), 75 g Frischkäse, 1 Scheibe Vollkornbrot, 3 TL Schnittlauch, Kapern	Thunfisch mit Frischkäse u Schnittlauch verrühren und Vollkornbrot damit bestreichen
<b>Snack</b> kleiner Obstsalat	1 halbe Banane, 1 halber Apfel, 2 TL Rosinen, 8 – 10 Mandeln	Zutaten kleinschneiden und miteinander vermischen
<b>Mittag</b> Vollkornbrötchen-Ei	1 Vollkornbrötchen, 4 Eiklar, 2 TL Diät Majonäse, 6 Scheiben frische Gurke, 1 Scheibe Sandwich-Käse light	Ei als Rührei braten u. würzen, Brötchen evtl auf Toaster aufwärmen und mit Majo sowie Gurke belegen, dann mit Ei bestreichen und Käse darauf platzieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Pellkartoffeln mit Magerquark	2 kleine gekochte Pellkartoffeln, 120 g magerer Kräuterquark, 3 TL gemischte Nüsse, 40 g Harzer Rolle, 1 – 2 TL Leinöl	Alles zusammen servieren und genießen, evtl. mit frischen Kräutern garnieren, Nüsse können auch mit Quark gemischt werden
<b>Mini-Snack</b> Orange mit Erdnussbutter	1 kleine Orange, 2 TL natürliche Erdnussbutter	Orangestücke einfach mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Vollkorn-Toast  Beilage: 1 Kiwi	2 hart gekochte Eier, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL fettarme Majo, 1 TL Senf, 2 Scheiben Romanasalat, etwas Kresse/Schnittlauch und Pfeffer	Eier grob zerdrückt mit Majo, Senf und Schnittlauch verrühren und gewürzt auf getoasteten Vollkornbrot verteilen, garnieren
<b><u>Snack</u></b> Apfel	1 frischer Apfel	ein saftiger Apfel als Zwischendurch-Snack
<b><u>Mittag</u></b> Garnelen-Pfanne	150 g Schrimps (vorgegart ohne Schale), 1 Orange, 1 Stg Lauch, 15 g Sojasprossen, 1 EL sweet Chili Sauce, 1 – 2 EL geröstetes Sesamöl, Muskat	Lauch in Ringe u. Orange sowie Sojasprossen kleinschneiden, Sesamöl erhitzen u. Lauch+Sojasprossen 5 Min. dünsten, dann Schrimps + Orange hinzu und weitere 5 Min. garen, abschmecken mit Muskat und Chili Sauce
<b><u>Snack</u></b> Post-Workout Shake	2 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 1 TL Erdnussbutter	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Putenfrikadellen mit Paprika	110 g Putenhackfleisch, 1 halbe Paprikaschote geröstet, Gewürze, 60 g Sellerie, 30 g Erbsen	Hackfleisch mit klein geschnittenen Zwiebeln, Paprikaschote u Gewürzen vermischen u. Frikadellen formen, mit Olivenöl anbraten u. mit Gemüse servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Joghurt mit Pfirsich	60 g Naturjoghurt, 1 halber Pfirsich, 2 TL Proteinpulver	Pfirsich in Stücke schneiden u. mit Joghurt u. Proteinpulver verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Fruchtjoghurt  Beilage: keine	125 Naturjoghurt, 1 halbe Banane, 1 kleiner Apfel, 2 EL Haferflocken, 2 TL gemischte Nüsse, evtl. Zimt	Früchte in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen und servieren
<b>Snack</b> Cashew-Quark	100 g Magerquark, 2 TL Cashew-Nüsse zerkleinert, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten kleinschneiden und miteinander vermischen
<b>Mittag</b> Rinderfilet mit Pilzen	170 g mageres Kalbsfleisch, 100 g Austernpilze, 1 EL fettarmer Parmesan, eine halbe Schalotte, 1 EL Frischkäse, Gewürze nach Wahl	Fleisch in kleine Streifen schneiden u. zusammen mit Pilzen u. geschnittener Schalotte in Olivenöl anbraten, dann alles auf Auflaufform, Parmesan darauf geben u. in vorgeheiztem Ofen für 20 Min. garen, Frischkäse als Dip
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 70 g gemischte Beeren	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Kräuterquark mit Ananas	120 g Magerquark, 70 g Ananasstücke, 2 EL gemischte Nüsse, 2 Scheiben Putenaufschnitt, frische Kräuter	Aufschnitt kleinschneiden u. mit Nüssen, Kräutern sowie Ananas unter den Quark rühren, lecker und leicht :)
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse mit Apfel	75 g Hüttenkäse, 1 halber Apfel	Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Käse verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Ei-Gemüse-Salat  Beilage: 1 Naturjoghurt	2 hart gekochte Eier, 100 g Broccoli, 75 g Dosenmais, eine kleine Möhre, 1/4 Zwiebel, Gewürze, 2 EL Olivenöl	Alle Zutaten mundgerecht schneiden, Olivenöl und Gewürze untermengen und genießen
<b>Snack</b> Orange	1 Orange	Eine frische Orange für Zwischendurch
<b>Mittag</b> Einfacher Rollmops	1 Ofenkartoffel, 120 Rollmops eingelegt, 2 TL Parmesan light, 2 Blatt Eisbergsalat	Gebackene Ofenkartoffel in Scheiben schneiden u. mit Parmesan überstreuen, auf dem Salat platzieren und mit dem Rollmops servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 1 halber Pfirsich	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Geschnetzeltes	100 g Putenbrust, 40 g Champignons aus der Dose, 80 ml Gemüsebrühe, 40 ml fettarme Milch, Olivenöl, Rotwein, Gewürze	Putenbrust in Stücke schneiden u. anbraten, Champignons dazu u. etwas mitbraten, mit Brühe und einem Schuss Rotwein ablöschen u. einige Minuten köcheln lassen. mit Milch u. Gewürzen abschmecken
<b>Mini-Snack</b> Quark mit gehackten Haselnüssen	75 g Magerquark, 2 TL Proteinpulver 2 EL Haselnüsse	Alle Zutaten miteinander verrühren und genießen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Salsa-Paprika Omelette  Beilage: ein halber Apfel	3 Eiklar + ein ganzes Ei, eine viertel Paprika, eine Viertel Zwiebel, 2 TL zuckerarme Salsa, eine Scheibe Pumpernickel	Ei mit Salsa vermengen, Zwiebel u. Paprika kleinschneiden und anbraten, danach Ei hinzufügen und zu Omelette braten, auf dem Pumpernickel platzieren und servieren
<b>Snack</b> Erdnussbutter-Shake	1 TL Erdnussbutter, 1 Naturjoghurt, 2 TL Haferflocken	Zutaten mit etwas Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Mittag</b> Schnelles Forellen-Filet	180 g Forellenfilet, eine halbe Tomate, 75 g Champignons, eine viertel Zucchini, etwas Staudensellerie, 1 TL Walnussöl	Tomaten, Zucchini u. Champignons in Scheiben schneiden, Sellerie stückeln u. alles vermengen, Alufolie mit Öl benetzen und Forelle sowie gewürzte Gemüse Mischung einwickeln, ca. 20 Min im Ofen dünsten
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Belegtes Knäckebrot	2 Scheiben Knäckebrot, 80 g Hüttenkäse, 2 Blatt Romanasalat, 1 halbe Tomate geschnitten	Knäckebrot mit Hüttenkäse bestreichen und mit den Zutaten belegen
<b>Mini-Snack</b> Erdnussbutter Shake	100 ml fettarme Milch, 2 TL Erdnussbutter	Erdnussbutter u. Milch im Mixer durchmischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Gries mit Milch  Beilage: 2 EL gemischte Nüsse	200 ml fettarme Milch, 20 g Weichweizengries, ein kleiner Apfel, etwas Zimt	Milch mit dem Grieß leicht köcheln lassen, Apfel in zerschnitten auf einen Teller legen u. für ca. 90 Sekunden in die MW geben, Grießbrei über den Apfel geben und Zimt drauf
<b>Snack</b> Reiswaffel mit Frischkäse	1 Reiswaffel, 2 TL Frischkäse, 1 Scheibe Putenaufschnitt	Waffel mit Frischkäse bestreichen u. mit Aufschnitt belegen
<b>Mittag</b> Schweinelende gebacken	100 g Schweinelende, 2 Scheiben Putenaufschnitt, 80 g Champignons, 1 kleine Ofenkartoffel, 1 großes Blatt Eisbergsalat, evtl Frischkäse als Dip, Gewürze	Schweinelende beidseitig anbraten u. mit Aufschnitt umwickeln (evtl mit Holzspieß justieren), zusammen mit angebratenen Pilzen für 25 Min in den Backofen, mit Kartoffel auf dem Salat servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 1 halbe Banane	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Lachs-Gemüse Salat	100 g Räucherlachs, 1 kleine Tomate, 1 halber Paprika, 1 viertel Zwiebel, 3 gehackte Walnüsse, 2 TL Olivenöl	Alle Zutaten kleinschneiden und zusammen mit dem Olivenöl vermengen
<b>Mini-Snack</b> Mango mit Hüttenkäse	1 viertel Mango, 2 TL Hüttenkäse	Mango in Stücke schneiden u. mit Käse bestreichen



<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Filinchen-Erdbeere  Beilage: 1 Naturjoghurt	4 Scheiben Filinchen (Knäckabrot), 2 EL natürliche Erdnussbutter, 5 – 7 Erdbeeren	Schnelles Frühstück: Filinchen mit Erdnussbutter bestreichen und geschnittener Erdbeere belegen
<b><u>Snack</u></b> Apfel mit Harzer Rolle	1 halber Apfel, 60 g Harzer Rolle, 2 EL Magerquark	Alle Zutaten kleinschneiden u. miteinander verrühren
<b><u>Mittag</u></b> Thunfisch-Ratatouille	1 Dose Thunfisch, eine halbe Zwiebel, 1 Paprikaschote, eine viertel Zucchini, 1 kleine Tomate, Rosmarin, Basilikum, etwas Knoblauch	Zwiebeln kleinschneiden, Paprika, Zucchini u. Tomate in Stücke schneiden und alles mit Thunfisch vermengt auf Backblech geben und ca. 20 Min. Garen
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Toast mit Putenaufschnitt	2 Scheiben Vollkorntoast, 4 Scheiben Putenaufschnitt, 60 g Champignons in Scheiben, 2 Scheiben Emmentaler light, 1 viertel rote Zwiebel in Scheiben, 2 TL Diät-Majo	Toastbrot mit Majo bestreichen, u. mit Aufschnitt, Ziebelringen, Pilzen u. Käse belegen u. im Ofen bei 160 Grad überbacken bis der Käse zerläuft
<b><u>Mini-Snack</u></b> Joghurt mit Ananas	75 g Naturjoghurt, 50 g Ananas, 1 TL Proteinpulver	Ananas kleinschneiden u. mit Proteinpulver u. Joghurt verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Ei-Gemüse-Omelette  Beilage: 1 Naturjoghurt	3 Eiklar + 1 Ei, 125 g gefrorenes Mischgemüse	Mischgemüse anbraten und nachher Eiklar sowie ganzes Ei verrühren, nach Belieben würzen
<b><u>Snack</u></b> Haferflocken mit Quark	80 g Quark, 2 TL Haferflocken, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten miteinander verrühren und genießen
<b><u>Mittag</u></b> Schrimps mit delikater Sauce	8 große gekochte Schrimps, 1 Ofenkartoffel, 80 g Frischkäse, eine viertel Zwiebel, ein viertel Paprika, Gewürze	Käse zusammen mit Zwiebel, Paprika, Gewürzen u. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz mixen u. als Sauce zu Schrimps u. Kartoffel servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 70 g Ananas	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Putenfilet mit Reis	90 g Putenfilet, 70 g brauner Reis, 2 Blatt Eisbergsalat, 40 g Dosenmais	Pute gewürzt u. in Alufolie gewickelt im Ofen dünsten u. zusammen mit gekochtem Reis u. Mais auf dem Salat servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Hüttenkäse mit Walnuss	60 g Hüttenkäse, 4 gehackte Walnüsse, 1 EL Diät- Marmelade	Zutaten verrühren und einfach genießen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Hüttenkäse-Joghurt  Beilage: 1 Frühstücksei	100 g Hüttenkäse, 100g Naturjoghurt, 1 Kiwi in Stücke geschnitten	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen
<b><u>Snack</u></b> Banane	1 Banane	Als Zwischensnack eine kleine Banane
<b><u>Mittag</u></b> Vollkornbrötchen-Thunfisch	1 Vollkornbrötchen, 1 Dose Thunfisch, 1 Eiklar, 2 TL Frischkäse, 90 g Mischgemüse, Gewürze nach Wahl	Brötchen mit Frischkäse bestreichen, Eiklar zusammen mit Thunfisch braten u. Brötchen belegen, Mischgemüse separat anbraten und servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 70 g Ananas	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Gefüllte Fleischtomate	2 Fleischtomaten, 100 g Hüttenkäse, 60 g klein geschnittener Porree, 4 Scheiben Putenaufschnitt kleingeschnitten, frische Kräuter, 1 EL Wallnussöl, Gewürze	Tomaten "köpfen" u. das Innere entfernen, restliche Zutaten gut mischen und in die Tomate füllen, Tomaten ca. 25 Min im Ofen backen
<b><u>Mini-Snack</u></b> Reiswaffel mit Schinken	1 Reiswaffel, 2 TL Frischkäse, 45 g Räucherschinken ohne Fett, 1 Blatt Romanasalat	Waffel einfach mit den Zutaten belegen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Joghurt-Quark  Beilage: 1 Filinchen mit Frischkäse	100 g Naturjoghurt, 75 g Magerquark, 60 g gemischte Beeren, 5 – 7 Mandeln, 1 TL Zimt bzw. Diätmarmelade	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen
<b><u>Snack</u></b> Kiwi mit Mandelcreme	1 Kiwi, 2 TL zuckerfreie Mandelcreme	Kiwi mungerecht schneiden und mit Mandelcreme bestreichen
<b><u>Mittag</u></b> Vollkornbrötchen-Ei	1 Vollkornbrötchen, 4 Eiklar, 2 TL Diät Majonäse, 6 Scheiben frische Gurke, 1 Scheibe Sandwich-Käse light	Ei als Rührei braten u. würzen, Brötchen evtl auf Toaster aufwärmen und mit Majo sowie Gurke belegen, dann mit Ei bestreichen und Käse darauf platzieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 1 halbe Banane	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Gebackenes Dorschfilet	120 Dorschfilet, 50 g brauner Reis, 70 g Broccoli, 2 Scheiben fettarmer Scheibenkäse, 1 TL Wallnussöl	Fisch u. Broccoli im Ofen 20 Min backen, Fisch kurz vor dem Herausnehmen mit Käse belegen, Reis kochen u zusammen mit dem Backgut sowie etwas Wallnussöl servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Apfel mit gemischten Nüssen	1 halber Apfel, 2 EL gemischte Nüsse, 1 TL Sonnenblumenöl	Apfel kleinschneiden u. mit Nüssen sowie Öl vermengen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Cornflakes-Milch  Beilage: 1 Orange	4 – 5 EL zuckerfreie Cornflakes, 125 Milch (0,5% Fett), 1 EL Proteinpulver	Proteinpulver in Milch mixen und Cornflakes hinzugeben
<b>Snack</b> Reiswaffel mit Schinken	2 Reiswaffeln, 3 EL Frischkäse, 2 Scheiben Serrano-Schinken, 2 Blatt Romanasalat	Waffeln mit Frischkäse bestreichen u. mit Schinken sowie Salat belegen
<b>Mittag</b> Pute-Ei mit Erbsen	2 Eiklar + ein ganzes Ei, 2 Scheiben Putenaufschnitt, 4 EL gekochte Kichererbsen, 3 TL Frischkäse, 2 Blatt Eisbergsalat, 1 viertel Zwiebel	Aufschnitt u. Zwiebel kleinschneiden u. zusammen mit dem Ei sowie Erbsen als Omelette braten, Salat mit Frischkäse bestreichen u. Ei- Omelette darauf platzieren
<b>Snack</b> Post-Workout Shake	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Hühnchenstreifen auf Paprika	100 g Hühnerbrust, 1 halber Paprika rot, 1 viertel Paprika grün, 1 kleine Tomate, 1 viertel Zwiebel, 1 halbe Tasse Hühnerbrühe, etwas Weißwein, 1 Spritzer Zitrone	Hühnerbrust in Streifen schneiden, würzen u. anbraten, Paprika u. Zwiebeln in Streifen schneiden u. in Pfanne garen, Weißwein u. Tomatenstücke sowie Brühe u. Zitronensaft hinzu, Hühnerfleisch kurz in die Pfanne u. etwas mitkochen lassen
<b>Mini-Snack</b> Quark mit Erdbeeren	75 g Magerquark, 3 mittelgroße Erdbeeren	Erdbeeren kleinschneiden u. mit Quark verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Frischer Fruchtjoghurt  Beilage: keine	125 g Naturjoghurt, 1 halber Apfel, 5 Erdbeeren, 2 TL gehackte Walnuss, 4 EL Haferflocken, 1 TL Honig	Honig mit dem Joghurt glatt verrühren, Früchte klein schneiden u. zusammen mit Haferflocken und Nüssen untermengen
<b>Snack</b> Lachs-Knäckebrötchen	2 Scheiben Knäckebrötchen, 1 Scheibe Räucherlachs, 2 TL Frischkäse, 2 Blatt Romanasalat	Knäckebrötchen mit Frischkäse bestreichen u. mit Lachs sowie Salat belegen
<b>Mittag</b> Putenstreifen mit Reis	100 g Putenfleisch, 100 g brauner Reis, 35 g geschnittene Pilze, 35 g Mais, 35 g Erbsen (tiefgefroren o. aus der Dose), 1 EL Walnussöl	Reis kochen, Pute in schmale Streifen schneiden, würzen und 5 Min. anbraten, dann die restlichen Zutaten hinzugeben u. weitere 8 - 10 Minuten garen, zusammen mit gekochtem Reis servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 3 EL gemischte Beeren, 1 TL Erdnussbutter	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Schinken Salat	2 Scheiben Putenaufschnitt, 2 Scheiben Schinken ohne Fett (Serrano), 2 Scheiben fettarmer Scheibenkäse, 50 g Zucchini, 1 Viertel Zwiebel, 1 halber Apfel	Alle Zutaten kleinschneiden und gut miteinander vermischen u. ca. 2 TL Olivenöl hinzufügen, Gewürze nach Wahl
<b>Mini-Snack</b> Orange mit Erdnussbutter	1 kleine Orange, 2 – 3 TL Erdnussbutter	Orangestücke mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Ei  Beilage: 1 Kiwi	1 Scheibe Vollkornbrot, 3 Eiklar, 1 EL Diätmajonäse, 2 Blatt Romana-Salat, 1 Scheibe fettarmer Scheibenkäse	Vollkornbrot mit Majo bestreichen u. gebratenem Eiklar, Käse sowie Salat belegen
<b>Snack</b> Naturjoghurt	1 Naturjoghurt, 6 – 8 gehackte Mandeln	Dem Joghurt die Mandelstücke untermischen und genießen
<b>Mittag</b> Thunfisch-Frikadellen	1 Dose Thunfisch, 2 Eiklar, 2 – 3 EL Haferflocken, 1 TL gehackte Zwiebeln, etwas Hafermehl, 1 TL Salsa zuckerfrei	Thunfisch mit Haferflocken, Zwiebeln u. Eiklar verrühren. Nun den Teig zu Frikadellen formen und beidseitig anbraten. Fertig! Salsa als Dip
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Hühnchen-Sandwich	90 g Hühnerbrustfilet, 2 Scheiben Vollkorntoast, 1 viertel Zwiebel, 50 g Champignons, 2 Blatt Romanasalat, 1 Scheibe fettarmer Scheibenkäse, 2 TL Diät-Majo, 1 halber TL Worcestersauce, 1 halber TL Senf	Zwiebel u. Pilze in Scheiben schneiden u. anbraten, gehackten Knoblauch dazu u. 2 Minuten brutzeln lassen, Mayo Worcester u. Senf verrühren, Hühnerbrust anbraten, Brot toasten, mit der Mayo-Mischung bestreichen u. mit Zutaten belegen
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse-Apfelmus	60 g Hüttenkäse, 1 kleiner Apfel	Apfel in den Mixer u. mit Käse verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Joghurt-Proteinpulver  Beilage: 1 kleine Banane	125 Naturjoghurt, 1 EL Proteinpulver, 2 EL Sonnenblumkerne	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen, Banane evtl untermischen
<b>Snack</b> Orange	1 Orange	Für Zwischendurch eine saftige Orange
<b>Mittag</b> Gemüsesalat mit Pute	4 Scheiben Putenaufschnitt, eine kleine Tomate, 2 EL Dosenmais, 4 Blatt Romanasalat, 3 EL gemischte Nüsse gehackt, 2 TL Rosinen, 2 - 3 TL Sesam-/Brennessel- oder Olivenöl	Alle Zutaten kleinschneiden und gut miteinander vermengen, Öl unterrühren und nach Belieben würzen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 100 ml gepresster Ananassaft	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Fischsalat mit Bohnen	100 g Fischfilet, 50 g weiße Bohnen gekocht, 1 viertel Zwiebel, 1 halbe Tomate, 1 halber Paprika, 1 EL Frischkäse	Fischfilet würzen und dünsten, Gemüse kleinschneiden u. in Pfanne garen, dann Frischkäse unterrühren u. mit dem Fisch servieren
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Sonnenblumkernen	60 g Naturjoghurt, 2 TL Sonnenblumkerne	Joghurt mit Sonnenblumkernen verrühren



<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Eiklar-Pumpnickel  Beilage: 1 Naturjoghurt	4 Eiklar, 1 Scheibe Pumpnickel, 1 TL natürliche Erdnussbutter, 2 Blatt Romana-Salat, Gewürze	Pumpnickel mit Erdnussbutter bestreichen und Salat belegen u. zum gebratenen Eiklar servieren
<b>Snack</b> Apfel-Birne	1 halben Apfel, 1 halbe Birne, 50 g Harzer Rolle, 5 – 7 Mandeln, 1 TL Olivenöl	Früchte u. Käse kleinschneiden u. mit Mandeln sowie Öl verrühren
<b>Mittag</b> Vollkorn-Schinkenbrötchen	1 Vollkornbrötchen, 2 Scheiben Serrano-Schinken ohne Fett, eine halbe Tomate, 2 TL Diät-Majo, 1 Scheiben Sandwich-Käse light	Brötchen mit Majo bestreichen und mit geschnittener Tomate, Schinken u. Käse belegen, kann mit frischen Kräutern noch schmackhafter gemacht werden
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Hackfleischbällchen	110 g Putenhackfleisch, 2 Eiklar, 1 halbe Zwiebel, 1 halbes Vollkornbrötchen, 1 TL Senf, 1 TL Tomatenmark, Gewürze	Zwiebel fein hacken, Brötchen einweichen u. auspressen u. mit den anderen Zutaten verkneten und würzen, Bällchen formen u. in Öl ausbacken
<b>Mini-Snack</b> Gurke mit Frischkäse	4 fingerdicke Scheiben Gurke, 2 TL Frischkäse, Cayenne-Pfeffer	Gurke mit Frischkäse bestreichen u. mit Pfeffer würzen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Geflügelwurst  Beilage: 1 Naturjoghurt, eine Wallnuss (zerkleinert und untergerührt)	2 Scheiben Vollkornbrot, 2 Scheiben fettarme Geflügelwurst, 4 Radieschen, Frischkäse	Frischkäse auf Vollkornbrot beschmieren und mit Radieschen-Scheiben sowie Geflügelwurst belegen
<b>Snack</b> Flakes mit Milch	125 ml fettarme Milch, 4 EL zuckerfreie Cornflakes, 2 EL Haferflocken, 2 TL Rosinen	Zutaten in die Milch geben u. als Müsli essen
<b>Mittag</b> Brathering mit Quark	120 g Brathering eingelegt, 1 gebackene Ofenkartoffel, 4 EL Magerquark, 1 – 2 TL Leinöl, Petersilie, Schnittlauch	Alles zusammen auf dem Teller servieren, Kartoffel u. Quark mit Leinöl benetzen u. Kräutern garnieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 2 EL Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Reis-Gemüse Salat	50 g brauner Reis, 2 Scheiben Kochschinken, 90 g Mischgemüse, 1 halbe Tomate, 1 viertel Zwiebel, 3 TL Hüttenkäse, Gewürze	Reis kochen u. mit den anderen Zutaten (geschnitten) gut verrühren und würzen
<b>Mini-Snack</b> Apfel mit gehackten Mandeln	1 halber Apfel, 2 TL gehackte Mandeln, 1 halber TL Olivenöl	Apfel kleinschneiden u. mit Mandeln u. Öl verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Ei-Romana  Beilage: 1 Kiwi	4 Eiklar, 2 EL Frischkäse, 4 große Blätter Romana-Salat, 2 TL natürliche Salsa	Eiklar braten und Salsa unterrühren u. Frischkäse, fertige Mischung auf dem Salat servieren
<b>Snack</b> Joghurt	1 Naturjoghurt, 2 TL Sonnenblumkerne, 1 EL Proteinpulver	Zutaten mit Joghurt verrühren und genießen
<b>Mittag</b> Ananas-Putensalat	120 g Putenbrust, 50 g Eisbergsalat, 50 g Ananasstücke, 50 g Dosenmais, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Diät-Majo, Gewürze nach Wahl	Pute kleinschneiden u. gewürzt anbraten, Ananas, Mais u. Tomatenmark nach 4 Min hinzugeben u. 1 Min garen, alles auf dem Eisbergsalat servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 2 EL Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Schrimps mit Gemüse	8 – 10 gekochte Schrimps, 50 g Erbsen, 50 g Karotten, 50 g Mais, 3 EL Hüttenkäse, 1 TL Salsa	Schrimps kurz anbraten u. Gemüse in der Pfanne garen, Hüttenkäse u Salsa verrühren und als Dip zum Gericht servieren
<b>Mini-Snack</b> Quark mit Pfirsich	60 g Magerquark, 1 halber Pfirsich, 2 Wallnüsse	Wallnuss u. Pfirsich zu Muß verarbeiten u. dem Quark beimischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Quark-Nuss-Mischung  Beilage: 1 Apfel	150 g Magerquark, je zwei EL Haselnüsse und Mandeln, 1 EL Diätmarmelade	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen
<b>Snack</b> Knäckebrot mit Ei	1 Scheibe Knäckebrot, 1 hart gekochtes Ei, 1 TL Frischkäse, 2 Radieschen, frische Kräuter	Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen u geschnittenem Radieschen sowie Ei u. Kräutern belegen
<b>Mittag</b> Hühnerbrustfilet	100 g Hühnerbrustfilet, 1 Kartoffel, 5 Stangen gekochter Spargel, 3 TL Parmesan light, Olivenöl, evtl 1 TL Diät-Majo als Dip	Hühnerbrust würzen u. zusammen mit Kartoffel 25 Min. backen, Spargel mit Parmesan bestreuen u. in MW 1 Min. erhitzen, alles zusammen servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 2 EL Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Thunfisch-Mischgemüse	1 Dose Thunfisch, 100 g Mischgemüse, 2 EL zuckerfreie Salsa	Zutaten kurz in Pfanne anbraten bzw. garen u. servieren – Simpel und lecker
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Pistazien	75 g Naturjoghurt, 2 TL Pistazien	Pistazien mit Joghurt verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Erdnussbutter-Filinchen  Beilage: 1 kleine Banane	1 Naturjoghurt, 1 - 2 EL natürliche Erdnussbutter, 1 kleine Tomate, 3 Scheiben Filinchen	Erdnussbutter mit Joghurt verrühren und Filinchen damit bestreichen u. mit in Scheiben geschnittener Tomate belegen
<b>Snack</b> Apfel	1 Apfel	Für zwischendurch ein frischer Apfel
<b>Mittag</b> Hühnerbrust mit Reis	100 g Hühnerbrust, 90 g brauner Reis, 40 g frische Gurke, 2 Blatt Eisbergsalat, 40 g Möhrchen aus der Dose oder gefroren, Gewürze nach Wahl	Hühnerbrust kurz anbraten u. für 15 Min in den Backofen, Möhren anschwitzen u. mit geschnittener Gurke auf dem Salat verteilen, servieren zusammen mit Reis u. Fleisch
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 3 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Gebackener Kabeljau	1 Kabeljaufilet, 1 viertel Paprika, 1 viertel Zwiebel, 60 g Broccoliröschen, 1 halbe Tasse fettarme Milch, 50 g Frischkäse, frische Kräuter, Gewürze nach Wahl	Kräuter kleinschneiden u. mit Milch u. Frischkäse verrühren. Paprika u. Zwiebel kleinschneiden, Alufolie mit Sprühöl einfetten u. Gemüse sowie Fischfilet darauf legen, Alufolie verschlossen 20 Min. backen u. mit Sauce servieren
<b>Mini-Snack</b> Pfirsich mit Erdnussbutter	1 kleiner Pfirsich, 2 TL Erdnussbutter	Pfirsich in Stücke schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Pumpernickel-Quark  Beilage: 1 Apfel	125 g Quark, 2 Scheiben Pumpernickel, 2 Blätter Romana-Salat, 1 gekochtes Ei	Pumpernickel mit Quark bestreichen und Salat belegen, das Ei kann einfach dazu gegessen werden
<b><u>Snack</u></b> Joghurt mit Nüssen	1 Naturjoghurt, 3 EL gemischte Nüsse, 1 TL Zimt	Zutaten einfach mit dem Joghurt verrühren
<b><u>Mittag</u></b> Vollkorn-Lachsbrötchen	1 Vollkornbrötchen, 70 g Räucherlachs, 80 g Frischkäse, frische Kräuter, 2 Blatt Romanasalat, eine halbe Tomate geschnitten, Gewürze	Lachs, Frischkäse u. Kräuter in den Mixer u. würzen und dann auf Brötchen verteilen, Tomate zusammen mit Salat ebenfalls auf das Brötchen
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 3 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Kräuterquark mit Ananas	120 g Magerquark, 70 g Ananasstücke, 2 EL gemischte Nüsse, 2 Scheiben Putenaufschnitt, frische Kräuter	Aufschnitt kleinschneiden u. mit Nüssen, Kräutern sowie Ananas unter den Quark rühren, lecker und leicht :)
<b><u>Mini-Snack</u></b> Orange mit Mandeln	1 halbe Orange, 3 TL Mandelsplitter	Orange kleinschneiden u. mit Mandelsplitter vermischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Artischocken-Salat  Beilage: 1 Naturjoghurt	100 g Artischockenherzen, 1/4 roter Paprika, 1 Dose Thunfisch, Petersilie/Oregano, Pfeffer, Knoblauch	Artischockenherzen vierteln und mit klein geschnittenem Paprika sowie Thunfisch vermengen, nach Belieben würzen
<b>Snack</b> Orange	1 Orange	Für zwischendurch eine saftige Orange
<b>Mittag</b> Vollkorn-Schinkenbrötchen	1 Vollkornbrötchen, 2 Scheiben Serrano-Schinken ohne Fett, eine halbe Tomate, 2 TL Diät-Majo, 1 Scheiben Sandwich-Käse light	Brötchen mit Majo bestreichen und mit geschnittener Tomate, Schinken u. Käse belegen, kann mit frischen Kräutern noch schmackhafter gemacht werden
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 halbe Banane, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Thunfisch-Tortillas	1 Dose Thunfisch, 3 Eiklar, 60 g Paprika, 1 viertel Zwiebel, 1 Tomate, gehackte Petersilie	Paprika u. Zwiebel fein hacken u. anbraten, dann mit Thunfisch, Petersilie u. zuvor verquirltem Eiklar vermischen, würzen u. daraus Tortillas backen, Tomaten gewürzt dazu essen
<b>Mini-Snack</b> Quark mit Mango	75 g Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Proteinpulver	Mango kleinschneiden u. mit Quark u. Pulver verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Eier-Brottaufstrich  Beilage: 1 Kiwi	80 g Frischkäse, 4 gebratene Eiklar, 1 TL Senf, 40 g Schinkenwürfel, frische Kräuter, 1 Scheibe Pumpernickel	Frischkäse, Eier, Senf, Schinken und Kräuter in den Mixer und danach das Pumpernickel damit bestreichen u. garnieren
<b>Snack</b> Apfel mit Käse	1 halber Apfel, 40 g frische Gurke, 1 Scheibe fettarmer Hartkäse, 1 EL gehackte Pinienkerne, 1 TL Olivenöl	Zutaten kleinschneiden und miteinander vermengen
<b>Mittag</b> Schnelles Putenbrustfilet	90 g Putenbrustfilet, eine Ofenkartoffel, 100 g grüne Bohnen, 50 g Möhrchen, 70 g Broccoli	Putenbrust u. Gemüse in Olivenöl anbraten und würzen, zusammen mit Ofenkartoffel servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 TL Proteinpulver, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Salat mit Schrimps	100 g Hüttenkäse, 8 – 10 gekochte Schrimps, 1 halbe Tomate, 1 halbe Orange, 6 Blatt Romanasalat, 1 TL Sojasauce, 2 TL Sesamöl, Gewürze	Salat, Tomate u. Orange kleinschneiden, Sojasoße mit etwas Salz, Pfeffer u. Sesamöl verrühren, Salat anrichten u. mit Dressing beträufeln, Hüttenkäse darauf verteilen, Shrimps u. Orange sowie Tomate darauf anrichten
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Sonnenblumkern	75 g Naturjoghurt, 2 TL Sonnenblumkerne	Kerne mit Joghurt vermischen und genießen



<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Putensandwich  Beilage: 1 Birne	2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Tomate, 2 Scheiben Putenaufschnitt, fettarmer Parmesan, 2 TL Olivenöl	Vollkornbrot mit Olivenöl benetzen und mit in Scheiben geschnittener Tomate sowie Aufschnitt belegen, mit Parmesan beträufeln, 30 - 45 Sekunden in die Mikrowelle
<b>Snack</b> Mango-Erdnussbutter	1 halbe Mango, 2 TL Erdnussbutter	Mango mundgerecht schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen
<b>Mittag</b> Brötchen mit Ei und Tomate	1 Vollkornbrötchen, 4 Eiklar, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Parmesan, 1 EL zuckerfreie Salsa,	Ei in Olivenöl zu Rührei schlagen u Tomatenmark unterrühren. Vollkornbrötchen mit Salsa bestreichen, mit Rührei u Parmesan u. in den Ofen, bis der Käse schmilzt.
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Ei-Gemüse Omelette	4 Eiklar + ein ganzes Ei, 120 g Mischgemüse, 2 EL Frischkäse, Gewürze nach Wahl, etwas Olivenöl	Ei mit Gemüse sowie Frischkäse verrühren, würzen und als Omelette in der Pfanne braten
<b>Mini-Snack</b> Apfel mit Nüssen	1 halber Apfel, 2 TL gemische Nüsse	Apfel kleinschneiden u. mit gehackten Nüssen vermischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Haferflocken-Quark  Beilage: 3 – 5 Erdbeeren	150 g Magerquark, 2 EL Haferflocken, 2 – 3 Walnüsse, 1 TL Rosinen	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen, Erdbeeren können auch untergemischt werden
<b>Snack</b> Banane	1 kleine Banane	Für zwischendurch eine frische Banane
<b>Mittag</b> Vollkorn-Lachsbrötchen	1 Vollkornbrötchen, 70 g Räucherlachs, 80 g Frischkäse, frische Kräuter, 2 Blatt Romanasalat, eine halbe Tomate geschnitten, Gewürze	Lachs, Frischkäse u. Kräuter in den Mixer u. würzen und dann auf Brötchen verteilen, Tomate zusammen mit Salat ebenfalls auf das Brötchen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 TL Proteinpulver, 3 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Kresse mit Hühnchen	90 g Hühnerbrust, 1 viertel Salatgurke, 1 halbe Schalotte, 3 EL Kresse, 4 Blatt Kopfsalat, 1 TL Rosinen, 1 TL Pinienkerne, 1 TL Sonnenblumkerne, 2 TL Olivenöl als Dressing	Hühnerbrust würzen u. in Alufolie im Ofen dünsten, restliche Zutaten kleinschneiden u. Rosinen, Pinien u. Sonnenblumkerne unterrühren, zusammen mit Hühnerbrust servieren
<b>Mini-Snack</b> Kiwi mit Erdnussbutter	1 Kiwi, 2 TL Erdnussbutter	Kiwi in Scheiben schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen

Empfehlungen:

<http://herrenkaste.de/timwacker> (Online Programm für den Traumkörper)

<https://amzn.to/3FpwNJY> (Dipsgerät: ideal für den männlichen Oberkörper)

<http://herrenkaste.de/ressourcen/> (die besten Erfolgswerkzeuge für Männer)

<http://herrenkaste.de/shop/> (handgewählte Produkte, die dir helfen können)

<https://www.youtube.com/@Herrenkaste> (Podcasts, Motivation und mehr)