

WOCHENPLAN

CA. 120 G PROTEIN UND 50-100 G KH MIT DEN REZEPTEN AUS „EIWEISS FOR FIT!

Wichtig: Dieser Plan ist ein Vorschlag, um ca. 120 g Protein und 50-100 g KH in den Tagesplan einzubauen. **Bitte ermittle deinen persönlichen Kalorienbedarf und fülle deinen Speiseplan je nach persönlichem Ziel (Kalorienanzahl + Kohlenhydrate) z.B. zum Abnehmen mit gesunden Lebensmitteln auf, bis du deine gewünschte Kalorienmenge bzw. Anzahl an Kohlenhydraten erreicht hast.**

Infos zur empfohlenen Eiweissmenge mit vielen Tipps zum Abnehmen und für den Muskelaufbau gibt es im Buch „Eiweiss for fit“ (ISBN: 978-3-7423-0073-7). Einen Kalorienbedarfsrechner findest du auf unserer Seite www.eiweissforfit.de/kalorienbedarfrechner

MONTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 EIWEISSBRÖTCHEN	41	23,8	3,2	5,4	162	4 Brötchen vorbereiten
	Putenbrust 50 g		12	0	0,85	56	
	Hüttenkäse 100 g		12,5	3	4,5	103	
	Gurke						
Mittag	LACHSOMELETT	52	23,1	3,8	18,8	286	
Snack 1	griechischer Joghurt 100 g		3,3	4	9,4	114	
	20 g Mandeln und		4,8	1,2	10,6	122	
	Himbeeren (ca. 25 g)		0,3	1,2	0,1	11	
Abend	1 EIWEISSBRÖTCHEN	41	23,8	3,2	5,4	162	
	Lachs 100 g und Gurke		21	0	15	168	
Gesamt			124,6	19,6	70,05	1184	

DIENSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Proteinmüsli mit Blaubeeren	32	31,85	18,7	13,3	342	2 Portionen der Trockenmischung vorbereiten
Mittag	SPICE UP YOUR LIFE – DEFTIGER PROTEINSHAKE	86	24,2	16	11,8	276	als Dip
	1 EIWEISSBRÖTCHEN	41	23,8	3,2	5,4	162	gestern vorbereitet
Snack 1	ERDBEER-PROTEIN-EIS	78	19	8,55	2,7	128	2. Portion gibt's am Freitag
Abend	THAI-CURRY-SUPPE MIT GARNELEN	46	17,25	14,05	21,6	327	
Gesamt			116,1	60,5	54,8	1235	

MITTWOCH

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Proteinmüsli mit Blaubeeren	32	31,85	18,7	13,3	342	gestern vorbereitet
Mittag	GRÜNE PROTEINSUPPE	47	21,9	44,35	9,2	363	
	1 EIWEISSBRÖTCHEN	41	23,8	3,2	5,4	162	am Dienstag vorbereitet
Snack 1	150 g Magerquark		18	6,2	0,3	99	
Snack 2	20 g Mandeln		4,8	1,2	10,6	122	
	dazu ein paar Beeren wie Himbeeren oder FlavDrops						
Abend	2 Gemüse-Ei-Muffins	54	22,6	8,4	5,7	186	6 kleine Muffins lt. Rezept zubereiten
Gesamt			122,95	82,05	44,5	1274	

DONNERSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	PROTEINWAFFELN	36	30,1	14	11,1	285	
	20 g Mandeln		4,8	1,2	10,6	122	
	ein paar Beeren oder Früchtequark						
Mittag	CHILI-CHICKEN-SALAT	51	45,6	11,85	16,45	380	100 g mehr Hähnchenbrust für morgen abend kühl stellen
Snack 1	2 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies zum Kaffee	74	18,56	2,62	9,48	174	heute backen, 10 Stück lt. Rezept, 2 heute, Rest die nächsten Tage
Abend	2 Gemüse-Ei-Muffins	54	22,6	8,4	5,7	186	am Mittwoch bereits vorgebacken
Gesamt			121,66	38,07	53,33	1147	

FREITAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 Port. Knuspermüsli	31	25,4	5,3	23,35	387	2 Portionen der Trockenmischung vorbereiten
	mit Sojamilch und Beeren						
Mittag	2 Gemüse-Ei-Muffins	54	22,6	8,4	5,7	186	am Mittwoch bereits vorgebacken
	dazu grüner Salat mit Tomaten, Gurken						
Snack 1	ERDBEER-PROTEIN-EIS	78	19	8,55	2,7	128	schon vorbereitet am Dienstag
Snack 2	2 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies	74	18,56	2,62	9,48	174	am Donnerstag vorbereitet
Abend	EIWEISSBROT MIT LEINSAMEN UND SONNENBLUMENKERNEN	42	11,87	2,02	4,11	98	frisches Brot backen, die Hälfte portionsweise einfrieren
	dazu Hähnchenbrust mit Tomaten, Gurken oder Schinken etc.		23	0	0,8	99	
Gesamt			120,43	26,89	46,14	1072	

SAMSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 Port. Knuspermüsli	31	25,4	5,3	23,35	387	2. Portion, gestern vorbereitet
	mit griechischem Joghurt und Beeren						
Mittag	Oopsie-Chicken-Burger	61	37,55	7,35	8	256	etwas mehr Lachs einkaufen für abends
	dazu grüner Salat mit Tomate, Gurke						
Snack 1	Power-Shake mit Banane und Erdnuss	87	15,2	42,4	14,4	373	
Snack 2	2 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies	74	18,56	2,62	9,48	174	
Abend	Eier in Rucola Nestern	53	15,3	4,35	40,15	458	
	dazu EIWEISSBROT MIT LEINSAMEN UND SONNENBLUMENKERNEN	42	11,87	2,02	4,11	98	bereits Freitag gebacken
Gesamt			123,88	64,04	99,49	1746	

SONNTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Overnight Protein Meal	30	33,2	29,4	14,1	392	Overnight Protein Meal bereits am Samstag vorbereiten für ein entspanntes Sonntags-Frühstück
Mittag	HÄHNCHENCURRY MIT BLUMENKOHLEIS	58	50	22,7	11,75	429	mehr Hähnchenbrust kaufen
Snack 1	Erdbeer-Protein-Eis	78	19	8,55	2,7	128	
Abend	Gefüllte Aubergine	68	16,05	13,65	7,25	194	
Gesamt			118,25	74,3	35,8	1143	