



# REZEPTÜBERSICHT MIT NÄHRWERTEN ZU „EIWEISS FOR FIT“

ISBN: 978-3-7423-0073-7

WWW.EIWEISSFORFIT.DE

## FRÜHSTÜCK/ MÜSLI

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g	
Overnight-Protein-Meal	30	veggie	ohne Proteinpulver	392	14,1	29,4		33,2	
Soja-Knuspermüsli	31	vegan	ohne Proteinpulver	387	23,35	5,3	low carb	25,4	
Proteinmüsli mit Blaubeeren	32	Veggie	mit Proteinpulver	342	13,3	18,7		31,85	(vegan mit Joghurt-Alternative aus Soja und pflanzlichem Proteinpulver),
Low Carb High Protein Muffins	33	veggie	ohne Proteinpulver	237	15,25	4,25	low carb	15,88	

## SÜSSE WAFFELN UND PANCAKES

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g	
Gefüllte Protein-Pfannkuchen mit Schokoquark und Beeren	34	veggie	mit Proteinpulver	279	14,15	6,0	low carb	29,75	
Proteinwaffeln	36	veggie	mit Proteinpulver	285	11,1	14	low carb	30,1	
Protein Pancakes	37	veggie	mit Proteinpulver	346	12,1	21,6		34,2	
Power Waffeln mit Schokosauce	38	veggie	mit Proteinpulver	259	11,8	11,73	low carb	23,47	

## BROT UND BRÖTCHEN

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g	
High Protein - Low Carb Brot	39	veggie	mit Proteinpulver	96	4,88	2,88	low carb	8,28	pro Scheibe
Eiweißbrötchen	41	veggie	mit Proteinpulver	162	5,4	3,2	low carb	23,8	
Eiweißbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen	42	veggie	mit Proteinpulver	98	4,11	2,02	low carb	11,87	
Bananenbrot	43	vegan	ohne Proteinpulver	158	11,52	6,26	low carb	5,96	kann durch Proteinpulver noch proteinreicher gemacht werden

## SUPPEN

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g	
Rote Linsen Curry Suppe	44	vegan	ohne Proteinpulver	595	27,95	57,2		24,83	
Kohlrabi-Koriander-Suppe	45	mit Rindfleisch	ohne Proteinpulver	350	22,8	5,28	low carb	30,18	vegan, wenn man statt Frischkäse 1 EL Cashewmus verwendet und z.B. als Eiweißbeilage geräucherte Tofuwürfel
Thai Curry-Suppe mit Garnelen	46	mit Garnelen	ohne Proteinpulver	327	21,6	14,05	low carb	17,25	Vegane Variante: Currysuppe mit Gemüsebrühe anstatt Hühnerbrühe + Fischsauce zubereiten. Als Eiweißquelle z.B. geräucherter Tofu oder gekochter Quinoa.
Grüne Proteinsuppe	47	vegan	ohne Proteinpulver	363	9,2	44,35		21,9	

## SALATE

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g	
Avocado-Lachs-Salat	48	mit Lachs	ohne Proteinpulver	479	31,6	13,3	low carb	32,8	
Spargelsalat mit roten Linsen und Ziegenkäse	49	veggie	ohne Proteinpulver	328	12,85	30,43		21,28	(vegan mit veganer Ziegenfrischkäse-Alternative)
Powersalat schwarz-rot	50	vegan	ohne Proteinpulver	320	11,47	29,87		17,1	
Chili Chicken Salad	51	mit Hähnchen	ohne Proteinpulver	380	16,45	11,85	low carb	45,6	low carb Variante möglich

## EIERLEI

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g
Lachs-Omelette	52	mit Lachs	ohne Proteinpulver	286	18,8	3,8	low carb	23,1
Eier in Rucola Nestern	53	veggie	ohne Proteinpulver	458	40,15	4,35	low carb	15,3
Gemüse Ei Muffins	54	veggie	ohne Proteinpulver	93	2,85	4,2	low carb	11,3

## DEFTIG / HAUPTMAHLZEITEN

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g
Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto	55	vegan	ohne Proteinpulver	467	31,45	14,5	low carb	25,4
Low Carb Pizza mit viel Protein	57	veggie	ohne Proteinpulver	465	25,7	14,8	low carb	30,7
Hühnchencurry mit Blumenkohlreis	58	mit Hähnchen	ohne Proteinpulver	429	11,75	22,7		52,05
Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark	59	veggie	ohne Proteinpulver	599	13,1	85,65		31,2
Kalbfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado	60	mit Kalb	ohne Proteinpulver	523	38,5	8,8	low carb	31,4
Opsie-Chicken-Burger	61	mit Hähnchen	ohne Proteinpulver	256	8,0	7,35	low carb	37,55
								veggie z.B. mit scharf angebratenem, geräuchertem Tofu anstatt der Hähnchenbrust
Zucchini-Protein-Lasagne	62	mit Hackfleisch	ohne Proteinpulver	501	32,2	10,1	low carb	39,9
Low Carb Flammkuchen	63	veggie, wenn Belag nur mit Gemüse	ohne Proteinpulver	550	41,1	14,75	low carb	27,7
								veggie, wenn Belag nur mit Gemüse
Zoodles mit Sesam-Hähnchen und Romanesco	64	mit Hähnchen	ohne Proteinpulver	449	24,7	14,5	low carb	40,3

## SNACKS / BEILAGEN / HÄPPCHEN / ABENDESSEN

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g
Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung	65	mit Thunfisch	ohne Proteinpulver	182	12,38	4,83	low carb	15,15
Mit Bacon gefüllte Putenröllchen	66	mit Putenfleisch und Bacon	ohne Proteinpulver	494	31,58	25,73		25,8
Protein-Zucchini-Puffer	67	veggie	ohne Proteinpulver	256	16,8	2,83	low carb	22,3
Spinat Lachs Röllchen	68	mit Lachs	ohne Proteinpulver	338	24,05	4,75	low carb	22,55
Gefüllte Aubergine	69	mit Schinken	ohne Proteinpulver	194	7,25	13,65	low carb	16,05
								veggie wenn man für die Füllung nur Gemüse verwendet
Hähnchenspieße in einer Joghurt-Minz-Marinade	71	mit Hähnchen	ohne Proteinpulver	137	1,05	1,7	low carb	30,8
Protein Piccolinis	72		mit Proteinpulver	288	8,72	3,42	low carb	49
								veggie, wenn man auch vegetarischen Belag wählt (Champignons, Käse, Paprika)

## SÜSSES

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g
Apfel-Zimt-Riegel	73	veggie	mit Proteinpulver	133	6,36	5,71	low carb	9,32
Protein-Erdnussbutter-Cookies	74	veggie	mit Proteinpulver	87	4,74	1,31	low carb	9,28
Chia-Quark-Mugcake	75	veggie	mit Proteinpulver	299	9	14	low carb	36,3
Schokoladen-Vanille Proteinküchlein	76	veggie	mit Proteinpulver	265	5,45	21,8		30,75
Brownies	77	veggie	mit Proteinpulver	111	4,58	6,28	low carb	6,69
Erdbeer-Protein-Eis	78	veggie	mit Proteinpulver	128	2,7	8,55	low carb	19
Frozen Protein-Snack	79	veggie	mit Proteinpulver	94	1,98	8,57	low carb	11,58

## PROTEIN-SHAKES\*

Rezepttitel	Buchseite	Ernährungstyp/ Zusatz	Proteinpulver	kcal	F	KH in g	low carb <15 KH pP	P in g
Roter Soja-Power-Shake	82	vegan	mit Proteinpulver	341	9,2	26,5		33,7
Strawberry-Ice-Smoothie	83	veggie	mit Proteinpulver	98	1,35	7,5	low carb	12,6
Erdbeer-Traum	83	veggie	mit Proteinpulver	274	5,8	21,8		31,9
Eiskaffee-Shake	84	veggie	mit Proteinpulver	182	3	6,6	low carb	31,8
Schoko-Peanuts-Shake	84	veggie	mit Proteinpulver	324	15,1	12,4	low carb	28,9
Energie-Kick mit Matcha	85	veggie	mit Proteinpulver	222	3,9	20,9		22,9
Mandel-Erdbeer-Protein-Shake	85	veggie	ohne Proteinpulver	186	7,15	11,65	low carb	18,05
								g
Guten Morgen Protein-Kick	86	veggie	ohne Proteinpulver	98	1,35	7,5	low carb	12,6
								g
Spice up your life – Deftiger Proteinshake	86	veggie	ohne Proteinpulver	276	11,8	16		24,2
Blauer Quickie	87	veggie	ohne Proteinpulver	203	2,4	18,4		22
Power-Shake mit Banane und Erdnuss	88	veggie	ohne Proteinpulver	373	14,4	42,4		15,2

\*Protein Shakes mit Proteinpulver vielseitig kombinierbar!