

WOCHENPLAN

CA. 90 G PROTEIN UND 50-100 G KH MIT DEN REZEPTEN AUS „EIWEISS FOR FIT!“

Wichtig: Dieser Plan ist ein Vorschlag, um ca. 90 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	Rührei (2 Eier) + 1 Tasse Kaffee oder Tee		23,8	3	18,6	300	
	Tipp: dazu etwas Gemüse 1 Tomate						
Mittag	ZUCCHINISPAGHETTI MIT AVOCADO-SPINAT-PESTO	55	25,4	14,5	31,45	467	
Snack 1	Powershake mit Banane und Erdnuss	87	15,2	42,4	14,4	373	
Abend	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	High Protein / Low Carb Brot backen, Tipp: Die Hälfte geschnitten und portioniert einfrieren und bei Bedarf auftauen (Tipp: toasten)
	100 g Kochschinken		19	1	3	107	
	Tipp: dazu Gemüse wie Gurken, Tomaten						
Gesamt			99,96	66,66	77,21	1439	

DIENSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	100 g Kalbsfilet mehr mitbraten und für das Frühstück am Mittwoch verwenden
	mit Hüttenkäse (100 g)		12,5	3	4,5	103	
	Tipp: Gurken, Tomaten						
Mittag	KALBSFILET MIT GERÖSTETEM GEMÜSE UND AVOCADO	60	31,4	8,8	38,5	523	
Snack 1	APFEL-ZIMT-RIEGEL	73	9,32	5,71	6,36	133	Mehrere Portionen Apfel-Zimt-Riegel vorbereiten und für die restlichen Tage kühl aufbewahren oder auch einfrieren.
Abend	Omelett mit 2 Eiern und Gemüse mit Tomaten und Champignons		23,8	3	18,6	300	
Gesamt			93,58	26,27	77,72	1251	

MITTWOCH

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	Rest der Zucchini vom Mittagessen kann verwendet werden
	belegt mit kaltem Kalbsfilet (100 g)		20,25	0	3,3	111	
Mittag	Mit Bacon gefüllte Putenröllchen dazu ZucchiniGemüse (1/2 Zucchini, 1 kleine Zwiebel angedünstet in Olivenöl)	66	25,8	25,73	31,58	494	
Snack 1	APFEL-ZIMT-RIEGEL	73	9,32	5,71	6,36	133	
Abend	PROTEIN-ZUCCHINI-PUFFER (1 Portion)	67	22,3	2,83	16,8	256	
	dazu gerne etwas Vollkornbrot, Tomaten, usw.						
Gesamt			94,23	40,03	67,8	1186	

DONNERSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFINS	33	15,88	4,25	15,25	237	evtl. für abends Garnelen und Hähnchen zurücklegen
	(wahlweise mit Butter und Marmelade, Frischkäse etc.)						
Mittag	Rote-Linsen-Curry Suppe	44	24,83	57,2	27,95	595	
	dazu 100 g gebratene Garnelen oder Hähnchen als Beilage		19,3	0,4	0,7	90	
Snack 1	APFEL-ZIMT-RIEGEL	73	9,32	5,71	6,36	133	
Abend	LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFINS	33	15,88	4,25	15,25	237	
	mit Magerquark		12	4,1	0,2	66	
	und Gemüse oder Garnelen und Hähnchen vom Mittag						
Gesamt			97,21	75,91	65,71	1358	

FREITAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Overnight Protein Meal (Donnerstag vorbereiten)	30	33,2	29,4	14,1	392	
Mittag	Gemüse-Ei-Muffins	54	11,3	4,2	2,85	93	
Snack 1	Mandel-Erdbeer-Proteinshake (mit Himbeeren vom Overnight Protein Meal)	85	18,05	11,65	7,15	186	
Abend	AVOCADO-LACHS-SALAT	48	32,8	13,3	31,6	479	
Gesamt			95,35	58,55	55,7	1150	

SAMSTAG

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	Grundzutaten zum Proteinmüsli für mind. 2 Tage vorbereiten und am So. mit anderen Beeren servieren
Mittag	Eier in Rucola Nestern	53	15,3	4,35	40,15	458	
Snack 1	Frozen Protein Snack	79	11,58	8,57	1,98	94	Tipp: High Protein Brot kurz auftauen lassen und antoasten
Abend	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	
	mit Magerquark 100 g und Gemüse		12	4,1	0,2	66	
Gesamt			87,29	41,48	65,39	1152	

SONNTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Proteinmüsli - heute mit Himbeeren	32	31,85	18,7	13,3	342	
Mittag	ZOODLES MIT SESAMHÄHNCHEN UND ROMANESCO	64	40,3	14,5	24,7	449	
Snack 1	20 g Mandeln und		4,8	1,2	10,6	122	
Snack 2	restliche Himbeeren (ca. 25 g)		0,3	1,2	0,1	11	
Abend	Powersalat schwarz-rot	50	17,1	29,87	11,47	320	
Gesamt			94,35	65,47	60,17	1244	