

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a dark bowl filled with a colorful salad of diced tomatoes, yellow potatoes, green leafy vegetables, and shredded white cheese. The right hand is pouring a golden liquid from a glass into the bowl. The background is dark and out of focus.

# **ERNÄHRUNGSSYSTEM FÜR KOSTENLOSER ABNEHMPLAN**

---

**Die Vorlage zum Erstellen des eigenen  
Ernährungsplans mit 6 Wochenplan**



## ERNÄHRUNGSPLAN MIT VORLAGE ERSTELLEN

### **Das Ziel:**

War die Gesamt-Kalorien-Anzahl zu hoch, um abzunehmen? Hast du zu wenig Eiweiß zu dir genommen, um das Sättigungsgefühl während des Kaloriendefizits zu verbessern? Oder reicht deine Kalorienzahl nicht aus, um das Muskelwachstum voranzubringen? Dein Ernährungsplan verrät es dir. So behältst du Schritt für Schritt die Kontrolle über dein angestrebtes körperliches Ziel und kannst leicht Anpassungen vornehmen. Die Vorlage ermöglicht es, leicht von allen Mahlzeiten neben der Gesamt-Kalorien-Anzahl zusätzlich auch auf die Verteilung von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten zu achten. So ist es einfach, jede einzelne Mahlzeit des Tages genau zu protokollieren. Neben dem Training ist die Ernährung DER Schlüssel auf dem Weg zur körperlichen Fitness und langfristigen Trainingserfolgen. Daher ist es hilfreich, die Ernährung immer im Blick zu haben. Nur mit einem Ernährungsplan bist du in der Lage, die Ernährung perfekt auf die körperlichen Ziele auszurichten. Das genaue Protokollieren hilft dir schnell zu erkennen, ob innerhalb der Ernährung Defizite vorliegen, die das Erreichen des angestrebten körperlichen Ziels behindern. Leichte Anpassungen sind so schnell möglich und einfach umzusetzen.

### **Vorlagenbeschreibung:**

So funktioniert es: Trage einfach die vollständigen Mahlzeiten und Getränke des Tages in die dafür vorgesehene Spalte der Ernährungsplan Vorlage ein. Wichtig ist das genaue Abwiegen und Eintragen der Mahlzeiten, inklusive der Gesamt-Kalorienzahl, sowie der Makronährstoffverteilung aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten. Selbstverständlich sind alle Rezepte, die du in diesem Plan findest, so vorbereitet, dass du auch ein Gefühl für die Grammzahlen bekommen kannst. Zur Ermittlung kannst du einschlägige Ernährungsdatenbanken oder Apps nutzen. Wenn du alle Lebensmittel korrekt eingetragen hast, besteht am Ende des Tages die Möglichkeit zu kontrollieren, ob das Tagesziel aus Kalorien und Nährstoffen eingehalten werden konnte.

Als kleine Empfehlung für das weitere Tracken der Nahrungsmittel kannst du, sofern es interessant ist, dich gerne bei mir für einen kostenlosen Testzugang zu der Tydra-Nutrition App melden. Dort findest du alle Rezepte, die hier aufgelistet sind und noch zahlreiche mehr!

Übrigens: Kennst du schon unsere andere App "Tydra-Fitness"? Diese kann dir dabei helfen, noch mehr aus deinem Training herauszuholen! Als Trainingsplanungstool, bietet es die Möglichkeit, eigene Workouts und Übungen einzutragen und eine große Anzahl an fertigen, jederzeit nutzbaren Workouts.

## ANAMNESE

### Dein Plan: Kostenloser Abnehmplan

#### Dein Ziele:

- Abnehmen
- Gesünder leben

Täglicher Kalorienbedarf für dein Ziel:	1800
Tägliche Nährstoffverteilung für dein Ziel:	
• Proteine:	• 450
• Fette:	• 540
• Kohlenhydrate:	• 810

#### Ernährungsweise: Alles

**Hinweis:** Dieser Plan ist für ein bestimmtes Kalorienziel ausgelegt und berücksichtigt keine Allergien, Intoleranzen oder Lebensumstände.

Die Kalorienangabe wurde nach dem Durchschnitt eines Menschen berechnet, sodass entsprechend des Ziels die Nährwerte angepasst wurden. Anders als bei einem Individuellem Plan, wurden eventuelle Abweichungen nicht berücksichtigt.

Bei Fragen oder Unterstützungsanfragen sind unsere Experten jederzeit bereit diese zu beantworten.

Bitte beachte, dass Unterstützungshilfe und Chat-Support weitere Angebote sind und dazu gebucht werden müssen!

Einfache Fragen können gerne auch jederzeit so gestellt werden.



## Ernährungstipps und Tricks

Anbei sind einige Tipps und Tricks aufgeführt, die täglich beachtet und in betracht gezogen werden sollten:

- **Genug trinken**

- Ohne genügend Flüssigkeit arbeitet unser Körper nicht mehr optimal. Unser Gehirn, unsere Muskeln und auch die Verdauung leiden darunter. Dadurch kann der Körper die gegessenen Nährstoffe nicht mehr richtig aufnehmen und wir holen nicht alles aus unserer Nahrung heraus.

- **Auf die richtige Zusammensetzung achten**

- Einige Mineralstoffe, Nährstoffe und Spurenelemente hemmen die Aufnahme gegenseitig oder begünstigen sie. Z.B. hilft Vitamin C dabei Eisen aufzunehmen, da Vitamin C die Resorptionsrate von Eisen steigern kann.
- Phytinsäure z.B. bindet Mineralien wie Kalzium, Magnesium, Zink und Eisen und hemmt so deren Aufnahme.
- Koffein hemmt die Aufnahme von Eisen und erhöht die Ausscheidung von Kalzium und Magnesium. Darüber hinaus führt vermehrter Kaffee- und Teegenuss zu einem erhöhten Vitamin-B1-Verbrauch. Nach dem Essen sollte man daher auf Cola, Kaffee oder (schwarzen/grünen) Tee verzichten.
- Durch Zuckerkonsum wird Kalzium und Chrom verstärkt über die Nieren ausgeschieden. Daneben wird Vitamin B1 abgebaut, was jedoch bei regelmäßiger Aufnahme des Vitamins nicht entscheidend ins Gewicht fallen dürfte.
- Spinat und Rhabarber beeinträchtigen die Verwertung von Kalzium.
- Getreidekleie hat zwar einige positive Wirkungen, jedoch entsteht durch dessen Konsum eine verminderte Aufnahme von Kalzium und Kupfer. Eisen wird sogar vermehrt ausgeschieden.
- Stress, Alkoholmissbrauch und Rauchen sind echte Vitamin- und Mineralstoffräuber.
- Durch Stress wird Adrenalin gebildet, zu dessen Produktion Vitamin C benötigt wird. Der entstehende Mangel muss ausgeglichen werden. Das gilt auch für die B-Vitamine und für Vitamin E.
- Alkoholmissbrauch führt zur Hemmung der Vitamin-B1- und B6-Aufnahme. Ferner fehlen dem Körper Vitamin C, Zink, Folsäure, Kalzium, Magnesium und Niacin.
- Raucher haben oftmals Mangelerscheinungen in Bezug auf Vitamin C, B2, B6 und B12 sowie Folsäure.
- Um eine ausgewogene und möglichst gute Nährstoffzusammensetzung zu erreichen, sollte unbedingt auf die Zusammensetzung der Gerichte geachtet werden!

- **Ein Glas Wasser beim Essen**

- Ein Glas Wasser vor oder während des Essens füllt den Magen und sorgt so dafür, dass nicht zu viel gegessen wird.



- **Geduldig sein**
  - Unser Magen sendet meistens erst nach einigen Minuten ein Sättigungssignal ans Gehirn.
  - Zu schnelles Essen führt dann zu einem “Überfüllt-sein”-Gefühl
  - Daher gut kauen und sich Zeit beim Essen lassen
  
- **Ablenkung während des Essens**
  - TV, Radio und Handy beim Essen weglassen
  - Ablenkung sorgt dafür, dass wir nicht 100% genau wissen, wie viel wir gegessen haben, oder es führt dazu, dass wir durch die ganzen Außenreize nicht mitbekommen, dass wir bereits satt sind.
  
- **Essen nicht warmhalten**
  - Vitamine können durch Hitze zerstört werden
  - Durch zu langes Kochen und Warmhalten werden Vitamine zusätzlich belastet bzw. zerstört. So kann eine vitaminreiche Speise sehr viel einbüßen.
  
- **Resistente Stärke nutzen**
  - Nudeln und Kartoffeln bestehen zum großen Teil aus Stärke
  - Stärke gehört zur Kategorie der Kohlenhydrate und je nach Menge eine wahre Kalorienbombe
  - Durch Abkühlen wird Stärke zur Resistenten Stärke, wodurch sie vom Körper nicht mehr aufgenommen wird
  
- **Qualität der Lebensmittel**
  - Ein Apfel ist nicht immer gleich ein Apfel. Die Qualität der Lebensmittel bestimmt u.a. deren Nährwerte. So haben sonnengereifte Äpfel deutlich mehr Vitamine als Äpfel, die in einem Tropenhaus reifen oder in Lagerhäusern reifen.

## Erläuterung der Nährstoffe und des Bedarfs

Je nachdem welches Ziel verfolgt wird, sollte die Makronährstoffverteilung variieren. Hier ein Beispiel für eine tägliche Verteilung eines durchschnittlichen Menschen:

### Nährstoffübersicht

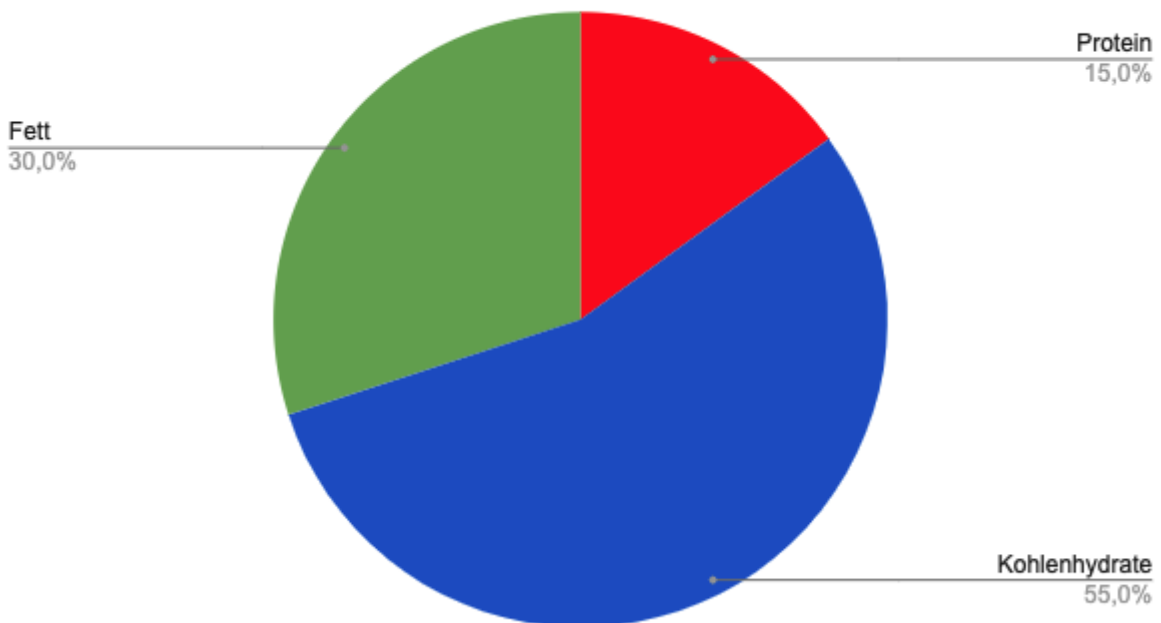


Abb. Aufteilung der Nährstoffe

Bei Kraftsportlern, Ausdauersportlern oder generell Sportlern kann sich das Gleichgewicht aufgrund anderer Belastungen verschieben.

Oben haben wir ja bereits berechnet, wie die Nährstoffverteilung bei dem angegebenen Ziel aussehen kann.

Dabei können folgende Formeln verwendet werden: (Disclaimer: Es gibt verschiedene Formeln, um diese Werte zu berechnen, o.g. Werte entsprechen den angegebenen Formeln.)

**Für Männer:** Grundumsatz = [Körpergewicht in kg] \* 24 \* 1,0.

**Für Frauen:** Grundumsatz = [Körpergewicht in kg] \* 24 \* 0,9.

#### Leistungsumsatz:

- 0,95: schlafen
- 1,2: Menschen mit ausschließlich sitzender oder liegender Lebensweise (Bsp.: alte oder kranke Menschen)
- 1,4-1,5: Menschen mit überwiegend sitzender Lebensweise und wenig Freizeitaktivität (Bsp.: Büroarbeiter)
- 1,6-1,7: Menschen mit viel sitzender Lebensweise und gelegentlichen Tätigkeiten (Bsp.: Studenten)



- 1,8-1,9: Menschen mit überwiegend gehender oder stehender Tätigkeit (Bsp.: Kellner oder Verkäufer)
- 2,0-2,4: Körperlich anstrengende berufliche Tätigkeiten (Bsp.: Bauarbeiter, Landwirte, Leistungssportler)

**Proteine ohne Training:** 0,9-1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

**Proteine im Muskelaufbau:** 1,3-1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

**Fette:** 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht

**Kohlenhydrate:** Restliche Kalorien



## Aufteilung des Vitaminbedarfs:

### Nährstoffe

Nährstoff	Ziel
Energie (kcal)	2.000
Protein (g)	745
Kohlenhydrate (g)	1784.5
Zucker (g)	50
Stärke (g)	270
Fett, total (g)	670.5

### Makronährstoffe

Nährstoff	Ziel
Ballaststoffe (Nahrungsfasern) (g)	30
Salz (NaCl) (g)	6
Alkohol (g)	0

### Vitamine

Nährstoff	Ziel
Vitamin A (Betacarotin) ( $\mu\text{g}$ )	2.400
Vitamin B1 (Thiamin) (mg)	1
Vitamin B2 (Riboflavin) (mg)	1
Vitamin B6 (Pyridoxin) (mg)	15
Vitamin B12 (Cobalamin) ( $\mu\text{g}$ )	4
Vitamin B3 (Niacin) (mg)	15
Vitamin B9 (Folat) ( $\mu\text{g}$ )	300
Vitamin B5 (Pantothensäure) (mg)	6
Vitamin C (Ascorbinsäure) (mg)	110
Vitamin D (Calciferol) ( $\mu\text{g}$ )	20
Vitamin E-Aktivität (mg-ATE)	14



### Mengenelemente

Nährstoff	Ziel
Natrium (Na) (mg)	1.500
Chlorid (Cl) (mg)	2.300
Calcium (Ca) (mg)	1.000
Magnesium (Mg) (mg)	350
Phosphor (P) (mg)	700

### Spurenelemente

Nährstoff	Ziel
Eisen (Fe) (mg)	15
Zink (Zn) (mg)	14
Selen (Se) (µg)	70
Jod (I) (µg)	200
Kalium (K) (mg)	4.000



## Erklärung des Wochenplans

Der Wochenplan ist eine auf die ausgelegten, berechneten Werte erstellte Empfehlung an Mahlzeiten.

Der Plan kann individuell je nach Tagesform, Gesundheitszustand, Stresslevel und anderen Faktoren abgeändert werden.

Als strikte Vorgabe ist der Plan nicht zu verstehen. Vielmehr sollte dieser als Ratgeber und Leitfaden dienen.

Das Körpergefühl sollte immer dem Plan vorrangig geführt werden, sodass der Alltag nicht unter eventuellen Ausfällen durch unerkannte Intoleranzen, Hungergefühl oder Krankheiten beeinträchtigt wird.

Im Falle von speziellen Abneigungen, Intoleranzen, Allergien raten wir dazu mit einem unserer Experten einen individuellen Ernährungsplan zu erstellen.

Dabei kann perfekt auf die jeweilige Situation eingegangen werden.

Auch bei einem stressigem Alltag, fehlender Möglichkeit zu kochen oder ähnliches können unsere Experten weiterhelfen!

Denke immer daran, genug Flüssigkeit zu dir zu nehmen!

Ein Flüssigkeitsmangel kann dir auf dem Weg zu deinem Ziel sehr stark im Weg stehen! Daher solltest du mindestens 2 Liter am Tag kalorienarme/kalorienfreie Flüssigkeiten zu dir nehmen. An aktiven Sporttagen sogar etwas mehr.

Tage ohne Einträge sind als sogenannte "Cheat-Days" zu verstehen.

An Tagen mit sportlicher oder starker sportlicher Aktivität darf die aufgenommene Kalorienmenge leicht erhöht werden.

Entsprechend kann die Kalorienmenge an sportfreien Tagen gesenkt werden.

Die angegebenen Kalorien im Plan entsprechen einem Mittelwert, sodass für sportfreie Tage und Sporttage ausreichend Energie bereitgestellt werden kann.

Dabei wird von 2 bis maximal 3 Trainingstagen mit moderatem Training ausgegangen. Für spezifischere Kalorien- und Nährwertangaben empfehlen wir einen individuellen Ernährungsplan, um auf die jeweiligen Bedürfnisse ideal eingehen zu können!



## Woche 1

### Tag 1

**Kcal:** 1.891      **Proteine:** 68g      **Kohlenhydrate:** 138g      **Fett:** 113g

Frühstück (765 kcal)	Mittagessen (559 kcal)	Abendessen (567 kcal)
<b>Tempeh Sandwich</b> Portionen: 1.5	<b>Asia-Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnussdressing</b> Portionen: 1	<b>Zucchini-Paprika-Pfanne</b> Portionen: 1.5

### Tag 2

**Kcal:** 1.849      **Proteine:** 73g      **Kohlenhydrate:** 119g      **Fett:** 116g

Frühstück (622 kcal)	Mittagessen (675 kcal)	Abendessen (551 kcal)
<b>Pochierte Eier auf Avocado Toast</b> Portionen: 2	<b>Blumenkohlreis-Bowl</b> Portionen: 1.5	<b>Mac'n'Cheese (Käse-Makkaroni)</b> Portionen: 1

### Tag 3

**Kcal:** 1.799      **Proteine:** 73g      **Kohlenhydrate:** 128g      **Fett:** 103g

Frühstück (518 kcal)	Mittagessen (682 kcal)	Abendessen (599 kcal)
<b>Veganes Frühstück mit Kaki, Haferflocken, Sultaninen und Sojajoghurt</b> Portionen: 1.5	<b>Gesunde Süßkartoffel – Pommes</b> Portionen: 2.5	<b>Low Carb-Wraps mit Lachs</b> Portionen: 1.5



### Tag 4

**Kcal:** 1.723

**Proteine:** 88g

**Kohlenhydrate:**  
108g

**Fett:** 94g

Frühstück (545 kcal)	Mittagessen (634 kcal)	Abendessen (544 kcal)
<b>Chia-Kokos-Pudding</b> Portionen: 2.5	<b>Blumenkohl Taler mit Kräuterquark</b> Portionen: 1	<b>Tomaten-Erdnuss-Suppe</b> Portionen: 2

### Tag 5

**Kcal:** 1.853

**Proteine:** 98g

**Kohlenhydrate:**  
155g

**Fett:** 90g

Frühstück (649 kcal)	Mittagessen (735 kcal)	Abendessen (469 kcal)
<b>Gefüllte Kräuter-Omeletts mit Lachs und Hüttenkäse</b> Portionen: 2	<b>Gemüse Eintopf mit Feta</b> Portionen: 1.5	<b>Süßkartoffel-Pfanne</b> Portionen: 1

### Tag 6

**Kcal:** 1.821

**Proteine:** 66g

**Kohlenhydrate:**  
278g

**Fett:** 43g

Frühstück (607 kcal)	Mittagessen (552 kcal)	Abendessen (662 kcal)
<b>Veganer Müsli-Drink</b> Portionen: 2	<b>Putenbrust in Honig-Senf-Sauce mit Möhren-Basmatireis</b> Portionen: 1	<b>Asia-Nudel-Süppchen</b> Portionen: 2



## Tag 7

**Kcal:** 1.802

**Proteine:** 69g

**Kohlenhydrate:**  
217g

**Fett:** 63g

Frühstück (498 kcal)	Mittagessen (772 kcal)	Abendessen (532 kcal)
<b>Smoothie-Bowl mit Banane, Mango &amp; Beeren</b> Portionen: 1.5	<b>Quinoa Gemüse Pfanne</b> Portionen: 1.5	<b>Überbackenes Gemüsebrot</b> Portionen: 1.5





## Verwendete Rezepte im Plan

### Tempeh Sandwich

#### **Beschreibung**

Vollkorntoast mit Temphe

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 510kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 50 Minuten

#### **Zutaten**

- 14ml/g Sesamöl
- 4ml/g Misopaste, wei&szlig;
- 14ml/g Weinessig
- 5ml/g Ahornsirup
- 200ml/g Tempeh
- 100ml/g Gurke roh
- 100ml/g Rotkohl, roh
- 15ml/g Olivenöl
- 280ml/g Toast Vollkorntoast, Weizenvollkorntoastbrot
- 50ml/g Mayonnaise
- 250ml/g Avocado roh
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer

#### **Zubereitung**

1. Für die Marinade 1 TI. Sesamöl, Misopaste, 1 TI. Essig und Ahornsirup vermischen
2. Temphe in Scheiben schneiden und mit der Marinade einstreichen, mindesten 30 Minuten durchziehen lassen
3. Gurke in Scheiben schneiden
4. Rotkohl in feine Streifen schneiden, mit 1 TI. Sesamöl und 1 TI. Essig mit den Händen gut einmassieren
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und Temphe darin knusprig anbraten
6. Die Toastscheiben (8 Stück) mit Mayo bestreichen



7. Temphe, Gurke und den Rotkohl auf 4 Scheiben verteilen

8. Avocado in Spalten schneiden und auf die Sandwiches legen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Toastscheiben bedecken und diagonal halbieren

---



## Asia-Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnusss dressing

### **Beschreibung**

Asia Nudelsalat aus dem Glas mit Erdnusss dressing

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 559kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 125ml/g Erdnussbutter
- 10ml/g Paste, grünes Curry, kommerziell
- 10ml/g Samba Oelek, fruchtig
- 50ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 100ml/g Limette, einheimisch, Frucht
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 200ml/g Reisnudeln
- 600ml/g Pak-Choi, frisch
- 150ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 150ml/g Rettich, roh
- 60ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 15ml/g Koriander, frisch, Blätter & Stängel
- 50ml/g Bohnen, Mungobohnen, ganz, getrocknet, ungekocht
- 50ml/g Erdnuss geröstet und gesalzen
- 200ml/g Kokosmilch

### **Zubereitung**

1. Reisnudeln nach Anleitung zubereiten
2. Pak Choi in Blätter teilen und im kochenden Wasser ca 2 Minuten blanchieren, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen
3. Möhren, Frühlingzwiebel und Rettich in feine Streifen schneiden
4. Koriander zupfen
5. Für das Dressing Erdnussbutter (laktosefrei), Kokosmilch, Currypaste, Sambal Oelek, Sojasoße, Saft der Limette, Salz und Pfeffer miteinander vermischen
6. Zuerst das Dressing auf die Gläser ( pro Glas ca 750 ml Fassungsvermögen) aufteilen



7. Nudeln auf das Dressing geben
  8. Möhren-, Pak Choi- und Rettichstreifen darauf schichten
  9. Sprossen, Frühlingszwiebel und Erdnusskerne darauf verstreuen, zum Schluss die Korianderblättchen darauf legen
  10. Vor Verzehr vermischen
-



## Zucchini-Paprika-Pfanne

### **Beschreibung**

Pfanne mit Zucchini, Paprika und Feta

**Portionen:** 1

**Kalorien:** 378kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 200ml/g Zucchini roh
- 200ml/g Gewürzpaprika, rot, frisch, roh
- 20ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 3ml/g Knoblauch
- 8ml/g Olivenöl
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Thymian, getrocknet, gemahlen
- 20ml/g Oliven
- 60ml/g Feta

### **Zubereitung**

1. Gemüse klein schneiden
  2. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden
  3. In einer Pfanne mit Öl das Gemüse und den Knoblauch anbraten und ca 8 Minuten garen
  4. Mit Salz und Pfeffer würzen
  5. Thymian, Oliven und zerbröselten Käse kurz vor dem servieren in die Pfanne streuen
-



## Pochierte Eier auf Avocado Toast

### **Beschreibung**

Vollkornbrot mit Ei, Avocado und Tomate

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 311kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 15ml/g Olivenöl
- 5ml/g Thymian
- 5ml/g Rosmarin, frisch, roh
- 200ml/g Vollkornbrot
- 240ml/g Eier roh
- 120ml/g Tomate, Gemeine, roh
- 250ml/g Avocado, roh
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 10ml/g Zitronensaft
- 10ml/g Basilikum frisch

### **Zubereitung**

1. Öl mit Kräutern in einer Pfanne erhitzen und das Vollkornbrot von beiden Seiten in Öl anrösten
2. 4 Eier ( Größe M ) jeweils in einer Tasse aufschlagen
3. 2 Liter Wasser und 3 El. Essig in einem Topf zum Sieden bringen, das Wasser darf nicht sprudeln
4. Das Wasser mit einem Schneebesen rühren so das ein Strudel entsteht
5. Die Eier nacheinander zügig aus der Tasse in die Strudelmitte gleiten und ca 3 - 4 Minuten stocken lassen
6. Mit einer Schöpfkelle die Eier rausnehmen und bis zum Verzehr in lauwarmes Wasser legen damit die Eier weich bleiben
7. Tomate fein würfeln
8. Avocado aus der Schale lösen und würfeln



9. Tomate und Avocado vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen
  10. Auf die 4 Brotscheiben verteilen und die Eier darauf legen
  11. Mit frischem Basilikum bestreuen
-



## Blumenkohlreis-Bowl

### **Beschreibung**

verschiedene Gemüsearten mit Blumenkohl in einer Schüssel

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 450kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten

### **Zutaten**

- 500ml/g Blumenkohl roh
- 400ml/g Kichererbse, in Dosen, abgetropft
- 100ml/g Blattspinat roh
- 500ml/g Avocado roh
- 160ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 3ml/g Knoblauch
- 15ml/g Zucker, weiss
- 50ml/g Erdnussmus
- 60ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 40ml/g Limette, einheimisch, Frucht
- 15ml/g Olivenöl

### **Zubereitung**

1. Blumenkohl in Röschen teilen und im Mixer etwa auf Reiskorngröße zerkleinern
  2. Kichererbsen abspülen
  3. Avocado in Spalten schneiden
  4. Möhren in feine Streifen schneiden
  5. Für das Dressing Knoblauch fein hacken mit Zucker, Erdnussmus, 3El. Sojasoße, Limettensaft und 7 El. Wasser verrühren
  6. Blumenkohlreis in einer Pfanne mit Öl kurz anbraten und mit 1 El. Sojasoße ablöschen
  7. Alle Zutaten in 4 Schalen anrichten und das Erdnuss-Dressing darüber verteilen
-



## Mac'n'Cheese (Käse-Makkaroni)

### **Beschreibung**

Makkaroni Auflauf mit Käse

**Portionen:** 8

**Kalorien:** 551kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 65 Minuten

### **Zutaten**

- 500ml/g Nudeln
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 90ml/g Butter
- 40ml/g Weizenmehl, weiss, Typ 400
- 400ml/g Milch, Kuh, Flüssigkeit, normales Fett (3,5% Fett)
- 200ml/g Schlagsahne 30% Fett
- 1ml/g Pfeffer
- 10ml/g Senf
- 3ml/g Paprika (Gewürz)
- 200ml/g Käse, Cheddar, verarbeitet, normales Fett
- 200ml/g Emmentaler
- 100ml/g Käse, Parmesan, getrocknet, fein gerieben
- 3ml/g Knoblauch
- 50ml/g Paniermehl

### **Zubereitung**

1. Makkaroni nach Anleitung kochen
2. In einem Topf 60 g Butter schmelzen und Mehl darüber sieben
3. Unter Rühren kurz anschwitzen lassen und langsam unter rühren Milch und Sahne zufügen
4. Aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen
5. Senf und Paprikapulver zufügen und ca 10 Minuten köcheln lassen
6. Cheddar, Emmentaler und Parmesan je nachdem reiben
7. Nudeln mit Soße und Käse vermischen bis der Käse einigermaßen geschmolzen ist
8. Eine Knoblauchzehe halbieren und mit den Hälften eine Auflaufform ausstreichen



9. Nudel Käse Mischung in die Auflaufform geben

10. In einer Pfanne 30 g Butter schmelzen und das Paniermehl kurz darin anrösten

11. Paniermehl über die Nudeln verteilen und im vorgeheizten Backofen ca 35 Minuten bei 175 Grad backen

---



## Veganes Frühstück mit Kaki, Haferflocken, Sultaninen und Sojajoghurt

### **Beschreibung**

Haferflocken mit Kaki, Sultaninen und Joghurt (Soja)

**Portionen:** 1

**Kalorien:** 345kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten**

- 200ml/g Kaki, roh
- 200ml/g Soja Joghurt, Natur ohne Zucker
- 10ml/g Haferflocken
- 5ml/g Sultaninen
- 1ml/g Zimt
- 10ml/g Kürbiskerne

### **Zubereitung**

1. Kaki in Stücke schneiden
  2. Joghurt auf die Kaki geben
  3. Haferflocken, Sultaninen und Kürbiskerne darauf verteilen
  4. Mit Zimt bestreuen
-



## Gesunde Süßkartoffel – Pommes

### **Beschreibung**

Pommes werden mit nur wenig Öl und im Backofen gemacht.

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 273kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 300ml/g Süßkartoffel, Orangenfleisch, geschält, frisch, roh
- 40ml/g Olivenöl
- 10ml/g 8 Kräuter, streufähig & fein gehackt
- 1ml/g Knoblauch Pulver, Knoblauch
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Die Süßkartoffel in dünne Streifen schneiden und in eine Schüssel geben
  2. Mit dem Olivenöl vermischen und würzen
  3. Auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C für ca. 30 Minuten backen
-



## Low Carb-Wraps mit Lachs

### **Beschreibung**

Selbstgemachte Wraps mit Lachs

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 400kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 100ml/g Nuss-, Mandelmehl
- 150ml/g griechischer Joghurt, 10% Fett
- 30ml/g Halbentrahmte Milch 1.5% Fett, UHT
- 3ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 120ml/g Eier roh
- 5ml/g Leinsamen
- 200ml/g Frischkäse mind. 20% Fett i. Tr.
- 200ml/g Lachs, geräuchert
- 200ml/g Tomate, Kirsche, roh
- 50ml/g Blattsalat (Durchschnitt), roh

### **Zubereitung**

1. Mandelmehl, Joghurt, Milch, Salz, Eier ( 2 Stück Größe M) und Leinsamen zu einem glatten Teig verarbeiten und 10 Minuten quellen lassen
  2. Lachs klein schneiden
  3. Salat zupfen
  4. Tomaten vierteln
  5. Eine große Pfanne mit Öl auspinseln und 1/4 vom Teig darin verteilen und ca 1 Minute backen, dann drehen und nochmal 30 Sek. backen
  6. Restliche Wraps auf die gleiche Weise zubereiten, mit Frischkäse bestreichen und den Lachs, Tomaten und Salat gleichmäßig darauf verteilen und aufrollen
-



## Chia-Kokos-Pudding

### **Beschreibung**

Chia Kokos Pudding mit Frucht

**Portionen:** 1

**Kalorien:** 218kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 725 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

### **Zutaten**

- 15ml/g Saatgut, Chia, getrocknet
- 200ml/g Reis Drink, ungesüßt
- 100ml/g gefrorene Beerenmischung

### **Zubereitung**

1. Zur Vorbereitung die Chiasamen in den Drink mischen und über Nacht aufquellen lassen
  2. Gefrorene Beeren auftauen lassen
  3. Beeren auf den Joghurt geben
-



## Blumenkohl Taler mit Kräuterquark

### **Beschreibung**

Rösti aus Blumenkohl

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 634kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### **Zutaten**

- 400ml/g Blumenkohl roh
- 150ml/g Käse, Parmesan, frisch
- 120ml/g Eier roh
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Muskatnuss, getrocknet, gemahlen
- 15ml/g Schnittlauch
- 15ml/g Petersilie, kraus, frisch, roh
- 15ml/g Kresse frisch
- 15ml/g Dill, frisch, roh
- 400ml/g Quark mind. 10% Fett i. Tr.
- 100ml/g Halbentrahmte Milch 1.5% Fett, UHT
- 1ml/g Kräutersalz

### **Zubereitung**

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Blumenkohl fein raspeln oder im Standmixer zerkleinern
3. Parmesan grob reiben
4. Blumenkohl, Parmesan, 2 Eier und Gewürze (Pfeffer, Salz, Muskat) in einer Schüssel gut vermischen
5. Aus der Masse 6 Taler formen und auf einem Backblech mit Backpapier setzen
6. 20-25 im Ofen goldbraun backen
7. Kräuter klein hacken
8. Quark und Milch vermischen, Kräuter zufügen und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen



## Tomaten-Erdnuss-Suppe

### **Beschreibung**

Tomatensuppe mit Erdnussbutter

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 272kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### **Zutaten**

- 6ml/g Knoblauch
- 30ml/g Rapsöl
- 3ml/g Garam Masala
- 500ml/g passierte Tomaten
- 5ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 25ml/g Erdnussbutter
- 3ml/g Koriander, frisch, Blätter & Stängel

### **Zubereitung**

1. Knoblauch hacken
  2. In einem Topf mit Öl Knoblauch und Garam Masala kurz anschwitzen
  3. Passierte Tomaten zufügen und mit Brühe würzen, ca 15 Minuten köcheln lassen
  4. Erdnussbutter einrühren und mit Koriander garnieren
-



## Gefüllte Kräuter-Omeletts mit Lachs und Hüttenkäse

### **Beschreibung**

Omelett mit Lachs und Hüttenkäse

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 325kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 4 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 100ml/g Lachs, geräuchert
- 20ml/g Dill, frisch, roh
- 150ml/g Gurke, roh
- 150ml/g Körniger Frischkäse
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 480ml/g Eier roh
- 200ml/g Milch, Kuh, Flüssigkeit, normales Fett (3,5% Fett)
- 1ml/g Kräuter der Provence
- 20ml/g Butter

### **Zubereitung**

1. Lachs würfeln
2. Dill bis auf einige Spitzen fein hacken, die Spitzen zur Deko verwahren
3. Gurken fein würfeln
4. In einer Schüssel Gurke, Lachs, Dill und Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
5. In einer anderen Schüssel 8 Eier, Milch, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer vermischen
6. In eine Pfanne 1 El. Butter erhitzen und 1/4 der Eiermasse zugedeckt ca 4-5 Minuten ohne wenden braten und auf einen Teller geben
7. 1/4 vom der Füllung darauf geben und zuklappen
8. Die übrigen Omeletts auf die gleiche Art zubereiten



## 9. Gefüllte Omeletts mit Dill garnieren

---



## Süßkartoffel-Pfanne

### **Beschreibung**

Gebratene Süßkartoffeln

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 469kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 60ml/g Zwiebel, roh
- 15ml/g Olivenöl
- 500ml/g Süßkartoffel, frisch
- 3ml/g Knoblauch
- 100ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 50ml/g Crème fraîche, Kräuter
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Schnittlauch
- 1ml/g Petersilie, kraus, frisch, roh

### **Zubereitung**

1. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Öl glasig dünsten
  2. Süßkartoffeln würfeln, zu den Zwiebeln geben und mitbraten
  3. Knoblauch fein würfeln und mit in die Pfanne geben
  4. Gemüsebrühe zugeben und bei geschlossenem Deckel ca 15 Minuten köcheln lassen
  5. Creme Fraiche dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach belieben ein paar Kräuter zugeben (Schnittlauch, Petersilie)
-



## Veganer Müsli-Drink

### **Beschreibung**

Sättigendes Frühstücksgetränk mit Soja und Hafer

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 303kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 5 Minuten

### **Zutaten**

- 240ml/g Banane roh
- 240ml/g Apfel roh
- 120ml/g Zitrone
- 100ml/g Haferflocken
- 200ml/g Sojaghurt, Natur
- 3ml/g Zimt
- 600ml/g Hafergetränk, flüssig, nicht angereichert

### **Zubereitung**

1. Bananen und Äpfel in Stücke schneiden
2. Zitrone auspressen
3. Alle Zutaten in ein Gefäß geben und fein pürieren

Tipp: Haferflocken bereits am Vorabend in Haferdrink einlegen

---



## Putenbrust in Honig-Senf-Sauce mit Möhren-Basmatireis

### **Beschreibung**

Putenfleisch mit Reis

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 552kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 125ml/g Basmatireis roh
- 3ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 200ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 250ml/g Pute, Brust, mageres Fleisch, Haut und Fett, roh
- 15ml/g Weizenkeimöl
- 1ml/g Pfeffer
- 18ml/g Senf, cremefarben
- 20ml/g Honig (Blütenhonig)

### **Zubereitung**

1. Reis mit 300 ml lauwarmem Wasser und etwas Salz in einen Topf geben, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten garen
  2. Möhren in Streifen schneiden und zu dem Reis geben 8-9 Minuten weiter garen
  3. Putenbrust in Würfel ( 2 cm) schneiden und in eine Pfanne mit Öl 4 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen
  5. Senf, Honig und 50 ml Wasser zum Fleisch geben und aufkochen lassen. Bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten ziehen lassen.
  6. Möhren-Basmatireis mit Salz abschmecken
-



## Asia-Nudel-Süppchen

### **Beschreibung**

Asiatische Suppe mit Gemüse

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 331kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 300ml/g Zuckerschoten, frisch
- 300ml/g Gewürzpaprika, rot, frisch, roh
- 400ml/g Chinakohl roh
- 15ml/g Koriander, frisch, Blätter & Stängel
- 50ml/g Ingwer, frisch
- 10ml/g Chili (Chilischote), rot, roh
- 200ml/g Glasnudeln
- 16ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 60ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 25ml/g Sesamöl
- 10ml/g Saft, Limette

### **Zubereitung**

1. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden
  2. Paprika in Streifen schneiden
  3. Kohl in Streifen schneiden
  4. Ingwer schälen und in sehr feine Streifen schneiden
  5. Chili in feine Ringe schneiden
  6. Nudeln, Brühe und Gemüse in 4 verschließbare Schüsseln oder Gläser geben
  7. Mit je ca 300 ml kochendem Wasser auffüllen und geschlossen ca 3 Minuten quellen lassen
  8. Mit Sojasoße, Sesamöl und Limettensaft würzen
-



## Smoothie-Bowl mit Banane, Mango & Beeren

### **Beschreibung**

Schüssel mit verschiedenem Obst, Chia Samen und Mandeln

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 332kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 120ml/g Banane roh
- 200ml/g Mango
- 150ml/g gefrorene Beerenmischung
- 16ml/g Dattel, getrocknet
- 100ml/g Mandel Drink, ungesüßt
- 18ml/g Saatgut, Chia, getrocknet
- 20ml/g Mandel
- 15ml/g Kokosnuss, gerieben & getrocknet

### **Zubereitung**

1. Banane in grobe Stücke schneiden und ein paar dünne Scheiben verwahren
  2. Mango in Stücke schneiden und ein paar Scheibchen verwahren
  3. Ein paar Beeren zur Seite legen
  4. Das Obst, die 2 Datteln und Mandelmilch mit einem Mixer pürieren
  5. Chia Samen zugeben und ca 15 Minuten quellen lassen
  6. Smoothie auf 2 Schalen verteilen, mit dem restlichen Obst, Mandeln und Kokos Chips garnieren
-



## Quinoa Gemüse Pfanne

### **Beschreibung**

Quinoa Gemüse Pfanne

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 515kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 200ml/g Quinoa, roh
- 250ml/g Gewürzpaprika, rot, frisch, roh
- 200ml/g Zucchini, roh
- 150ml/g Champignon roh
- 15ml/g Olivenöl
- 30ml/g Ajvar scharf
- 15ml/g Tomatenmark
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Quinoa nach Anleitung zubereiten
  2. Champignons, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden
  3. In einer Pfanne mit ein wenig Öl das Gemüse ca 5 Minuten anbraten
  4. Quinoa zufügen und gut verrühren
  5. Ajvar, Tomatenmark, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzugeben
-



## Überbackenes Gemüsebrot

### **Beschreibung**

Brot mit Tomate, Schafskäse und Zucchini

**Portionen:** 1

**Kalorien:** 354kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten**

- 100ml/g Tomate, Gemeine, roh
- 75ml/g Zucchini roh
- 80ml/g Vollkornbrot
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 50ml/g Käse, Fetta (Feta)
- 20ml/g Saure Sahne, 10 % Fett
- 1ml/g Thymian
- 1ml/g Rosmarin

### **Zubereitung**

1. Tomate in Scheiben schneiden
  2. Zucchini der Länge nach mit dem Sparschäler in Scheiben schneiden
  3. Brot mit Zucchini und Tomatenscheiben belegen
  4. Mit Pfeffer und Salz würzen
  5. Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und saure Sahne unterrühren
  6. Brot in eine Auflaufform legen und den Guss darauf verteilen
  7. Im Backofen bei 200 Grad ca 5 - 10 Minuten überbacken und mit Kräutern garnieren
-



## Gemüse Eintopf mit Feta

### **Beschreibung**

Ein sättigendes, nährstoffreiches Gericht aus Gemüse und Feta

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 490kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 14ml/g Öl, Sonnenblume
- 100ml/g Katen Schinken gewürfelt
- 7ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 1000ml/g Kartoffel, geschält, roh
- 500ml/g Tomate, Kirsche, roh
- 500ml/g Bohnen grün tiefgefroren
- 1ml/g Oregano
- 6ml/g Knoblauch
- 50ml/g Zwiebel, reif, braun gehäutet, geschält, roh
- 200ml/g Feta

### **Zubereitung**

1. Das Gemüse waschen und in die gewünschte Größe schneiden.
  2. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln anbraten. Zwiebeln, Schinkenwürfel und Knoblauch dazugeben
  3. Bohnen in die Pfanne geben und mit braten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 300 ml Gemüsebrühe zugeben und 10 min köcheln lassen.
  4. Nach ca 5 min Cherrytomaten zugeben und bis zum Ende garen.
  5. Alles abschmecken und mit Feta garnieren.
-





# TAG 1

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



### TAG 2

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



### TAG 3

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



## TAG 4

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



## TAG 5

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



### TAG 6

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



# TAG 7

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
Frühstück			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Mittag			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Zwischenmahlzeit			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Abendessen			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH
Snack			kcal
		g	Protein
		g	Fett
		g	KH

Sportart	Dauer	Verbrauchte kcal

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel				
Heute erreicht				



## Über den Autor

### **Sascha Sels**

“Meine Fachgebiete reichen von der Softwareentwicklung über gesunde und ausgewogene Ernährung bis zu Fitness und Kampfsport/Kampfkunst.”

Als (IST) Ernährungscoach, Ernährungsberater, Fitnesstrainer B, 1. Dan Shaolin Kempo und Trainer im Functional Fitness-Bereich habe ich schon einiges durchgemacht und vieles gesehen bzw. mitgemacht.

Mein Ziel ist es, nachhaltig Menschen zu helfen, ihr bestes Leben im Bereich Gesundheit und Fitness zu leben.

Ich möchte möglichst viele Menschen erreichen und so einen Impact auf die Welt schaffen.

Dabei hat mich unter anderem der Film “WALL-E” inspiriert zu sagen “Ich möchte nicht, dass die Welt so endet”.

## Quellen

<https://www.akademie-sport-gesundheit.de/>

<https://ist.de>

<https://tydra.fitness>

## Impressum

Tydra-Nutrition - Ernährungssystem

Ein Produkt von Sascha Sels - Ernährungsberatung Kleve

Sascha Sels

Mühlenstraße 49

47533 Kleve

## Haftungsausschluss

Alle hier genannten Rezepte und Tipps sind rein auf beratender Art und Weise. Es obliegt dem Ermessen des Lesers, inwiefern die angegebenen Sachen umgesetzt und bewertet werden. Alle Angaben sind rein vom Zeitpunkt der Erfassung der Daten und können sich mit der Zeit ändern. Der Leser muss sich dessen bewusst sein und ggf. Anpassungen selbstständig vornehmen.