

A close-up photograph of a person's hands. The left hand holds a dark bowl filled with a colorful salad of diced tomatoes, potatoes, 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 MUSKELAUFBAPLAN**

---

**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 Muskelaufbauplan

#### Dein Ziele:

- Muskeln aufbauen
- Nackt besser aussehen

Täglicher Kalorienbedarf für dein Ziel:	2700
Tägliche Nährstoffverteilung für dein Ziel:	
• Proteine:	• 450
• Fette:	• 810
• Kohlenhydrate:	• 1440

#### 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

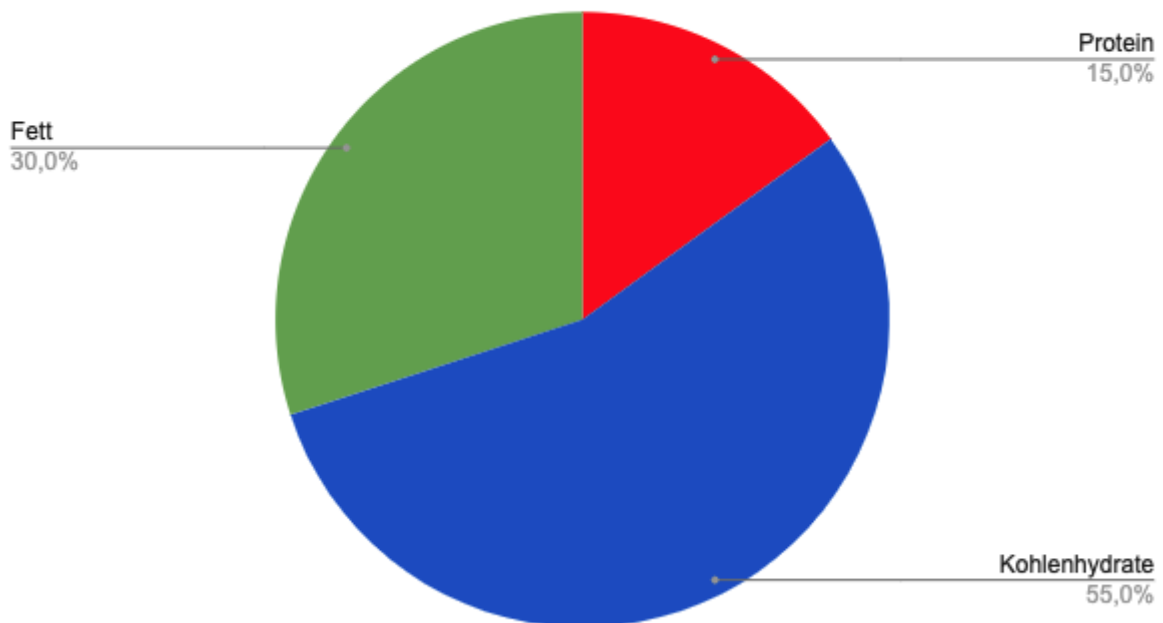


Abb. Aufteilung der Nährstoffe

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:** 2.752      **Proteine:** 123g      **Kohlenhydrate:** 289g      **Fett:** 112g

Frühstück (1.026 kcal)	Mittagessen (932 kcal)	Abendessen (794 kcal)
<b>Gebackene Avocado mit Tomatensalsa</b> Portionen: 1.5	<b>Veganes Madras Curry</b> Portionen: 3	<b>Schnelle Asia-Pasta</b> Portionen: 1.5

### Tag 2

**Kcal:** 2.611      **Proteine:** 165g      **Kohlenhydrate:** 222g      **Fett:** 112g

Frühstück (817 kcal)	Mittagessen (940 kcal)	Abendessen (853 kcal)
<b>Haferflocken-Pancakes mit Erdbeer-Skyr</b> Portionen: 1	<b>Rosenkohlpfanne mit Putenfleisch</b> Portionen: 2	<b>Quinoa Powersalat mit Tomaten und Avocado</b> Portionen: 3

### Tag 3

**Kcal:** 2.631      **Proteine:** 152g      **Kohlenhydrate:** 171g      **Fett:** 144g

Frühstück (889 kcal)	Mittagessen (809 kcal)	Abendessen (933 kcal)
<b>Armer Ritter herzhaft</b> Portionen: 1.5	<b>Gefüllte Champignons mit Schinken und Spinat</b> Portionen: 3	<b>Spinat mit Walnüssen</b> Portionen: 2.5



## Tag 4

**Kcal:** 2.708

**Proteine:** 243g

**Kohlenhydrate:**  
297g

**Fett:** 48g

Frühstück (1.020 kcal)	Mittagessen (872 kcal)	Abendessen (816 kcal)
<b>Grünkohl-Smoothie</b> Portionen: 3	<b>Garnelen-Gemüse-Pfanne</b> Portionen: 2.5	<b>Seelachs auf gedämpften Gemüse</b> Portionen: 3.5

## Tag 5

**Kcal:** 2.550

**Proteine:** 91g

**Kohlenhydrate:**  
306g

**Fett:** 103g

Frühstück (939 kcal)	Mittagessen (815 kcal)	Abendessen (796 kcal)
<b>Herzhafte Frühstücks-Süßkartoffel</b> Portionen: 3.5	<b>Risotto Grundrezept</b> Portionen: 3	<b>Pasta mit Auberginen-Tomatensoße</b> Portionen: 1.5

## Tag 6

**Kcal:** 2.574

**Proteine:** 77g

**Kohlenhydrate:**  
173g

**Fett:** 170g

Frühstück (974 kcal)	Mittagessen (818 kcal)	Abendessen (781 kcal)
<b>Bauernbrot mit Salami, Tomaten und Feta</b> Portionen: 2	<b>Gesunde Süßkartoffel – Pommes</b> Portionen: 3	<b>Flammkuchen-Toast</b> Portionen: 1.5



## Tag 7

**Kcal:** 2.692

**Proteine:** 138g

**Kohlenhydrate:**  
187g

**Fett:** 148g

Frühstück (963 kcal)	Mittagessen (972 kcal)	Abendessen (756 kcal)
<b>Bauernbrot mit Ei-Tomate-Schinken</b> Portionen: 4	<b>Donburi mit 4 verschiedenen Toppings in Mandarinen-Ingwer-Soße</b> Portionen: 2	<b>Zucchini-Paprika-Pfanne</b> Portionen: 2





## Verwendete Rezepte im Plan

### Gebackene Avocado mit Tomatensalsa

#### **Beschreibung**

Gebackene Avocado mit Ei, Käse und Tomatensalsa

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 684kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

#### **Zutaten**

- 600ml/g Avocado roh
- 240ml/g Eier roh
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen
- 50ml/g Emmentaler gerieben, 45% Fett i. Tr.
- 500ml/g Tomaten
- 60ml/g Rote Zwiebel, frisch
- 10ml/g Petersilie glatt, frisch
- 75ml/g Olivenöl
- 30ml/g Zitronensaft
- 250ml/g Baguette

#### **Zubereitung**

1. Avocado 2 Stück a 300 Gramm halbieren und je 1 Ei (Größe M) in die Mulde jeder Avocadohälfte schlagen
2. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen
3. Mit Emmentaler bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 275 Grad ca 10-15 Minuten backen
4. Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden
5. Petersilie hacken
6. Olivenöl und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
7. Tomate, Zwiebel und Petersilie mit dem Olivenöl Dressing vermischen



8. Avocadohälften mit Tomatensalsa und Baguette servieren

---



## Veganes Madras Curry

### **Beschreibung**

Sättigendes veganes Gericht mit Linsen und Kürbis

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 311kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 35 Minuten

### **Zutaten**

- 350ml/g Brokkoli, frisch, roh
- 600ml/g Kürbis roh
- 200ml/g Porree roh
- 165ml/g Linse, geschält, getrocknet
- 800ml/g Kokosmilch
- 48ml/g Paste, Curry nach indischer Art, kommerziell
- 8ml/g Curry-Pulver
- 30ml/g Zitrone
- 15ml/g Erdnussöl

### **Zubereitung**

1. Gemüse klein schneiden, die gelben Linsen in etwas Salzwasser kochen
  2. Den Kürbis in Erdnussöl kurz anbraten
  3. Die Currypaste hinzufügen und kurz mit braten
  4. Gemüse hinzufügen und Kokosmilch dazu gießen
  5. Das Curry solange köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist
  6. Currypulver, Salz, Pfeffer, Zitronensaft von einer 1/4 Zitrone und die gelben Linsen hinzufügen
  7. Alles noch einmal erhitzen, anschließend mit Reis, Kartoffeln oder Pfannenbrot servieren
-



## Schnelle Asia-Pasta

### **Beschreibung**

Mie Nudeln mit Gemüse

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 529kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### **Zutaten**

- 150ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 350ml/g Brokkoli, frisch, roh
- 100ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 150ml/g Gewürzpaprika, rot, frisch, roh
- 5ml/g Chili (Chilischote), rot, roh
- 20ml/g Ingwer, frisch
- 8ml/g Curry-Pulver
- 375ml/g Mie Nudeln
- 45ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 40ml/g Erdnussmus
- 30ml/g Erdnuss geröstet und gesalzen
- 100ml/g Limette, einheimisch, Frucht

### **Zubereitung**

1. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
2. Brokkoli in Röschen teilen
3. Möhren in Scheiben schneiden
4. Paprika und Chili in Würfel schneiden
- 5 Ingwer fein hacken
6. Ingwer, Hälfte der Frühlingszwiebel, Möhren, und Brokkoli in einem Topf mit Öl kurz anbraten, Currypulver kurz mitrösten und mit 1,2 L. Wasser ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen
7. Mie Nudeln, Sojasoße und Erdnussmus zugeben und ca 2 Minuten mitköcheln lassen
8. Topf vom Herd nehmen, Paprika und Chili unterheben, Frühlingszwiebel und Erdnüsse darauf verstreuen und mit Limettenspalten servieren





## Haferflocken-Pancakes mit Erdbeer-Skyr

### **Beschreibung**

Pancakes mit Erdbeer Skyr

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 817kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 150ml/g Haferflocken
- 120ml/g Eier roh
- 150ml/g Milch, Kuh, Flüssigkeit, normales Fett (3,5% Fett)
- 15ml/g Zucker, braun
- 1ml/g Zimt
- 10ml/g Margarine
- 500ml/g Skyr, Natur
- 100ml/g Marmelade, Beere
- 250ml/g Erdbeere roh
- 20ml/g Limette, einheimisch, Frucht

### **Zubereitung**

1. Haferflocken fein mahlen
  2. Haferflocken, Eier (2 Stück "M"), Milch, brauner Zucker, Backpulver und Zimt zu einer glatten Masse verrühren
  3. Butter in einer Pfanne erhitzen und mit einem Schöpflöffel kleine Teigkleckse in die Pfanne geben und von jeder Seite goldbraun backen
  4. Erdbeermarmelade Teelöffelweise in den Skyr geben, leicht verrühren und den Limettenabrieb darüber streuen
  5. Erdbeeren vierteln und den Skyr damit verzieren
-



## Quinoa Powersalat mit Tomaten und Avocado

### **Beschreibung**

Quinoa Salat mit Tomaten , Gurke und Avocado

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 284kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 200ml/g Quinoa, roh
- 250ml/g Avocado roh
- 150ml/g Tomate, Kirsche, roh
- 30ml/g Petersilie, kraus, frisch, roh
- 6ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 5ml/g Olivenöl
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen
- 1ml/g Pfeffer, schwarz, gemahlen

### **Zubereitung**

1. Quinoa ca 20 Minuten kochen / danach abtropfen lassen
  2. Tomaten, Gurke und Avocado in mundgerechte Stücke würfeln
  3. Petersilie zupfen und klein hacken
  4. Alles zusammen vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Olivenöl und Chili dazugeben
-



## Armer Ritter herzhaft

### **Beschreibung**

Toastbrot mit Ei und Käse gebacken

**Portionen:** 1

**Kalorien:** 592kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten**

- 60ml/g Eier roh
- 60ml/g Halbentrahmte Milch 1.5% Fett, UHT
- 60ml/g Weißbrot-Toastbrot
- 80ml/g Butterkäse
- 10ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 10ml/g Olivenöl
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Ein Ei ( Größe M ) in einer Schüssel mit der Milch verquirlen
  2. Eine Scheibe Toast mit Butterkäse belegen und die zweite Scheibe Toast darauf legen
  3. Jetzt die beiden Toastscheiben mit dem Käse von jeder Seite ca 2 Minuten in die Ei-Milch-Mischung einweichen
  4. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Sandwich von jeder Seite ca 4 Minuten backen bis der Käse geschmolzen und das Toast goldbraun ist
  5. Mit Salz und Pfeffer würzen
  6. Frühlingszwiebel in kleine Röllchen schneiden und damit garnieren
-



## Gefüllte Champignons mit Schinken und Spinat

### **Beschreibung**

Champignons mit Schinken und Spinat gefüllt

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 270kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 60 Minuten

### **Zutaten**

- 800ml/g Champignon roh
- 120ml/g Zwiebel, roh
- 15ml/g Olivenöl
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 100ml/g Hinterschinken
- 125ml/g Gouda
- 450ml/g Rahmspinat

### **Zubereitung**

1. Aus den Riesen Champignons (8 Stück) die Stiele herausdrehen und klein hacken
  2. Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit Öl glasig anbraten
  3. Die gehackten Stiele dazufügen und mit Salz und Pfeffer würzen
  4. Schinken und Käse in feine Würfel schneiden und mit der Pfannenmischung vermengen
  5. Die Champignons damit befüllen
  6. Den Spinat in eine Auflaufform geben und die Champignons darauf legen
  7. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad ca 40 Minuten backen
-



## Spinat mit Walnüssen

### **Beschreibung**

Spinat mit Walnüssen

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 373kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 200ml/g Vollkornbrot
- 250ml/g Blattspinat roh
- 40ml/g Walnuss roh
- 1ml/g Koriandersamen, getrocknet, gemahlen
- 3ml/g Knoblauch
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen
- 10ml/g Koriander, frisch, Blätter & Stängel
- 1ml/g Weinessig

### **Zubereitung**

1. Walnüsse fein hacken
  2. Knoblauch auspressen
  - 3 Korianderblättchen fein hacken
  4. Spinat tropfnass in einem Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen, in ein Sieb geben, abkühlen lassen und dann auspressen
  5. Walnüsse, Knoblauch, Koriander, Salz, Pfeffer, einem bisschen Weinessig und Chili miteinander verrühren
  6. Den Spinat mit der Masse gut vermischen ( am besten mit den Händen)
  7. Feta zerkrümeln und über den Spinat streuen
  8. Vollkornbrot (4 Scheiben) dazu reichen
-



## Grünkohl-Smoothie

### **Beschreibung**

Smoothie aus Obst und Grünkohl

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 340kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten

### **Zutaten**

- 400ml/g Birne roh
- 240ml/g Kiwi
- 300ml/g Banane roh
- 60ml/g Grünkohl, roh
- 300ml/g kokoswasser

### **Zubereitung**

1. Birne vierteln
  2. Kiwi schälen und 2 in Stücke schneiden
  3. 2 Bananen in Stücke schneiden
  4. Birne, Kiwi, Banane und Grünkohl ( 8 Blätter) mit Kokoswasser in einen Mixer geben und pürieren
  5. Die übrige Banane und Kiwi in Scheiben schneiden und auf Spieße stecken. Spieße auf dem Glas anrichten
-



## Garnelen-Gemüse-Pfanne

### **Beschreibung**

Leichte Mahlzeit mit Garnelen und Gemüse

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 349kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 600ml/g Garnelen, Western King, wild, Fleisch, roh
- 1ml/g Thymian
- 60ml/g Zwiebel, roh
- 400ml/g Zucchini roh
- 150ml/g Gewürzpaprika, grün, frisch, roh
- 150ml/g Paprika, gelb
- 250ml/g Tomate, Kirsche, roh
- 3ml/g Knoblauch
- 60ml/g Olivenöl
- 120ml/g Zitrone
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer, schwarz, gemahlen

### **Zubereitung**

1. Zwiebeln klein würfeln
2. Zucchini in Scheiben schneiden
3. Paprika in Streifen schneiden
4. Tomaten vierteln
5. Knoblauch fein hacken
6. In einer Pfanne mit 2 El. Öl Zwiebeln, Zucchini und Paprika 5 Minuten anbraten, auf einen Teller geben
7. In der Pfanne erneut 2 El. Öl geben und die Garnelen mit Knoblauch und Thymian anbraten
8. Gemüse zufügen und noch einmal 1 Minute braten lassen



9. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitrone servieren

---



## Seelachs auf gedämpften Gemüse

### **Beschreibung**

Seelachs mit Gemüse

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 233kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 300ml/g Seelachs, roh
- 200ml/g Zucchini roh
- 80ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 200ml/g Zuckerschoten, frisch
- 5ml/g Ingwer, geschält, frisch, roh
- 30ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 10ml/g Koriander, frisch, Blätter & Stängel

### **Zubereitung**

1. Zucchini in dünne Scheiben schneiden
2. Zuckerschoten schräg halbieren
3. Möhre schräg in dünne Scheiben schneiden
4. Ingwer reiben
5. Den Boden eines Topfes mit Wasser bedecken und den Dämpfeinsatz befestigen
6. Zuerst die Zucchini, Möhren und Zuckerschoten verteilen, den Seelachs drarauf legen und mit Ingwer und etwas Sojasauce beträufeln
7. Mit Salz und Pfeffer würzen
8. Den Deckel auf den Topf setzen und das Ganze ca 10 Minuten dämpfen ( der Fisch sollte weiß und nicht mehr glasig sein)
9. Koriander darüber streuen





## Herzhafte Frühstücks-Süßkartoffel

### **Beschreibung**

Süßkartoffel mit Frischkäse

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 268kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 60 Minuten

### **Zutaten**

- 600ml/g Süßkartoffel, frisch
- 40ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 240ml/g Eier roh
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 10ml/g Petersilie, kraus, frisch, roh
- 200ml/g Körniger Frischkäse
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen

### **Zubereitung**

1. Süßkartoffeln (2 Stück) längst halbieren, auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca 30-40 Minuten backen
  2. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden
  3. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen und ein wenig aushöhlen (nur so viel das ein Ei hineinpasst)
  4. Jeweils ein Ei in der Vertiefung aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen, Lauchzwiebel darüber streuen und nochmals 15 Minuten backen
  5. Petersilie fein hacken
  6. Süßkartoffeln mit ein wenig Frischkäse anrichten und mit Petersilie und Chiliflocken bestreuen
-



## Risotto Grundrezept

### **Beschreibung**

Risotto

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 272kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 10 Minuten

**Kochzeit:** 30 Minuten

### **Zutaten**

- 60ml/g Zwiebel, roh
- 20ml/g Butter, ohne Zusatz von Salz
- 150ml/g Risotto
- 50ml/g Apfelsaft
- 8ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 30ml/g Butter, ohne Zusatz von Salz

### **Zubereitung**

1. Zwiebel in feine Stücke schneiden
  2. Butter 20 Gramm in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten
  3. Reis langsam einrühren, kurz anlaufen lassen und mit Apfelsaft ablöschen
  4. Bei starker Hitze ca 3 Minuten köcheln lassen
  5. Bei mittlerer Hitze die Suppe langsam einrühren
  6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter rühren ca 15 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen
  7. Kurz vor Schluss die Butter 30 Gramm einrühren
-



## Pasta mit Auberginen-Tomatensoße

### **Beschreibung**

Nudeln mit Auberginen Tomatensoße

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 531kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 500ml/g Vollkorn-Spaghetti, roh
- 300ml/g Aubergine roh
- 750ml/g passierte Tomaten
- 400ml/g Tomate, Gemeine, roh
- 20ml/g Basilikum frisch
- 60ml/g Rote Zwiebel, frisch
- 10ml/g Olivenöl
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 5ml/g Oregano

### **Zubereitung**

1. Nudeln nach Anleitung kochen
  2. Aubergine und Tomaten in Würfel schneiden
  3. Zwiebel fein würfeln
  4. Basilikum fein hacken
  5. In einer Pfanne mit Öl die Zwiebel anbraten, Aubergine zufügen und ca 5 Minuten mit braten lassen
  6. Passierte Tomaten dazu geben und eben köcheln lassen
  7. Am Ende die frischen Tomaten und Basilikum dazu geben und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
-



## Bauernbrot mit Salami, Tomaten und Feta

### **Beschreibung**

Bauernbrot mit Salami, Tomaten und Feta

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 487kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 20 Minuten

### **Zutaten**

- 100ml/g Bauernbrot
- 90ml/g Bauernsalami
- 100ml/g Tomate, Gemeine, roh
- 6ml/g Knoblauch
- 1ml/g Basilikum, getrocknet
- 50ml/g Feta
- 10ml/g Olivenöl
- 1ml/g Pfeffer

### **Zubereitung**

1. Zwei Scheiben Brot mit Salami belegen
  2. Tomaten in Scheiben schneiden und auf die Salami legen
  3. Mit Knoblauch bestreuen und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen
  4. Den Schafskäse darüber streuen und die Brote auf ein Blech mit Alufolie legen und mit etwas Öl beträufeln
  5. Im Ofen bei 170 Grad ca 10 Minuten backen
-



## 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
-



## Flammkuchen-Toast

### **Beschreibung**

Toastbrot auf Flammkuchenart

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 521kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 25 Minuten

### **Zutaten**

- 60ml/g Zwiebel, roh
- 200ml/g Creme Fraiche 30%
- 100ml/g Schinkenwürfel, mild geräuchert
- 150ml/g Geriebener Gouda, 48% Fett i.Tr.
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 280ml/g Weißbrot-Toastbrot
- 10ml/g Schnittlauch

### **Zubereitung**

1. Zwiebel in kleine Stücke schneiden
  2. Die Zwiebel mit Creme fraiche, Schinkenwürfel und Käse vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken
  3. Toastbrot (8 Scheiben) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
  4. Die Creme auf den Scheiben verteilen und 15 Minuten bei 200 Grad backen
  5. Mit frischem Schnittlauch garnieren
-



## Bauernbrot mit Ei-Tomate-Schinken

### **Beschreibung**

Bauernbrot mit Ei-Tomate-Schinkenpaste

**Portionen:** 2

**Kalorien:** 241kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 15 Minuten

### **Zutaten**

- 60ml/g Eier roh
- 100ml/g Bauernbrot
- 100ml/g Tomate, Gemeine, roh
- 70ml/g Hinterschinken
- 15ml/g Mayonnaise, fettarm, kommerziell
- 5ml/g Schnittlauch
- 40ml/g Maiskölbchen, in Essig eingelegt

### **Zubereitung**

1. Ein Ei ( Größe M) hart kochen
  2. Das Ei, Schinken und Tomate in feine Würfel schneiden
  3. Die Mayonnaise mit dem Schnittlauch verrühren und Ei, Tomate und Schinken dazu geben
  4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
  5. Die Creme auf den Broten verteilen und mit je einem Maiskölbchen belegen
-



## Donburi mit 4 verschiedenen Toppings in Mandarinen-Ingwer-Soße

### **Beschreibung**

Hauptmahlzeit als Schüssel Reis mit Topping

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 486kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### **Zutaten**

- 15ml/g Ingwer, geschält, frisch, roh
- 3ml/g Knoblauch
- 45ml/g Olivenöl
- 10ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen
- 4ml/g Zucker, braun
- 5ml/g Erdnussöl
- 600ml/g Pak-Choi, frisch
- 150ml/g Gewürzpaprika, rot, frisch, roh
- 40ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 1ml/g Chili (Chili), getrocknet, gemahlen
- 6ml/g Koriandersamen, getrocknet, gemahlen
- 4ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 1ml/g Pfeffer
- 8ml/g Erdnussöl
- 200ml/g Wasser, Wasserhahn
- 100ml/g Soja Bio-Geschnetzeltes
- 150ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 27ml/g Sesam
- 40ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh
- 5ml/g Brühe, Trockenpulver oder Würfel
- 200ml/g Wasser, Wasserhahn
- 75ml/g Olivenöl
- 10ml/g Soße, Soja, kommerziell
- 150ml/g Karotte (Mohrrübe, Möhre) roh
- 12ml/g Sesam
- 40ml/g Zwiebel, Frühling, frisch, roh

### **Zubereitung**

Soße



1. Knoblauch und Ingwer klein hacken. In Öl dünsten
2. Sojasoße und den Mandarinsaft dazugeben und kurz aufkochen lassen

#### Topping Nr.1

Gemüse und Pak Choi klein schneiden, anbraten, Soße zufügen und mit Salz abschmecken

#### Topping Nr.2

Gemüsebrühe mit kochendem Wasser verrühre.  
Sojageschnetzeltes in einem Küchentuch auswringen und in Öl knusprig anbraten  
Sojasoße zufügen, vermischen und wieder knusprig braten

#### Topping Nr.3 und Nr.4

Möhren klein raspeln  
Sesamkörner kurz in der Pfanne anrösten. Möhren zufügen.  
Frühlingszwiebel in kleine Ringe schneiden (gilt als 4. Topping)

---



## 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
-



## Rosenkohlpfanne mit Putenfleisch

### **Beschreibung**

Rosenkohl mit Putenfleisch

**Portionen:** 4

**Kalorien:** 470kcal pro Portion

**Vorbereitungszeit:** 5 Minuten

**Kochzeit:** 40 Minuten

### **Zutaten**

- 600ml/g Rosenkohl, frisch, roh
- 1ml/g Salz, Tafelsalz, jodiert
- 120ml/g Haselnuss roh
- 30ml/g Olivenöl
- 600ml/g Putengeschnetzeltes
- 1ml/g Pfeffer
- 1ml/g Zucker, weiss

### **Zubereitung**

1. Rosenkohl in Salzwasser ca 6 Minuten garen und abtropfen lassen
  2. Nüsse hacken
  3. Fleisch in einer Pfanne mit Öl ca 6 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen
  4. Rosenkohl und Nüsse zufügen und weitere 5 Minuten weitergaren. Zwischendurch umrühren
  5. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken
-





## 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.