



Ernährungsplan Allesesser

Challenge Yourself
Home of female fitness

Erklärung

Ernährung allgemein:

Die nachfolgenden Ernährungspläne wurden extra für Deine Challenge zusammengestellt. Sie zielen darauf ab, dass du während der Challenge maximale Erfolge erzielst.

Da die Ernährung für Deinen Erfolg mindestens genauso ausschlaggebend ist wie das Training, empfehlen wir Dir, Dich möglichst gut an unsere Empfehlungen zu halten.

Mahlzeiten Frequenz:

Generell bleibt es Dir überlassen, wann Du welche Mahlzeit zu Dir nimmst. Für Deinen Erfolg ist nämlich vor allem die Kalorienbilanz am Ende des Tages verantwortlich.

Versuche jedoch einen regelmäßigen Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten einzuhalten.

Austausch von Lebensmitteln:

Solange die Lebensmittel ähnlich viele Kalorien haben und ähnlich gesund sind, kannst Du diese beliebig untereinander austauschen. Du kannst also zum Beispiel gern 100g Apfel durch 100g Birne ersetzen. 100g Lachs solltest Du aber zum

Beispiel nicht durch 100g Reis austauschen, da diese Lebensmittel eine komplett andere Menge an Protein, Fett und Kohlenhydraten enthalten und somit auch total unterschiedliche Zwecke erfüllen.

Getränke:

Während Deiner Challenge solltest Du nur ungesüßten Tee, Wasser oder schwarzen Kaffee trinken. Alles andere enthält zu viel Zucker und daher auch zu viele Kalorien. Wir empfehlen Dir generell mindestens

2 Liter Wasser/Flüssigkeit am Tag zu Dir zu nehmen. An den Trainingstagen natürlich noch mehr, da Du durch die Anstrengung zusätzlich Wasser verlierst.

Lebensmittelqualität:

Hochqualitative Lebensmittel sind die Grundbasis einer vollwertigen und gesunden Ernährungsweise. Wir empfehlen dir besonders bei tierischen Lebensmittel auf die Qualität zu achten. Aber auch bei pflanzlichen Lebensmitteln,

wie zum Beispiel Olivenöl oder Kokosöl, ist die Qualität der Produkte entscheidend für ihren gesundheitlichen Stellenwert. Generell solltest du also immer so hochqualitative Lebensmittel wie möglich kaufen.

Optimale Nährstoffversorgung:

Viele unsere Kundinnen wollen sicherstellen, dass Ihr Körper während der Challenge optimal mit Nährstoffen versorgt ist. Deshalb habe wir hier einige

Informationen zu Nahrungsergänzungsmitteln zusammengefasst, die wir während einer Challenge empfehlen:

Vitamin D

Unter dem Begriff Vitamin D wird eine Gruppe von fettlöslichen Vitaminen zusammengefasst. Der wichtigste Vertreter ist das sogenannte Cholecalciferol, auch als Vitamin D3 bekannt. Vitamin D3 kommt in unserer Nahrung vor allem in fettreichem Fisch, wie zum Beispiel Lachs oder Sardinen, vor. Unser Körper kann Vitamin D3 allerdings auch durch die Einstrahlung von Sonnenlicht auf unsere Haut bilden. Da es im Winter in unseren Breitengraden aber nur selten zu einer Bestrahlung der Haut mit Sonnenlicht kommt, kann es Sinn machen, Vitamin D3 im Winter als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen.

Zwar sind schwere Vitamin D Mängel in Österreich selten, von einer optimalen Versorgung kann allerdings bei vielen Personen auch nicht gesprochen werden. Auf gesundheitlicher Ebene werden dem Vitamin D unter anderem folgende Wirkungen zugeschrieben:

- Vitamin D trägt zum Beibehalt von normalen Knochen und Zähnen bei.
- Vitamin D trägt zum Beibehalt einer normalen Muskelfunktion bei.
- Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Omega 3 Fettsäuren

unter dem Begriff Omega 3 Fettsäuren wird eine Reihe von Fettsäuren zusammengefasst, die in unserem Körper diverse wichtige Aufgaben erfüllen. Omega 3 Fettsäuren können als eine Art Gegenspieler zu den sogenannten Omega 6 Fettsäuren gesehen werden. Während Omega 3 Fettsäuren nämlich meistens antiinflammatorisch (entzündungshemmend) wirken, wirken Omega 6 Fettsäuren meistens eher proinflammatorisch (entzündungsfördernd).

Die Omega 3 Fettsäure Alpha Linolensäure (kurz ALA) ist außerdem eine sogenannte essentielle Fettsäure. Das bedeutet, ALA muss von uns regelmäßig und in ausreichender Menge aufgenommen werden, damit wir keinen Mangel erleiden. Vorkommen tut ALA vor

allem in Walnüssen und Leinsamen. Neben ALA gibt es aber auch noch andere Omega 3 Fettsäuren, die vor allem in fettreichem Meeresfisch vorkommen. Die zwei wichtigsten Vertreter dieser langkettigen Omega 3 Fettsäuren heißen DhA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure).

Auf gesundheitlicher Ebene werden DhA und EPA unter anderem die folgenden Wirkungen zugeschrieben:

- DHA trägt zum Beibehalt einer normalen Gehirnfunktion bei. Dieser Effekt wird durch eine Aufnahme von 250mg DhA täglich erreicht.
- EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Dieser Effekt wird durch die tägliche Einnahme von 250 mg EPA und DhA (kombiniert) erreicht.

Magnesium

Magnesium zählt zu den essentiellen Mineralstoffen und muss daher von uns täglich in ausreichender Menge aufgenommen werden. Magnesium kommt in unserer Nahrung zum Beispiel in Lebensmitteln wie Nüssen, Beeren, Spinat, oder Kakao vor. In unserem Körper spielt Magnesium eine wichtige Rolle bei diversen Prozessen.

Zu diesen Prozessen zählen zum Beispiel der generelle Energiestoffwechsel, sowie die Reizübertragung von Nervenzellen auf

Muskelzellen. Auf gesundheitlicher Ebene gelten folgende Aussagen bezüglich Magnesium als gesichert:

- Magnesium trägt zu einer Reduktion von Müdigkeit bei.
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- Magnesium trägt zu einer normalen Proteinsynthese bei.
- Magnesium trägt zu einem Beibehalt von normalen Knochen und Zähnen bei.

Proteinshake statt Mahlzeiten: Sinnvoll oder nicht?

Sind Proteinshakes statt Mahlzeiten: sinnvoll oder nicht? Unser Alltag wird immer schneller und die Zeit wird immer knapper. Viele Menschen greifen deshalb gerne auf einen sogenannten Mahlzeitenersatz zurück, weil zwischendurch nicht viel Zeit zum Essen bleibt.

Als Mahlzeitenersatz spielen Proteinshakes eine wichtige Rolle. Generell empfehlen wir Dir natürlich eher zu einer Mahlzeit, als zu einem Shake, zu greifen. Dafür gibt es zwei leicht zu verstehende Gründe:

1. Komplette Mahlzeiten sättigen besser.

Da es sich bei einem Proteinshake um Flüssignahrung handelt, ist der Sättigungseffekt meistens nicht so groß. Dies kann dazu führen, dass Du dann schneller wieder Hunger hast. Das ist beim Abnehmen natürlich nicht wünschenswert.

2. Komplette Mahlzeiten sind nährstoffreicher.

Zwar sind Proteinshakes nicht ungesund, eine komplette Mahlzeit enthält jedoch fast immer mehr Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe), mehr Ballaststoffe und mehr sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe als ein Proteinshake.

Du solltest also nur zu einem Proteinshake greifen, falls Du wirklich keine Zeit für eine richtige Mahlzeit hast und Du die Mahlzeit ansonsten ausfallen lassen würdest.

Falls Du Dich dafür entscheidest, Dich während der Challenge vegan zu ernähren, empfehlen wir Dir keine weiteren Mahlzeiten durch Shakes auszutauschen. In unserer Ernährungsempfehlung für Veganer ist nämlich schon täglich ein Shake enthalten, um sicherzustellen, dass Du genügend Protein aufnimmst.

Einkaufsliste

- Topfen (20% Fett in Trockenmasse)
- Stevia Flüssigsüßstoff
- Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- Quinoa
- Olivenöl, extra nativ
- Balsamico Essig
- Hühnerbrustfilet ohne haut
- Paprika, rot oder gelb
- Karotten
- Reiswaffeln
- Mandelmus
- Eier
- Blattspinat, tiefgekühlt
- Zwiebel
- Reis (weiß)
- Griechisches Joghurt 0% Fett
- Honig
- Salatmischung
- Salatgurken
- Zucchini
- Mandeln
- Bananen
- Lachsfilet, in Bioqualität
- Kartoffeln
- Brokkoli, frisch oder
- Butter
- Petersilie
- Kabeljau
- Feta, Vollfettstufe
- Zimt
- Kidneybohnen (Dose)
- Mais (Dose)
- Faschiertes, mager
- Grünkohl
- Vollmilch
- Äpfel
- Forelle geräuchert
- Rinderfilet
- Champignons
- Gouda
- Schweinslungenbraten

#1 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	250 g Topfen (20% Fett in Trockenmasse) 100 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut Stevia zum Süßen (nach Geschmack)			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	298	11,3 g	14 g	31,3 g
Zubereitung	Den Topfen in eine Schüssel geben und mit 30 ml Wasser und etwas Stevia (nach Bedarf) cremig rühren. Die Himbeeren hinzufügen und kurz einrühren.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	50 g Quinoa, roh gewogen 10 g Olivenöl, extra nativ 15 g Balsamico Essig 100 g Hühnerbrustfilet ohne Haut 100 g gelber oder roter Paprika 50 g Karotte			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	433	14,5 g	44,9 g	28,8 g
Zubereitung	Quinoa kochen, Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Den ausgekühlten Quinoa mit dem Gemüse und dem Olivenöl, sowie dem Balsamico vermengen. Das Huhn in Stücke schneiden, würzen und durchbraten. Huhn zum Quinoa Salat geben.			

#1 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	Reiswaffeln, 3 Stück (ca. 8 g pro Stück) 20 g Mandelmus 2 Eier, weich oder hart gekocht			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	418	26,7 g	21,5 g	22,1 g
Zubereitung	nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	200 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 200 g Hühnerbrustfilet, ohne Haut ½ Zwiebel (30 g) 60 g Reis, roh gewogen 10 g Butter			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	530	10,3 g	57,7 g	53 g
Zubereitung	Die Zwiebel hacken und in etwas Kokosöl (3 g) anbraten. Den Blattspinat hinzugeben und mitdünsten. Das Hühnerfleisch in Streifen schneiden und würzen. Dann in einer Pfanne in etwas Kokosöl (3 g) durchbraten. Den Reis laut Packungsanweisung kochen und zum Schluss die Butter dazu geben.			

GESAMT
TAG 1

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1750	70,8 g	138,2 g	135,3 g

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	200 g griechisches Joghurt 0 % Fett 15 g Walnüsse 25 g Honig			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	281	9,6 g	32,9 g	19,1 g
Zubereitung	nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	100 g Salatmischung 100 g Salatgurke 100 g Paprika gelb und rot 200 g Hühnerbrustfilet (ohne Haut) 7 g Olivenöl extra nativ 15 g Balsamico Essig			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	374	14,5 g	14,9 g	45,7 g
Zubereitung	Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit der Salatmischung in eine Schüssel geben. Das Huhn in Würfel schneiden, würzen und in 3 g Kokosöl durchbraten. zum Salat geben und alles mit dem Balsamico Essig und dem Olivenöl marinieren.			

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	3 Eier 150 g zucchini 120 g Banane			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	459	25,4 g	30,5 g	27,1 g
Zubereitung	Die zucchini waschen und in Würfel schneiden. in 3 g Kokosöl knackig rösten, dann beiseite stellen. Danach die 3 Eier als Spiegelei oder Rührei zubereiten.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	175 g Lachsfilet, frisch, in Bioqualität 250 g Kartoffeln 250 g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt 5 g Butter Etwas Petersilie			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	679	31,5 g	60 g	46,6 g
Zubereitung	Die Kartoffeln kochen und schälen. Den Brokkoli ebenfalls kochen. Den Lachs würzen und in einer Pfanne in 3 g Kokosöl bei mittlerer hitze durchbraten. Die Kartoffeln mit der Butter schwenken und dann die Petersilie hinzugeben.			

GESAMT
TAG 2

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1793	81 g	138,3 g	138,4 g

#3 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	3 Eier 5 g Olivenöl			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	336	26,6 g	1,8 g	23,4 g
Zubereitung	Die Eier weich kochen und in ein Glas geben. Das Olivenöl darüber geben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und etwas durchrühren.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	200 g Kabeljau Filet, mit Haut 150 g Zucchini 150 g Paprika, rot oder gelb 60 g Zwiebel			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	319	6,5 g	21,9 g	41,1 g
Zubereitung	Zucchini und Karotten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Zwiebel fein hacken. Zuerst den Zwiebel in 3 g Kokosöl anbraten und dann die Zucchini und Karotten mitrösten. Den Kabeljau würzen und in 3 g Kokosöl durchbraten.			

#3 Trainingsfreier Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	200 g griechisches Joghurt 0 % Fett 100 g Himbeeren 45 g Mandeln			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	420	24,6 g	23,8 g	26,7 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	50 g Feta, Vollfettstufe 200 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 200 g Hühnerbrustfilet, ohne Haut			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	420	16 g	8,3 g	56,5 g
Zubereitung	Den Blattspinat mit wenig Wasser in einen Topf geben und dünsten- Das Hühnerbrustfilet zu einem Schnitzel schneiden. Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen. Das Hühnerbrustfilet in Kokosöl scharf anbraten und in eine ofenfeste Form geben. Den Spinat darauf verteilen. Dann den Feta darauf geben und im Backofen ca. 15 Minuten backen, bis das Fleisch durchgegart ist.			

**GESAMT
TAG 3**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1494	73,7 g	55,8 g	147,7 g

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	250 g Topfen (20 % Fett in Trockenmasse) 120 g Banane Stevia zum Süßen (nach Geschmack) Etwas Zimt			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	368	11,2 g	34,9 g	31,3 g
Zubereitung	Den Topfen mit etwas Wasser (ca. 30 ml) cremig rühren und mit Stevia abschmecken. Die Banane in Scheiben schneiden und hinzufügen. Zum Schluss mit Zimt abschmecken.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	125 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft gewogen 150 g Faschiertes, mager (6 % Fett) 150 g Grünkohl, frisch			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	441	14,6 g	19,5 g	47 g
Zubereitung	Faschiertes in 3 g Kokosöl anbraten und gut würzen (Chilli, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver). Den Grünkohl mitdünsten bis er weich ist. Zum Schluss die Bohnen hinzufügen.			

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	40 g Reis, roh gewogen 200 g Vollmilch 40 g Mandelmus Etwas Stevia			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	527	30 g	43,4 g	18,6 g
Zubereitung	Den Reis in der Milch unter mehrmaligem rühren kochen bis er durchgegart ist. Zum Schluss das Mandelmus unterrühren und alles mit Stevia abschmecken.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	150 g Hühnerbrustfilet, ohne haut 250 g Brokkoli 50 g Quinoa, roh gewogen			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	415	6 g	46,2 g	47,6 g
Zubereitung	Hühnerfilet schneiden, würzen und durchbraten. Brokkoli und Quinoa kochen.			

GESAMT
TAG 4

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1751	61,8 g	144 g	144,4 g

#5 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	250 g Topfen (20% Fett in Trockenmasse) 120 g Apfel 15 g Walnüsse Stevia zum Süßen (nach Geschmack) Etwas Zimt			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	418	21,3 g	25,3 g	32,6 g
Zubereitung	Topfen mit etwas Wasser cremig rühren und mit Stevia abschmecken. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Mit Zimt abschmecken und Walnüsse hinzugeben.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	125 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft gewogen 100 g Faschiertes, mager (6 % Fett) 125 g Mais aus der Dose, abgetropft gewogen			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	472	11,5 g	40,8 g	34,3 g
Zubereitung	Faschiertes in 3 g Kokosöl anbraten und gut würzen (Chilli, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, Paprikapulver). Zum Schluss Mais und Bohnen hinzufügen.			

#5 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	50 g Quinoa 125 g Forelle geräuchert 150 g Paprika, rot oder gelb 100 g Zucchini			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	444	13,1 g	40,6 g	35,8 g
Zubereitung	Zucchini und Paprika in Stücke schneiden und in 3 g Kokosöl knackig rösten. Quinoa kochen. Mit Paprika und Zucchini vermengen und würzen. Dazu die Forelle essen.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	150 g Rinderfilet 200 g Champignons 30 g Zwiebel 50 g Quinoa			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	471	15,3 g	35,1 g	43,4 g
Zubereitung	Das Rinderfilet in kleine Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Champignons ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Den Zwiebel fein hacken. Das Fleisch in 3 g Kokosöl scharf anbraten. Den Zwiebel mitrösten. Danach die Champignons ebenfalls mitrösten. Quinoa entsprechend der Packungsbeilage kochen.			

GESAMT
TAG 5

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1738	61,2 g	141,8 g	146 g

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	3 Eier 30 g Feta 150 g Zucchini			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	403	27,6 g	5,3 g	30,9 g
Zubereitung	Die Zucchini in Streifen schneiden und im Backofen bei 175 °C ca. 15-25 Minuten backen. 5 Minuten vor dem rausnehmen den Feta dazugeben. Die Eier als Spiegeleier zubereiten.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	100 g Saladmischung 100 g Salatgurke 100 g Paprika gelb und rot 200 g Hühnerbrustfilet (ohne haut) 7 g Olivenöl extra nativ 15 g Balsamico Essig			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	375	14,5 g	14,9 g	45,7 g
Zubereitung	Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden und gemeinsam mit der Saladmischung in eine Schüssel geben. Das Huhn in Würfel schneiden, würzen und in 3 g Kokosöl durchbraten. Huhn zum Salat geben und alles mit Essig und Öl marinieren.			

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 3

Zutaten	250 g Topfen (20 % Fett in Trockenmasse) 100 g Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut Stevia zum Süßen (nach Geschmack)			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	298	11,3 g	14,1 g	31,3 g
Zubereitung	Den Topfen in eine Schüssel geben und mit etwas Wasser und Stevia (nach Bedarf) cremig rühren. Die Himbeeren hinzufügen und kurz einrühren.			

□ Mahlzeit 4

Zutaten	175 g Lachsfilet, frisch, in Bioqualität 250 g Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	426	24,5 g	15 g	41,5 g
Zubereitung	Den Brokkoli kochen. Den Lachs würzen und in einer Pfanne in 3 g Kokosöl bei mittlerer Hitze durchbraten.			

**GESAMT
TAG 6**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1502	78 g	49,2 g	149,4 g

#7 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	3 Eier 30 g Gouda 100 g Gemüse als rohkost (zB Paprika, Tomaten, Kohlrabi)			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	453	32,8 g	8,2 g	32,2 g
Zubereitung	Die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In Kokosöl zu einem Omelette braten. Nach dem Wenden den Gouda in der Mitte platzieren. Zum Schluss zusammen klappen.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	150 g Schweinslungenbraten 150 g Champignons 60 g Zwiebel			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	247	8,5 g	6,3 g	37,4 g
Zubereitung	Den Schweinslungenbraten in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel hacken. Die Champignons in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Pfanne in 3 g Kokosöl braten bis das Fleisch durchgegart ist.			

#7 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 3

Zutaten	200 g griechisches Joghurt 0% Fett 30 g Mandeln 10 g Honig			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	317	16,2 g	24,2 g	22,5 g
Zubereitung	nach Belieben.			

□ Mahlzeit 4

Zutaten	150 g Hühnerbrustfilet, ohne Haut 30 g Mandelmus 60 g Zwiebel 100 g Vollmilch 250 g Brokkoli			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	541	26,6 g	26,9 g	52,8 g
Zubereitung	Das Huhn in Würfel schneiden, würzen und in 3 g Kokosöl scharf anbraten. Den Zwiebel hinzugeben und kurz mitrösten. Das Mandelmus ebenfalls hinzugeben und die Hitze reduzieren. Mit der Vollmilch aufgießen und alles gut umrühren. Solange köcheln bis das Fleisch gar ist. Den Brokkoli kochen bis er die gewünschte Knackigkeit erreicht hat.			

**GESAMT
TAG 7**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1558	84,1 g	65,6 g	144,9 g

TO CHANGE YOUR
BODY,
YOU HAVE TO
CHANGE YOUR
LIFESTYLE.

Challenge Yourself
Home of female fitness