



Ernährungsplan Vegan

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

- Amaranth
- Quinoa
- Mandelmilch, ungesüßt
- Mandelmus
- Mandeln
- Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- Kidneybohnen (Dose)
- Olivenöl, extra nativ
- Essig (vegan)
- Kichererbsen (Dose)
- Reisproteinpulver
- Walnüsse
- Brokkoli, frisch oder tiefgekühlt
- Blattspinat, tiefgekühlt
- Rote Linsen
- Geschälte Tomaten (Dose)
- Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)
- Avocado
- Mais
- Amaranth Waffeln
- Humus
- Paprika, gelb oder rot
- Champignons, frisch
- Tomatenmark
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Karotten
- Kakao, roh
- Erbsen, tiefgekühlt
- Bananen
- Zucchini
- Grünkohl
- Mais (Dose)

#1 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	75 g Amaranth 200 g Mandelmilch, ungesüßt 20 g Mandelmus 100 g Himbeeren, tiefgekühlt und aufgetaut			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	477	19,1 g	54,8 g	17,2 g
Zubereitung	Den Amaranth laut Packungsanweisung in der Mandelmilch und ggf. etwas Wasser kochen. Dabei öfters umrühren. zum Schluss das Mandelmus unterrühren und mit den himbeeren anrichten.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	125 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft gewogen 10 g Olivenöl 15 g Essig 100 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft gewogen			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	352	13,5 g	30,9 g	16,9 g
Zubereitung	Salat zubereiten.			

#1 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portionen Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein) 30 g Walnüsse			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	420	21,5 g	18,3 g	40,5 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Brokkoli 100 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 100 g rote Linsen 200 g geschälte Tomaten			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	481	1,8 g	57,7 g	41,4 g
Zubereitung	Den Brokkoli je nach gewünschter Knackigkeit kochen. Den Spinat mit wenig Wasser weich dünsten. Die roten Linsen laut Packungsanweisung zubereiten. Zum Schluss die Tomaten unter die Linsen rühren und alles gut mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili würzen.			

GESAMT
TAG 1

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1730	55,9 g	177,4 g	116 g

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	65 g Mais Amaranth Waffeln 75 g Humus			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	396	12,5 g	46,9 g	11,1 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	75 g Amaranth 100 g Avocado roh, Sorte Hass 250 g Champignons			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	551	29,3 g	50,7 g	22,7 g
Zubereitung	Die Champignons waschen und schneiden und dann mit etwas Wasser garen. Den Amaranth laut Packungsanweisung zubereiten. Champignons und Amaranth mischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. zum Schluss die in Scheiben geschnittene Avocado darüber verteilen.			

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portionen Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein) 20 g Mandeln			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	344	13,1 g	17,5 g	39,8 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	100 g rote Linsen 50 g Kokosmilch, Vollfettstufe 100 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 250 g Brokkoli			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	553	12,4 g	69,7 g	39,9 g
Zubereitung	Die Linsen laut der Packungsanweisung kochen. Kurz vor Schluss die Kokosmilch unterrühren und fertig kochen lassen. Dann gut mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Den Blattspinat mit etwas Wasser weich kochen. Brokkoli je nach gewünschter Knackigkeit kochen. Beides am Ende zum Linsencurry geben.			

GESAMT
TAG 2

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1844	67,2 g	194,7 g	113,4 g

#3 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	40 g Quinoa 200 g Mandelmilch, ungesüßt 20 g Mandelmus			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	302	16 g	26,2 g	10,3 g
Zubereitung	Quinoa mit der Mandelmilch und ggf. etwas Wasser laut Packungsanweisung kochen. Dabei öfters umrühren. Zum Schluss das Mandelmus unterrühren.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	350 g Amaranth 200 g Kichererbsen, aus der Dose, abgetropft gewogen 200 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	478	7,9 g	69,9 g	25,8 g
Zubereitung	Den Amaranth laut Packungsanweisung kochen. Den Blattspinat mit wenig Wasser weich dünsten. Zum Schluss die Kichererbsen und den Spinat mit dem Amaranth vermengen und alles gut würzen.			

#3 Trainingsfreier Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portion Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein)			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	225	2,3 g	13,5 g	31 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Kidneybohnen aus der Dose, abgetropft gewogen 10 g Olivenöl 50 g Avocado 150 g Brokkoli 15 g Essig			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	529	24,3 g	41,2 g	28 g
Zubereitung	Brokkoli je nach gewünschter Knackigkeit kochen und dann alles als Salat zubereiten.			

**GESAMT
TAG 3**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1534	50,4 g	150,7 g	100 g

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	260 g Mais Amaranth Waffeln 75 g Humus 100 g Paprika, gelb oder rot			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	409	12,6 g	59,5 g	11,7 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	125 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 125 g Champignons 100 g Amaranth 10 g Olivenöl			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	517	17,2 g	70,8 g	22,9 g
Zubereitung	Den Spinat mit wenig Wasser weichdünsten. Die Champignons bei niedriger Hitze im Olivenöl garen. Amaranth laut Packungsanweisung kochen. Uum Schluss alles vermengen und würzen.			

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portionen Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein) 20 g Mandeln			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	403	18,5 g	19,5 g	41,7 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	60 g Zwiebel 10 g Knoblauch 20 g Tomatenmark 100 g rote Linsen 50 g Karotten 150 g Brokkoli			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	493	4,5 g	75,9 g	33,8 g
Zubereitung	Zwiebel und Knoblauch hacken, Karotten klein schneiden. In 3 g Kokosöl den Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten. Karotten ebenfalls leicht anbraten. Das Tomatenmark kurz mitrösten. Die Linsen hinzugeben und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen. Linsen laut Packungsanweisung fertig garen und dann alles gut mit Salz und Pfeffer würzen. Den Brokkoli extra kochen und dann zum Schluss hinzugeben.			

GESAMT
TAG 4

Kcal
1822

Fett
52,7 g

Kohlenhydr.
225,6 g

Eiweiß
110,1 g

#5 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	40 g Amaranth 200 g Mandelmilch, ungesüßt 10 g Kakao, roh 10 g Mandelmus			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	278	12,8 g	27,6 g	10,7 g
Zubereitung	Amaranth in der Mandelmilch und ggf. etwas Wasser laut Packungsanweisung kochen. Dabei öfters umrühren. Zum Schluss Mandelmus und Kakao unterrühren.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	50 g Quinoa 100 g Avocado, Sorte hass 100 g Champignons 100 g Erbsen, tiefgekühlt			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	510	27,2	44,9 g	19,2 g
Zubereitung	Quinoa laut Packungsanweisung kochen. Erbsen ebenfalls laut Packungsanweisung kochen. Champignons mit wenig Wasser garen. Quinoa mit gekochtem Gemüse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die in Scheiben geschnittene Avocado darüber verteilen.			

#5 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portionen Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein) 120 g Banane 20 g Mandelmus			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	468	13,9 g	40,2g	41,9 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	60 g Zwiebel 10 g Knoblauch 100 g rote Linsen 100 g Zucchini 150 g Brokkoli			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	466	4,8 g	68,3 g	35,3 g
Zubereitung	Zwiebel und Knoblauch hacken. In 3 g Kokosöl den Zwiebel und den Knoblauch leicht anbraten. Zucchini und Brokkoli etwas mitdünsten. Mit Currypulver würzen. Die Linsen hinzugeben und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen. Linsen laut Packungsanweisung fertig garen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.			

GESAMT
TAG 5

Kcal
1722

Fett
58,6 g

Kohlenhydr.
181 g

Eiweiß
107,1 g

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	30 g Quinoa 100 g Himbeeren, tiefgekühlt und aufgetaut 200 g Mandelmilch, ungesüßt 10 g Kakao, roh			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	216	6,3 g	24,6 g	7,8 g
Zubereitung	Quinoa in Mandelmilch und ggf. etwas Wasser kochen. Dabei öfters umrühren. Zum Schluss den Kakao einrühren und mit den Himbeeren servieren.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	250 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft gewogen 30 g Walnüsse 10 g Olivenöl 15 g Essig			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	566	31,8 g	36,8 g	25,5 g
Zubereitung	Als Salat zubereiten.			

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portion Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein)			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	225	2,3 g	13,5 g	36 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

□ Mahlzeit 4

Zutaten	200 g Grünkohl 60 g Zwiebel 10 g Knoblauch 75 g Quinoa 125 g Mais, aus der Dose 75 g Paprika, rot oder gelb			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	565	10,8 g	89,9 g	24 g
Zubereitung Achtung: Für 2 Tage im Vorhinein zubereitbar.	Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Quinoa entsprechend der Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch in 3 g Kokosöl anbraten. Grünkohl mitdünsten bis er weich ist. Zum Schluss Mais und geschnittenen Paprika hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Alles würzen und mit dem Quinoa servieren.			

**GESAMT
TAG 6**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1572	51,1 g	164,7 g	93,2 g

#7 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	20 g Walnüsse 50 g Humus 100 g Karotten			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	268	18,8 g	17,6 g	8,2 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	200 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgetropft gewogen 150 g Brokkoli 100 g Avocado			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	491	25,5 g	34,6 g	24,7 g
Zubereitung	Den Brokkoli garen und dann alles als Salat zubereiten.			

#7 Trainingsfreier Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1,5 Portionen Reisprotein (insgesamt ca. 35 g Protein)			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	225	2,3 g	13,5 g	36 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	200 g Grünkohl 60 g Zwiebel 10 g Knoblauch 75 g Quinoa 125 g Mais, aus der Dose 75 g Paprika, rot oder gelb			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	565	10,8 g	89,9 g	24 g
Zubereitung	Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken. Quinoa entsprechend der Packungsanweisung kochen. Zwiebel und Knoblauch in 3 g Kokosöl anbraten. Grünkohl mitdünsten bis er weich ist. Zum Schluss Mais und geschnittenen Paprika hinzufügen und ebenfalls kurz mitdünsten. Alles würzen und mit dem Quinoa servieren.			

**GESAMT
TAG 7**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1549	57,3 g	155,6 g	92,8 g

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

Challenge Yourself
Home of female fitness