



Ernährungsplan Vegetarisch

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)
- Himbeeren, frisch oder tiefgekühlt
- Stevia Flüssigsüßstoff
- Rote Linsen
- Karotten
- Olivenöl, extra nativ
- Balsamico Essig
- Reiswaffeln
- Mandelmus
- Blattspinat, tiefgekühlt
- Zwiebeln
- Amaranth
- Eier
- Griechisches Joghurt 0% Fett
- Walnüsse
- Honig
- Salatmischung Salatgurke
- Paprika, gelb oder rot
- Bananen
- Mandeln
- Brokkoli
- Knoblauch
- Magertopfen
- Äpfel
- Zimt
- Zucchini
- Reisprotein
- Feta, Vollfettstufe
- Feta light
- Grünkohl
- Vollmilch
- Quinoa
- Kidneybohnen (Dose)
- Kichererbsen (Dose)
- Reis (weiß)
- Kartoffeln
- Cottage Cheese
- Gouda

#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	115 g rote Linsen 50 g Karotten 100 g Paprika, gelb oder rot 10 g Olivenöl 15 g Balsamico Essig			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	537	11,1 g	70 g	31,6 g
Zubereitung	Die roten Linsen laut Packungsanweisung kochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach einen Salat mit dem Gemüse zubereiten. Alles mit Essig und Öl marinieren.			

#1 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	Reiswaffeln, 3 Stück (ca. 8 g pro Stück) 20 g Mandelmus 200 g griechisches Joghurt 0% Fett			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	332	12,3 g	30,3 g	23,3 g
Zubereitung	nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	200 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 30 g Zwiebel 50 g Amaranth 3 Eier			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	593	31 g	45 g	37 g
Zubereitung	Die Zwiebel hacken und in etwas Kokosöl (3g) anbraten. Den Blattspinat hinzugeben und mitdünsten. Den Amaranth laut Packungsanweisung kochen und dann mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit 3g Kokosöl als Spiegeleier zubereiten.			

GESAMT
TAG 1

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1760	65,7 g	159,3 g	123,2 g

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	200 g griechisches Joghurt 0 % Fett 10 g Walnüsse 10 g Honig			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	203	6,4 g	19,8 g	118,3 g
Zubereitung	nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	100 g Salatmischung 100 g Salatgurke 100 g Paprika gelb und rot 3 Eier, weich oder hart gekocht 10 g Olivenöl extra nativ 15 g Balsamico Essig			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	462	32,1 g	16,7 g	27,1 g
Zubereitung	Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit der Salatmischung in eine Schüssel geben. Alles mit Essig und Öl marinieren. Die Eier je nach Wunsch kochen, schälen und oben auf den Salat geben.			

#2 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	250 g Topfen, 20% Fett in Trockenmasse 120 g Banane 25 g Mandeln Stevia zum Süßen (nach Geschmack)			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	518	24,7 g	39,9 g	36,1 g
Zubereitung	Den Topfen mit etwas Wasser cremig rühren und mit Stevia abschmecken. Die Banane in Scheiben schneiden und hinzufügen. Die Mandeln darüber verteilen.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Brokkoli 60 g Zwiebel 10 g Knoblauch 125 g rote Linsen			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	564	4,7 g	84,6 g	44,2 g
Zubereitung	Den Brokkoli bis zur gewünschten Knackigkeit kochen. Zwiebel und Knoblauch hacken und in 3 g Kokosöl anbraten. Die Linsen hinzugeben und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen. Nach Packungsanweisung fertig garen. Zum Schluss die Linsen gut würzen (Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Currypulver) und den Brokkoli hinzugeben.			

GESAMT
TAG 2

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1747	68 g	160,9 g	125,6 g

#3 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	250 g Magertopfen 100 g Apfel Stevia zum Süßen (nach Geschmack) Etwas Zimt			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	234	1,1 g	21,7 g	34,1 g
Zubereitung	Den Topfen mit etwas Wasser cremig rühren und mit Stevia abschmecken. Den Apfel in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Zum Schluss mit etwas Zimt abschmecken.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	3 Eier 150 g zucchini 150 g Paprika, rot oder gelb 60 g Zwiebel			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	455	28,1 g	23,7 g	28,5 g
Zubereitung	Zucchini und Paprika waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Zwiebel fein hacken. Zuerst den Zwiebel in 3g Kokosöl anbraten und dann Zucchini und Paprika mitrösten. Die Eier mit 3 g Kokosöl als Rührei oder Spiegelei zubereiten.			

#3 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 3

Zutaten	1 Portion Reisprotein (insgesamt ca. 23 g Protein) 50 g Mandeln			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	449	28,5 g	19 g	33,5 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

□ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Blattspinat, tiefgekühlt und aufgetaut 125 g Feta, Vollfettstufe			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	410	22,6 g	10,6 g	28,8 g
Zubereitung	Den Blattspinat mit sehr wenig Wasser in einen Topf geben und dünsten bis er weich ist. Auf einen Teller geben und den Feta darüber verteilen.			

**GESAMT
TAG 3**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1548	80,4 g	75 g	124,8 g

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 1

Zutaten	250 g Topfen (20 % Fett in Trockenmasse) 150 g Himbeeren, tiefgekühlt und aufgetaut Stevia zum Süßen (nach Geschmack)			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	321	11,5 g	16,5 g	32 g
Zubereitung	Den Topfen mit einem kleinen Schluck Wasser (ca. 30ml) cremig rühren und mit Stevia abschmecken. Die Himbeeren einrühren.			

☐ Mahlzeit 2

Zutaten	150 g Grünkohl 100 g rote Linsen 10 g Olivenöl			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	438	5,7 g	52,8 g	32,5 g
Zubereitung	Den Grünkohl in dünne Streifen schneiden und in 3g Kokosöl etwas anbraten. Die Linsen hinzugeben und mit der doppelten Menge Wasser aufgießen. Entsprechend der Packungsanweisung garen. zum Schluss das Olivenöl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.			

#4 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	40 g Amaranth 200 g Vollmilch 30 g Mandelmus			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	471	26,9 g	37,5 g	18,9 g
Zubereitung	Den Amaranth in der Vollmilch unter mehrmaligem umrühren kochen. zum Schluss das Mandelmus unterrühren.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Brokkoli 50 g Quinoa 1 80 g Eier			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	554	24,6 g	48 g	39,5 g
Zubereitung	Quinoa entsprechend der Packungsanweisung kochen und würzen. Brokkoli bis zur gewünschten Knackigkeit kochen und abkühlen lassen. Danach den Brokkoli klein schneiden und die Eier verquirlen. Brokkoli zu den Eiern hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dann ein Rührei daraus zubereiten.			

GESAMT
TAG 4

Kcal
1872

Fett
78,5 g

Kohlenhydr.
154,7 g

Eiweiß
122,8 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
	410	19,8 g	25,9 g	33,2 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 10 g Olivenöl 15 g Balsamico 125 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft gewogen			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	472	14,5 g	40,8 g	44,3 g
Zubereitung	Einen Salat daraus zubereiten.			

#5 Trainings Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	2 Eier 30 g Reis 100 g Brokkoli			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	357	17,6 g	30,7 g	21,8 g
Zubereitung	Den Brokkoli und den Reis kochen. Brokkoli kleinschneiden, Eier verquirlen. Gekochten Reis in 3 g Kokosöl leicht anbraten und dann Brokkoli und Eier hinzufügen und weiterbraten.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	150 g Paprika, gelb oder rot 100 g Zucchini 100 g rote Linsen			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	532	17,3 g	35,1 g	52,9 g
Zubereitung	Zucchini und Paprika in kleine Stücke schneiden und dann in 3 g Kokosöl knackig rösten. Die roten Linsen entsprechend der Packungsanweisung kochen und dann mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypulver würzen.			

GESAMT
TAG 5

Kcal
1729

Fett
60 g

Kohlenhydr.
175 g

Eiweiß
121,6 g

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	3 Eier 200 g Brokkoli			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	383	24,6 g	13,8 g	31,4 g
Zubereitung	Den Brokkoli kochen. Die Eier mit 3g Kokosöl als Spiegelei oder Rührei zubereiten.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	100 g Salatmischung 100 g Salatgurke 100 g Paprika gelb und rot 125 g Feta light 10 g Olivenöl extra nativ 15 g Balsamico Essig			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	421	25,5 g	16.1 g	29,9 g
Zubereitung	Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemeinsam mit der Salatmischung in eine Schüssel geben und alles mit Essig und Öl marinieren. zum Schluss den Feta darüber verteilen.			

#6 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 3

Zutaten	1 Portion Reisprotein (insgesamt ca. 23 g Protein) 25 g Walnüsse			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	312	17,5 g	13 g	27,8 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

□ Mahlzeit 4

Zutaten	250 g Topfen, 20% Fett in Trockenmasse 200 g Kartoffeln 10 g Olivenöl Kräuter, Salz, Pfeffer			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	489	20,1 g	45 g	34 g
Zubereitung	Die Kartoffeln kochen und in der Zwischenzeit einen Dip aus Topfen, Kräutern, Salz, Pfeffer und Olivenöl zubereiten.			

**GESAMT
TAG 6**

Kcal
1605

Fett
87,7 g

Kohlenhydr.
88,2 g

Eiweiß
123,1 g

#7 Trainingsfreier Tag

□ Mahlzeit 1

Zutaten	3 Eier 5 g Olivenöl 100 g Gemüse (zB Paprika, Tomaten oder Kohlrabi) als Rohkost			
Mahlzeit 1 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	453	32,8 g	8,2 g	32,2 g
Zubereitung	Die Eier weich kochen und dann in ein Glas geben. Salzen und pfeffern und das Olivenöl darüber gießen. Leicht durchrühren.			

□ Mahlzeit 2

Zutaten	125 g Paprika, gelb oder rot 125 g Zucchini 60 g Zwiebel 250 g Cottage Cheese			
Mahlzeit 2 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	341	14 g	18,4 g	36,2 g
Zubereitung	Zwiebel hacken. Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel in 3 g Kokosöl braten. Paprika und Zucchini ebenfalls mitbraten. Würzen (Paprikapulver, Salz, Pfeffer) und dann den Cottage Cheese darüber verteilen			

#7 Trainingsfreier Tag

☐ Mahlzeit 3

Zutaten	1 Portion Reisprotein (insgesamt ca. 23g Protein) 20 g Mandeln 20 g Walnüsse			
Mahlzeit 3 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	400	25,1 g	16,2 g	30,8 g
Zubereitung	Nach Belieben.			

☐ Mahlzeit 4

Zutaten	300 g Brokkoli 150 g Joghurt, 1,5% Fett 1 Ei 40 g Gouda			
Mahlzeit 4 Kalorien & Makronährstoffe	Kalorien	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
	424	19,9 g	28,7 g	38,3 g
Zubereitung	Den Brokkoli bissfest kochen und dann in eine kleine Auflaufform geben. Das Joghurt etwas salzen und pfeffern und dann das Ei dazu schlagen und gut verrühren. Backofen auf 150°C Umluft vorheizen. Die Joghurt Ei Masse über den Brokkoli gießen und zum Schluss den Käse darüber geben. Ca. 20 Minuten backen bis die Eimasse gestockt ist.			

**GESAMT
TAG 7**

Kcal	Fett	Kohlenhydr.	Eiweiß
1534	85,9 g	71,5 g	129,7 g

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

Challenge Yourself
Home of female fitness