



# *Rezept* *Inspiration*



# Frühstück



## Protein

120ml	Milch (1,5%)
120g	Joghurt
50g	Mager-Quark
50g	Friskäse 20%
50g	Hüttenkäse mager
15g	Schnittkäse fettarm
15g	Streichkäse fettarm
1 Stück	Hühnerei
120g	Sojajoghurt



## Kohlenhydrate

60g	Vollkornbrot/Brötchen (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
40g	Vollkorn Flocken (Hafer, Buchweizen, Amaranth, Gerste)



## Fette

100g	Butter
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse
15g	Avocado



## Obst

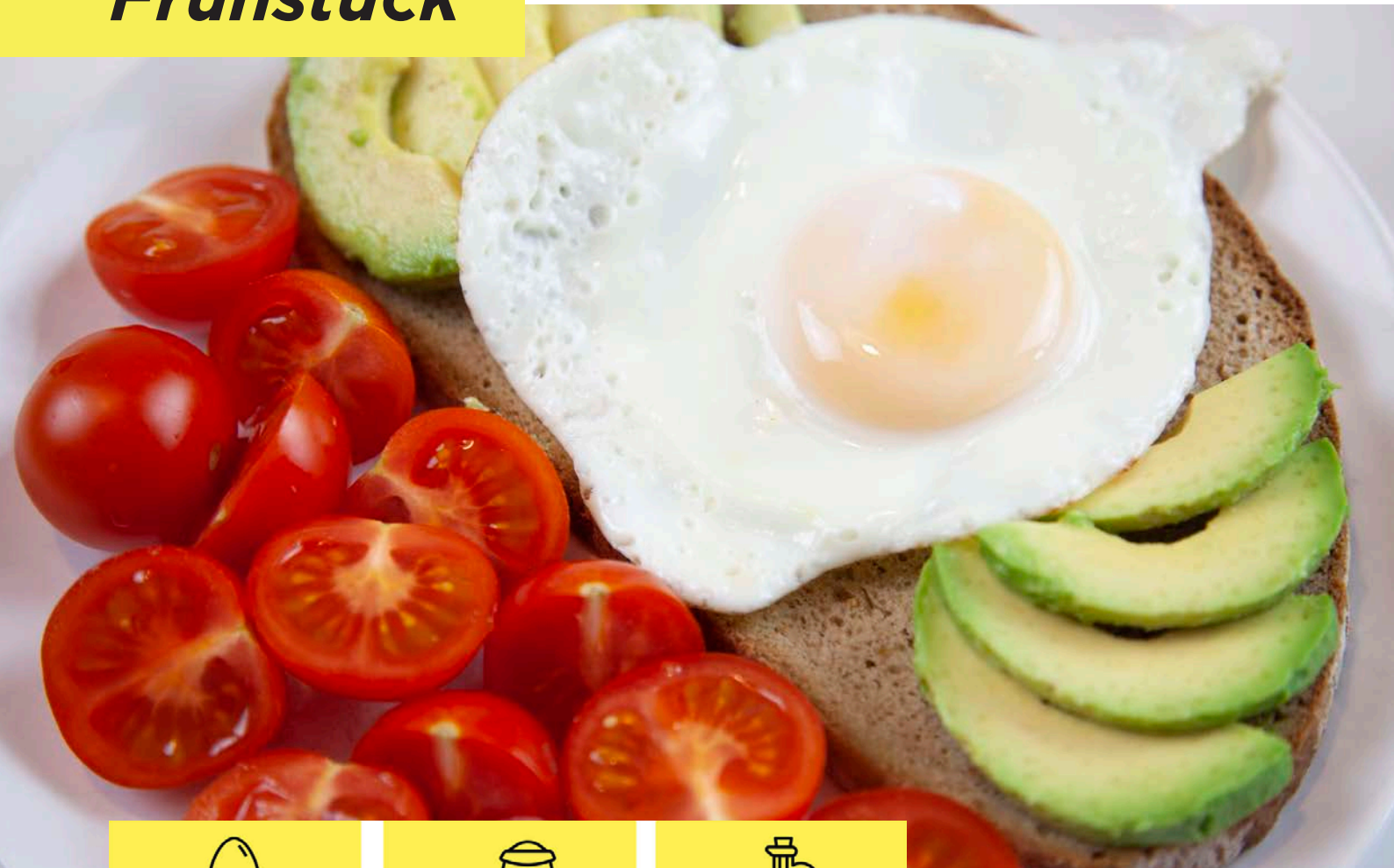
200g	Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
180g	Stachelbeeren, Pfirsich, Guave, Orange, Apfelfruit, Kirschen, Apfel



## Rohkost

180g	Blattsalat grüne Gurke Karotte Tomate
150ml	Tomatensaft

# Frühstück



## Protein

120ml	Milch (1,5%)
120g	Joghurt
50g	Mager-Quark
50g	Friskäse 20%
50g	Hüttenkäse mager
15g	Schnittkäse fettarm
15g	Streichkäse fettarm
1 Stück	Hühnerei
120g	Sojajoghurt



## Kohlenhydrate

60g	Vollkornbrot/Brötchen (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
40g	Vollkorn Flocken (Hafer, Buchweizen, Amaranth, Gerste)



## Fette

100g	Butter
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse
15g	Avocado



## Obst

200g	Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
180g	Stachelbeeren, Pfirsich, Guave, Orange, Apfelfruit, Kirschen, Apfel



## Rohkost

180g	Blattsalat grüne Gurke Karotte Tomate
150ml	Tomatensaft

# Mittagessen



## Protein

100g	Huhn, Pute
100g	Kalb-, Rindfleisch
170g	Lachs, Dorsch, Kabeljau, Scholle, Zander, Wolfsbarsch, Steinbeisser, Carnelen, Scampies
125g	Forelle, Karpfen, Hering
80g	(Mager)Quark
80g	Frischkäse (20%)
80g	Hüttenkäse mager
50g	Mozzarella
50g	Schafskäse
50g	Ziegenkäse
2 Stück	Hühnerei
100g	Tofu
50g	Linsen, weiße Bohnen



## Kohlenhydrate

160g	Kartoffeln
60g	Vollkornnudeln (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
55g	Vollkornreis



## Fette

15g	Olivenöl, Rapsöl, Kokosfett
60g	Kochsahne (15%)
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse



## Obst

200g	Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
170g	Stachelbeeren, Plaumen, Cuave, Orange, Pfirsich, Grapefruit, Kirschen, Apfel
150g	Frische Feigen, Papaya, Aprikose, Mandarine, Birne, Kiwi



## Gemüse

170g	Artischoke, Rotkohl, Brokkoli, Wirsingkohl, Spargel, Spinat, Grünkohl, Paprika, Rosenkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Zwiebel
200g	Tomate, Fenchel, grüne Bohnen, Aubergine, Mangold, Zucchini, Austernpilze, Champignons, Chinakohl, Kohlrabi



## Rohkost

220g	Rotkraut, Blattsalat, Feldsalat, Chicoree, Gurke, Radieschen, Weißkraut, Tomate
200ml	Tomatensaft, Karottensaft
10g	Frischer Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Oregano

# Mittagessen



## Protein

100g	Huhn, Pute
100g	Kalb-, Rindfleisch
170g	Lachs, Dorsch, Kabeljau, Scholle, Zander, Wolfsbarsch, Steinbeisser, Garnelen, Scampies
125g	Forelle, Karpfen, Hering
80g	(Mager)Quark
80g	Frischkäse (20%)
80g	Hüttenkäse mager
50g	Mozzarella
50g	Schafskäse
50g	Ziegenkäse
2 Stück	Hühnerei
100g	Tofu
50g	Linsen, weiße Bohnen



## Kohlenhydrate

160g	Kartoffeln
60g	Vollkornnudeln (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
55g	Vollkornreis



## Fette

15g	Olivenöl, Rapsöl, Kokosfett
60g	Kochsahne (15%)
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse



## Obst

200g	Johannisbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Preiselbeeren, Holunderbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren
170g	Stachelbeeren, Pflaumen, Quave, Orange, Pfirsich, Grapefruit, Kirschen, Apfel
150g	Frische Feigen, Papaya, Aprikose, Mandarine, Birne, Kiwi



## Gemüse

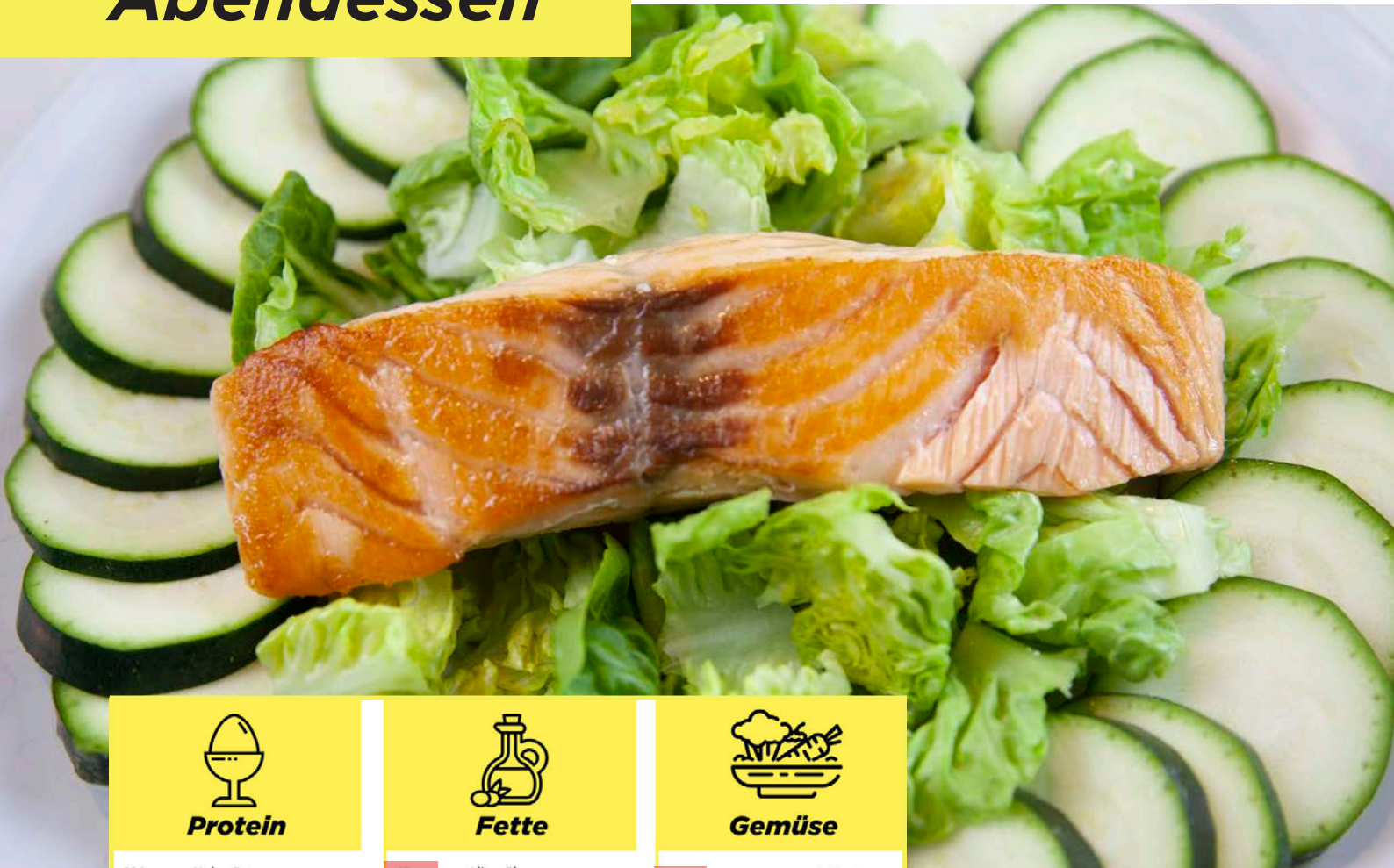
170g	Artischoke, Rotkohl, Brokkoli, Wirsingkohl, Spargel, Spinat, Grünkohl, Paprika, Rosenkohl, Weißkohl, Blumenkohl, Zwiebel
200g	Tomate, Fenchel, grüne Bohnen, Aubergine, Mangold, Zucchini, Austernpilze, Champignons, Chinakohl, Kohlrabi



## Rohkost

220g	Rotkraut, Blattsalat, Feldsalat, Chicoree, Gurke, Radieschen, Weißkraut, Tomate
200ml	Tomatensaft, Karottensaft
10g	Frischer Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Oregano

# Abendessen



## Protein

100g	Huhn, Pute
70	Kalb-, Rindfleisch
140g	Dorsch, Lachs, Kabeljau, Scholle, Zander, Wolfsbarsch, Steinbeisser, Garnelen, Scampies
140g	Forelle, Karpfen, Hering
100g	(Mager)Quark Friskäse (20%) Hüttenkäse mager
1 Stück	Hühnerei
140g	Tofu



## Fette

15g	Olivenöl, Rapsöl, Kokosfett
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse



## Gemüse

170g	Tomate, Fenchel, grüne Bohnen, Aubergine, Brokkoli, Mangold, Zucchini, Austernpilze, Champignons, Chinakohl, Kohlrabi
------	---



## Rohkost

180g	Rotkraut, Blattsalat, Feldsalat, Chicoree, Gurke, Radieschen, Weißkraut, Tomate
200ml	Tomatensaft, Karottensaft
10g	Frischer Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Oregano
90ml	Tomatensauce (fettarm)

# Abendessen



## Protein

100g	Huhn, Pute
70	Kalb-, Rindfleisch
140g	Dorsch, Lachs, Kabeljau, Scholle, Zander, Wolfsbarsch, Steinbeisser, Garnelen, Scampies
140g	Forelle, Karpfen, Hering
100g	(Mager)Quark Frischkäse (20%) Hüttenkäse mager
1 Stück	Hühnerei
140g	Tofu



## Fette

15g	Olivenöl, Rapsöl, Kokosfett
2 Stück	Mandeln
2 Stück	Walnüsse



## Gemüse

170g	Tomate, Fenchel, grüne Bohnen, Aubergine, Brokkoli, Mangold, Zucchini, Austernpilze, Champignons, Chinakohl, Kohlrabi
------	---



## Rohkost

180g	Rotkraut, Blattsalat, Feldsalat, Chicoree, Gurke, Radieschen, Weißkraut, Tomate
200ml	Tomatensaft, Karottensaft
10g	Frischer Schnittlauch, Petersilie, Salbei, Rosmarin, Oregano
90ml	Tomatensauce (fettarm)