

WOCHENPLAN

CA. 100 G PROTEIN UND 50-100 G KH MIT DEN REZEPTEN AUS „EWEISS FOR FIT!

Wichtig: Dieser Plan ist ein Vorschlag, um ca. 100 g Protein und 50-100 g KH in den Tagesplan einzubauen. **Bitte ermittle deinen persönlichen Kalorienbedarf und fülle deinen Speiseplan je nach persönlichem Ziel (Kalorienanzahl + Kohlenhydrate) z.B. zum Abnehmen mit gesunden Lebensmitteln auf, bis du deine gewünschte Kalorienmenge bzw. Anzahl an Kohlenhydraten erreicht hast.**

Infos zur empfohlenen Eiweissmenge mit vielen Tipps zum Abnehmen und für den Muskelaufbau gibt es im Buch „Eiweiss for fit“ (ISBN: 978-3-7423-0073-7). Einen Kalorienbedarfsrechner findest du auf unserer Seite www.eiweissforfit.de/kalorienbedarfrechner

MONTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFIN	33	15,88	4,25	15,25	237	4 Muffins zubereite
	z.B. mit Butter und Marmelade						
Mittag	THAI-CURRY-SUPPE MIT GARNELEN	46	17,25	14,05	21,6	327	
	dazu 1 LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFIN	33	15,88	4,25	15,25	237	
Snack 1	Strawberry-Ice-Smoothie	83	12,6	7,5	1,35	98	
Abend	Rühreier aus 3 Eiern		35,7	4,5	27,9	450	
	mit Tomaten und Champignons						
Gesamt			97,31	34,55	81,35	1349	

DIENSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFIN	33	15,88	4,25	15,25	237	vom Vortag
	z.B. mit Frischkäse und Gurken oder belegt mit Schinken und Tomaten						
Mittag	Avocado-Lachs-Salat	48	32,8	13,3	31,6	479	
Snack 1	3 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies zum Kaffee	74	27,84	3,93	14,22	261	10 Stück vorbereiten für die nächsten Tage
Abend	1 LOW-CARB/HIGH-PROTEIN-MUFFIN	33	15,88	4,25	15,25	237	Muffins sind nun aufgebraucht
	mit geräuchertem Lachs (ca. 50 g)		10,5	0	7,5	84	
	Frischkäse und Tomaten						
Gesamt			102,9	25,73	83,82	1298	

MITTWOCH

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 Port. Knuspermüsli	31	25,4	5,3	23,35	387	2 Portionen der Trockenmischung vorbereiten für 2 Tage vorbereiten
Mittag	LOW-CARB-PIZZA MIT VIEL PROTEIN	57	30,7	14,8	25,7	465	
Snack 1	3 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies zum Kaffee	74	27,84	3,93	14,22	261	
Abend	Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung	65	15,15	4,83	12,38	182	
Gesamt			99,09	28,86	75,65	1295	

DONNERSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	1 Port. Knuspermüsli	31	25,4	5,3	23,35	387	
	mit Blaubeeren 100 g		0,6	7,4	0,6	42	
Mittag	LOW-CARB-PIZZA MIT VIEL PROTEIN	57	30,7	14,8	25,7	465	Rest vom Vortag
Snack 1	3 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookies zum Kaffee	74	27,84	3,93	14,22	261	frisches Brot backen, die Hälfte portionsweise einfrieren
Abend	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	
	mit Butter und Schnittlauch, dazu ein paar Gurken						
Gesamt			101,1	37,19	73,63	1347	

FREITAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	GEFÜLLTE PROTEINPFANNKUCHEN MIT SCHOKOQUARK UND BEEREN	34	29,75	6	14,15	279	
Mittag	GEFÜLLTE SÜSSKARTOFFEL MIT POCHIERTEM EI, SPINAT UND KRÄUTERQUARK	59	31,2	85,65	13,1	599	
Snack 1	1 Stück Protein-Erdnussbutter-Cookie zum	74	9,28	1,31	4,74	87	
Snack 2	Powershake mit Banane und Erdnuss	87	15,2	42,4	14,4	373	
Abend	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	
	mit Schinken und Tomaten						
Gesamt			101,99	141,12	56,15	1530	

SAMSTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	2 Portionen zubereiten
	z.B. mit Butter und (Low Carb) Marmelade						
Mittag	Zoodles mit Sesamhähnchen und Romanesco	64	40,3	14,5	24,7	449	
Snack 1	1 Portion ERDBEER-PROTEIN-EIS	78	19	8,55	2,7	128	
Abend	Rühreier aus 2 Eiern		23,8	3	18,6	300	
Gesamt			99,66	31,81	55,76	1069	

SONNTAG

Mahlzeit	Rezepttitel	Rezeptseite	Protein in g	KH in g	Fett in g	Kalorien (kcal)	
Frühstück	Protein-Pancakes	37	34,2	21,6	12,1	346	kann man gut für nächste Woche verwenden vom Vortag
Mittag	Zucchini-Protein-Lasagne	62	39,9	10,1	32,2	501	
Snack 1	ERDBEER-PROTEIN-EIS	78	19	8,55	2,7	128	
Abend	2 Scheiben High Protein/ Low Carb Brot	39	16,56	5,76	9,76	192	
	mit Schinken, Käse, Tomaten und Gurken						
Gesamt			109,66	46,01	56,76	1167	