

# ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MASSIVEN MUSKELAUFBAU

**Wie Sie in kürzester Zeit kiloweise fettfreie Muskelmasse aufbauen und Ihre Kraft & Ausdauer vervielfachen...**

- proteinorientierte Ernährung für optimale Muskelstimulation,
- hochwertige Nährstoffzufuhr für ultra-schnelle Resultate,
- Kalorienreichtum für ein großzügiges Kalorienplus,
- erprobte Rezepte zum kinderleicht Selbermachen,
- Ernährungsrichtlinien für die Minimierung des KFA,
- hochwertige Kohlenhydrate für maximale Trainingsleistungen,
- ungesättigte Fettsäuren für einen gesunde Hormonhaushalt,
- die besten Ballaststoffe u. Vitamine gegen Trainingsverletzungen...

**Alles in Allem: Die besten pflanzlichen und tierischen Nährstoffe für brutalen Muskelaufbau & eine definierte Strandfigur!**

*Peter Möller*

[www.dein-gesunder-lifestyle.de](http://www.dein-gesunder-lifestyle.de)

Empfohlenes Muskelaufbau-Programm für Hardgainer:  
[www.dein-gesunder-lifestyle.de/muskelaufbau-komplettpaket](http://www.dein-gesunder-lifestyle.de/muskelaufbau-komplettpaket)

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Schinken-Pilz Omelette  Beilage: 1 Orange	3 Scheiben Vollkornbrot, 5 Scheiben spanischer Serrano- Schinken, 250 g Pilze, 5 ganze Eier	Schinken u. Pilze kleinschneiden, kurz in Olivenöl anbraten und mit Ei sowie Gewürzen nach Wahl braten
<b><u>Snack</u></b> Naturjoghurt	1 Naturjoghurt, 4 TL Haferflocken, 4 Wallnüsse, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten gut miteinander vermischen und verzehren
<b><u>Mittag</u></b> Gemüse-Ei Sandwich  Beilage: 100 g Harzer Rolle mit 2 EL zuckerfreier Erdnussbutter als Dip	2 ganze Eier, 150 g gehackte Paprika, 40 g geschnittene Zwiebel, 3 Scheiben Pumpernickel, 2 TL zuckerarme Salsa, 50 g frische Gurke	Paprika und Zwiebel anbraten und Ei sowie Salsa unterrühren, dann auf dem Pumpernickel platzieren und mit 4 – 5 Scheiben Gurke belegen
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 4 EL Magerquark, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evt. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Fischfilet mit Gemüse  Beilage: 1 halbe Mango	400 g Fischfilet nach Wahl, 1 kleine Paprikaschote, 1 halbe Zwiebel, 2 Tomaten, 150 g Broccoli, Gewürze	Auflaufform mit Olivenöl einpinseln u. Fisch hineinlegen u. würzen. Gemüse kleinschneiden u. auf dem Fisch verteilen u. mit Olivenöl beträufeln. Bei 180 Grad in den Ofen geben und etwa 20 Min backen.
<b><u>Mini-Snack</u></b> Hüttenkäse-Kräuter	200 g Hüttenkäse, 15 Mandeln, 2 TL Petersilie/Schnittlauch	Käse u. Kräuter sowie Mandeln vermengen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Apfel-Reis  Beilage: 2 Scheiben Vollkornbrot mit fettarmen Frischkäse	400 g Naturreis, 1 geriebener Apfel, 1 EL Zitronensaft frisch, Zimt, evtl Honig	Reis in 200 ml Wasser kochen zerriebenen Apfel mit Zitronensaft vermengen und kurz vor der Mahlzeit Reis unterrühren, abschmecken mit Zimt und Honig.
<b><u>Snack</u></b> Pfirsich-Mandel	1 Pfirsich, 20 Mandeln, 1 TL Rosinen	Pfirsich kleinschneiden und mit Mandeln und Rosinen verrühren
<b><u>Mittag</u></b> Thunfisch-Kartoffel  Beilage: 1 Apfel	2 Dosen Thunfisch abgetropft, 4 Ofenkartoffeln, 150 g Kichererbsen, 8 Blatt Eisbergsalat	Thunfisch anbraten, Erbsen unterrühren und mit der Kartoffel auf dem Salat servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 2 TL Naturhonig, 3 EL Hüttenkäse, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evt. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Krabben-Avocados  Beilage: 1 Banane	3 Avocados, 225 g Krabbenfleisch, 2 EL Zitronensaft, 75 g frische Gurke, 1 halbe Chili, 2 EL Olivenöl	Zitronensaft, Öl u. Gewürze verrühren, dann Chili, Gurke und Avocado kleinschneiden, Gemüse zusammen mit Krabben 2 – 3 Min in Pfanne garen u. mit dem Zitronendressing servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Aubergine mit Frischkäse	4 fingerdicke Scheiben Aubergine, 150 g Frischkäse	Aubergine mit Käse bestreichen und würzen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Thunfisch Omelette  Beilage: 1 Naturjoghurt	5 ganze Eier, Wasser etwas Zitronensaft, 1 Dose Thunfisch, 1 EL Vollkornmehl, 2 EL feine Haferflocken	Eier mit Mehl, Haferflocken, Wasser und Zitronensaft verrühren. Teigmasse mit Öl beidseitig braten. Zum Schluss den Thunfisch auf dem Omelette verteilen
<b>Snack</b> Reiswaffeln mit Kochschinken	4 Reiswaffeln, 3 EL Frischkäse, 6 Scheiben mageren Kochschinken	Waffeln mit Frischkäse bestreichen u. mit Kochschinken belegen
<b>Mittag</b> Putenbrust-Reis  Beilage: 125 ml Vollmilch	300 g Putenbrust, 150 g dunkler Reis, 2 Tomaten, etwas Diätmajonäse	Putenbrust in wenig Öl braten, Reis kochen und mit geschnittener Tomate servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 2 kleine Bananen, 200 g Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evt. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Schellfisch-Bällchen  Beilage: 5 – 7 Erdbeeren	250 g Schellfisch, 200 g Frischkäse, 5 Eiklar, 1 halbe Zwiebel, frische Kräuter, etwas Roggenmehl, etwas Weisswein	Fisch (kleingeschnitten) zusammen mit Käse, Eiklar, Zwiebeln u. Kräutern in den Mixer, dann mithilfe v. Mehl Bällchen formen, nun in Wasser und einem Schuss Weisswein 10 Min köcheln lassen
<b>Mini-Snack</b> Naturjoghurt mit Proteinpulver	200 g Naturjoghurt, 2 TL Proteinpulver, 1 Banane	Banane kleinschneiden u. mit Joghurt u. Proteinpulver verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Quark-Bombe  Beilage: 1 Apfel	400 g Magerquark, 5 EL Haferflocken, 2 TL Rosinen, 1 TL Diätmarmelade	Einfach alle Zutaten vermengen und genießen
<b><u>Snack</u></b> Mango mit Erdnussbutter	1 halbe Mango, 3 EL Erdnussbutter	Mango in Scheiben schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen
<b><u>Mittag</u></b> Kabeljau mit Mischgemüse  Beilage: 1 Naurjoghurt mit 3 EL gemischten Nüssen	300 g Kabeljau, 250 g Mischgemüse, Gewürze nach Wahl	Kabeljaufilet würzen und in Alufolie 15 Min. bei 180 °C backen, Mischgemüse in Pfanne anbraten und zusammen mit dem Fisch servieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 125 g gemischte Beeren, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Rinderstreifen mit Broccoli  Beilage: 1 kleingeschnittene Birne mit 3 EL Pinienkernen	300 g mageres Rindfleisch, 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten, 3 EL Frischkäse, 2 TL Salsa, 125 g Broccoli	Rindfleisch in Streifen schneiden u. Fett entfernen u. beidseitig anbraten, Zwiebeln ebenfalls kurz garen, Broccoli in Alufolie im Ofen dünsten u. mit dem Fleisch servieren, Salsa-Frischkäse als Dip
<b><u>Mini-Snack</u></b> Avocado mit Erdnussbutter	4 fingerdicke Scheiben Avocado, 3 EL Erdnussbutter	Avocado mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Hüttenkäse-Beeren  Beilage: 1 Kiwi	250 g Hüttenkäse, 150 g Heidel-/Erd-/Himbeeren, 30 Mandeln/Erdnüsse	Einfach alle Zutaten vermengen und verzehren.
<b><u>Snack</u></b> Reiswaffel mit Erdnussbutter	3 Reiswaffeln, 2 EL Erdnussbutter, 2 EL Frischkäse, 4 Radieschen	Reiswaffel mit Erdnussbutter u. Frischkäse bestreiche u. mit geschnittenen Radieschen belegen
<b><u>Mittag</u></b> Chicken Nuggets  Beilage: 1 Banane	350 g Hähnchenbrustfilet, 4 Eiklar, 2 TL zuckerarme Salsa, eine halbe Tasse Mehl, eine Tasse zuckerfreie Cornflakes zerkleinert, evtl. 1 Filinchen mit Frischkäse (als Beilage)	Backofen auf 200 °C vorheizen, Eiklar mit Salsa verrühren, Hähnchen in Stücke schneiden u. erst in Mehl, dann in Ei-Salsa, dann in Cornflakes wälzen u. je 10 Min beidseitig backen
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 125 g Naturjoghurt, 100 g Heidelbeeren, 1 TL Naturhonig,	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Kabeljau mit Linsen  Beilage: 150 g Apfelmus	2 Kabeljau-Filet, 200 g Linsen gekocht, 125 g Frischkäse, 1 halbe getrocknete Chilischote, etwas Knoblauch, Gewürze, 2 EL Sesam-/Brennesselöl	Fisch würzen und beidseitig anbraten u. 7 Min garen, Linsen mit Gewürzen, Chili, Knoblauch u. Frischkäse verrühren u. erhitzen, zusammen mit Fisch servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Hüttenkäse mit Nüssen	200 g Hüttenkäse, 5 EL gemischte Nüsse gehackt	Käse mit den Nüssen verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Frucht  Beilage: 1 Pfirsich	4 Scheiben Vollkornbrot, 4 gekochte Eier, 4 Wallnüsse, 200 g Frischkäse fettarm, 4 Blatt Romanasalat	Vollkornbrotscheiben mit Frischkäse bestreichen und mit geschnittenem Ei u. Salat belegen, dazu die Wallnüsse und eine Aprikose
<b>Snack</b> Orange	1 Orange kleingeschnitten, 125 g Magerquark	Als Zwischensnack eine saftige Orange verrührt mit Quark
<b>Mittag</b> Schweinelende-Broccoli  Beilage: 150 g Weinbeeren	250 g Schweinelende, 150 g Broccoli, 4 TL Parmesan fettarm, 2 Scheibe Vollkornbrot, 3 EL Kräuterquark (als Beilage)	Schweinelende braten, würzen u. mit Parmesan überstreuen, Broccoli in Alufolie dünsten u. zusammen mit Fleisch servieren, nach Belieben würzen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 1 Banane, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Seelachs mit Kartoffel  Beilage: 12 – 15 Mandeln	300 g Seelachsfilet, 2 Kartoffeln, 150 g Broccoli, 3 EL Frischkäse mit frischen Kräutern	Fisch, Kartoffel u. Broccoli würzen u. 20 Min im Ofen backen, Frischkäse mit Kräutern vermengen und als Dip servieren
<b>Mini-Snack</b> Apfel mit Sonnenblumenkern	1 Apfel, 4 EL Sonnenblumenkerne	Apfel kleinschneiden u. mit Kernen vermengen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Pfirsichjoghurt mit Pistazien  Beilage: eine Tomate mit 125 g Harzer Rolle	2 Pfirsiche, 4 EL Weizenkeime, 300 g fettarmer Natur-Joghurt, 4 EL Pistazien	Joghurt mit Weizenkeimen und Pistazien verrühren, Pfirsich mundgerecht dazu oder auch unterrühren
<b>Snack</b> Knäckebrot mit Kräutern	3 Scheiben Knäckebrot, 6 EL Hüttenkäse, frische Kräuter (Schnittlauch) 3 Radieschen, 4 dünne Scheiben frische Gurke	Knäckebrot mit Käse bestreichen u. Kräutern sowie Radieschen u. Gurke belegen
<b>Mittag</b> Vollkorn-Burger	3 Vollkornbrötchen, 6 Scheiben Putenaufschnitt, 3 EL Frischkäse, 2 Tomaten, eine halbe Gewürzgurke, 2 TL zuckerfreier Senf/Majonäse, nach Geschmack Schnittlauch o. Petersilie hinzufügen	Putenaufschnitt würfeln u. Tomate sowie Gewürzgurke in Scheiben schneiden, Pute mit Frischkäse u. Senf/Majo pürieren u. auf Brötchen streichen, mit Tomate u. Gurke belegen, ideal zum Mitnehmen
<b>Snack</b> Post-Workout Shake	3 EL Proteinpulver, 2 TL Dextrose, 1 Pfirsich, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Schrimps auf Gemüsebett  Beilage: 1 Apfel	12 - 15 große gekochte Schrimps, 200 g Broccoli, 1 Zwiebel, 125 g Möhren, 1 Paprika, 3 TL Salsa zuckerfrei, Olivenöl	Gemüse kleinschneiden u. zusammen mit Schrimps u. Öl abgedeckt im Ofen 15 – 20 Min dünsten, zum Servieren Salsa unterrühren o. als Dip
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Pfirsich	250 g Naturjoghurt, 2 TL Proteinpulver, 1 Pfirsich	Pfirsich kleinschneiden u. mit Proteinpulver u. Joghurt verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Joghurt-Erdnussbutter  Beilage: 3 gekochte Eier, 20 Haselnüsse	300 g Naturjoghurt, 1 Banane, 2 EL natürliche Erdnussbutter (zuckerarm), etwas Zimt	Die Banane in Stücke schneiden und zusammen mit Joghurt sowie Erdnussbutter u. Zimt verrühren
<b>Snack</b> Apfel + Quark	1 Apfel, 200 g Magerquark	Als Zwischensnack ein saftiger Apfel kleingeschnitten in Magerquark
<b>Mittag</b> Putenbrust mit Reis  Beilage: 150 g Apfelmus	350 g Putenbrust, 200 g brauner Reis, 125 g Broccoli, eine Tomate, 2 TL Diät-Majo	Broccoli gewürzt u. in Alufolie gewickelt 20 Min. im Backofen dünsten, Putenbrust in Olivenöl braten u. würzen, Reis kochen, alles servieren Tomate als Deko u. Majo als Dip
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 125 g Frischkäse, 200 ml Vollmilch, 1 EL Stevia	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Tintenfischringe mit Reis  Beilage: 1 Banane	250 g Tintenfischringe unpaniert, 150 g brauner Reis, 4 Blatt Romanasalat, 1 TL zuckerfreie Salsa, 3 TL Diätmajonäse	Reis kochen, Tintenfischringe beidseitig anbraten u. zusammen mit Salat servieren. Salsa-Majo Gemisch als Dip
<b>Mini-Snack</b> Oliven mit Dip	12 – 15 eingelegte Oliven, 1 TL Salsa, 4 EL Frischkäse	Käse mit Salsa verrühren und als Dip zu Oliven servieren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Salsa-Spinat-Ei  Beilage: 1 Orange	4 ganze Eier, 250 g aufgetauter oder frischer Spinat (fein), 3 EL natürliche Salsa (zuckerarm), Gewürze	Eiklar zusammen mit der Salsa anbraten, Spinat nachher erhitzen und separat auf dem Teller servieren
<b>Snack</b> Naturjoghurt mit Nüssen	250 g Naturjoghurt, 12 – 15 Haselnüsse gehackt, 1 EL Diätmarmelade	Zutaten mit dem Joghurt vermischen und verzehren
<b>Mittag</b> Seelachs auf Tomatenbett  Beilage: Shake aus 2 TL Erdnussbutter und einer Banane sowie 150 ml Wasser	350 g Seelachsfilet, 1 Tomate, eine halbe Zwiebel, 125 g Frischkäse, Gewürze (Basilikum, Rosmarin)	Fisch würzen, Tomate schneiden u. und zusammen mit geschnittener Zwiebel auf Alufolie legen, darauf den Fisch u. mit verschlossener Folie 20 Minuten bei höchster Stufe dünsten. Alles mit Frischkäse als Dip servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 2 TL Naturhonig, 6 EL Haferflocken, 3 – 5 Erdbeeren	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Hühnerbrust mit Gemüse  Beilage: 1 Orange	300 g Hühnerbrustfilet, 150 g Mischgemüse, Zwiebel und Gewürze nach Wahl, evtl 1 EL Diätmajonäse	Hühnerbrust beidseitig anbraten und dann zusammen mit dem Gemüse 10 Min. garen
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Mandeln	200 g Naturjoghurt, 12 – 15 Mandeln, 3 EL Himbeeren	Zutaten miteinander verrühren und genießen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Thunfisch-Aufstrich  Beilage: 1 Banane	2 Dosen Thunfisch (ohne Öl), 200 g Frischkäse, 3 Scheiben Vollkornbrot, 3 TL Schnittlauch, Kapern	Thunfisch mit Frischkäse u Schnittlauch verrühren und Vollkornbrot damit bestreichen
<b><u>Snack</u></b> Obstsalat	1 grosser Apfel, 5 Erdbeeren Apfel, 2 TL Rosinen, 12 – 15 Mandeln	Zutaten kleinschneiden und miteinander vermischen
<b><u>Mittag</u></b> Vollkornbrötchen-Ei  Beilage: 5 Wallnüsse	3 Vollkornbrötchen, 6 Eiklar, 2 TL Diät Majonäse, 9 Scheiben frische Gurke, 3 Scheibe Sandwich-Käse light	Ei als Rührei braten u. würzen, Brötchen evtl auf Toaster aufwärmen und mit Majo sowie Gurke belegen, dann mit Ei belegen und Käse darauf platzieren
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Pellkartoffeln mit Magerquark	5 gekochte Pellkartoffeln, 300 g magerer Kräuterquark, 3 EL gemischte Nüsse, 75 g Harzer Rolle, 1 – 2 TL Leinöl	Alles zusammen servieren und genießen, evtl. mit frischen Kräutern garnieren, Nüsse können auch mit Quark gemischt werden
<b><u>Mini-Snack</u></b> Orange mit Erdnussbutter	1 Orange, 2 EL natürliche Erdnussbutter	Orangenstücke einfach mit Erdnussbutter bestreichen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Toast  Beilage: 1 Kiwi	4 hart gekochte Eier, 4 Scheibe Vollkornbrot, 1 EL fettarme Majo, 1 TL Senf, 4 Scheiben Romanasalat, etwas Kresse/Schnittlauch und Pfeffer	Eier grob zerdrückt mit Majo, Senf und Schnittlauch verrühren und gewürzt auf getoasteten Vollkornbrot verteilen, garnieren
<b>Snack</b> Apfel-Frischkäse	1 frischer Apfel, 125 g Frischkäse	ein saftiger Apfel kleingeschnitten u. mit Käse verrührt
<b>Mittag</b> Garnelen-Pfanne  Beilage: 1 Pfirsich	250 g Schrimps (vorgegart ohne Schale), 1 Orange, 1 Stg Lauch, 30 g Sojasprossen, 1 EL sweet Chili Sauce, 1 – 2 EL geröstetes Sesamöl, Muskat	Lauch in Ringe u. Orange sowie Sojasprossen kleinschneiden, Sesamöl erhitzen u. Lauch+Sojasprossen 5 Min. dünsten, dann Schrimps + Orange hinzu und weitere 5 Min. garen, abschmecken mit Muskat und Chili Sauce
<b>Snack</b> Post-Workout Shake	2 EL Proteinpulver, 1 EL Dextrose, 2 EL Erdnussbutter, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Putenfrikadellen mit Paprika  Beilage: 125 g Apfelmus	325 g Putenhackfleisch, 1 halbe Paprikaschote geröstet, Gewürze, 100 g Sellerie, 75 g Erbsen	Hackfleisch mit klein geschnittenen Zwiebeln, Paprikaschote u. Gewürzen vermischen u. Frikadellen formen, mit Olivenöl anbraten u. mit Gemüse servieren
<b>Mini-Snack</b>	200 g Naturjoghurt, 1 Pfirsich,	Pfirsich in Stücke schneiden

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
Joghurt mit Pfirsich	2 TL Proteinpulver	u. mit Joghurt u. Proteinpulver verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Fruchtojoghurt  Beilage: 2 ganze Eier gekocht	300 g Naturjoghurt, 1 Banane, 1 Apfel, 5 EL Haferflocken, 3 EL gemischte Nüsse, evtl. Zimt	Früchte in Stücke schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen und servieren
<b>Snack</b> Cashew-Quark	150 g Magerquark, 2 EL Cashew-Nüsse zerkleinert, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten kleinschneiden und miteinander vermischen
<b>Mittag</b> Rinderfilet mit Pilzen  Beilage: 1 halbe Mango	350 g mageres Kalbsfleisch, 150 g Austernpilze, 2 EL fettarmer Parmesan, 1 Schalotte, 2 EL Frischkäse, Gewürze nach Wahl	Fleisch in kleine Streifen schneiden u. zusammen mit Pilzen u. geschnittener Schalotte in Olivenöl anbraten, dann alles auf Auflaufform, Parmesan darauf geben u. in vorgeheiztem Ofen für 20 Min. garen, Frischkäse als Dip
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 100 g gemischte Beeren, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Kräuterquark mit Ananas  Beilage: 1 Scheibe Vollkornbrot mit 2 EL Thunfisch	250 g Magerquark, 100 g Ananasstücke, 2 EL gemischte Nüsse, 2 Scheiben Putenaufschnitt, frische Kräuter	Aufschnitt kleinschneiden u. mit Nüssen, Kräutern sowie Ananas unter den Quark rühren, lecker und leicht :)

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse mit Apfel	150 g Hüttenkäse, 1 Apfel	Apfel in kleine Stücke schneiden und mit Käse verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Ei-Gemüse-Salat  Beilage: 1 Naturjoghurt	4 hart gekochte Eier, 150 g Broccoli, 100 g Dosenmais, eine kleine Möhre, 1 halbe Zwiebel, Gewürze, 2 EL Olivenöl	Alle Zutaten mundgerecht schneiden, Olivenöl und Gewürze untermengen und genießen
<b>Snack</b> Orange	1 Orange, 4 EL Cashew-Nüsse	Eine frische Orange kleingeschnitten und mit Nüssen vermengt
<b>Mittag</b> Einfacher Rollmops  Beilage: 1 Banane	4 Süßkartoffeln, 250 g Rollmops eingelegt, 2 TL Parmesan light, 4 Blatt Eisbergsalat	Gebackene Ofenkartoffel in Scheiben schneiden u. mit Parmesan überstreuen, auf dem Salat platzieren und mit dem Rollmops servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 2 TL Dextrose, 1 Pfirsich, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Geschnetzelt  Beilage: 1 Tomate, 5 Radieschen kleingeschnitten u. mit 2 TL Leinöl vermengt	350 g Putenbrust, 100 g Champignons aus der Dose, 80 ml Gemüsebrühe, 40 ml fettarme Milch, Olivenöl, Rotwein, Gewürze	Putenbrust in Stücke schneiden u. anbraten, Champignons dazu u. etwas mitbraten, mit Brühe und einem Schuss Rotwein ablöschen u. einige Minuten köcheln lassen. mit Milch u. Gewürzen abschmecken

<b>Mini-Snack</b> Quark mit gehackten Haselnüssen	200 g Magerquark, 2 TL Proteinpulver 3 EL Haselnüsse	Alle Zutaten miteinander verrühren und genießen
--	--	---

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Salsa-Paprika Omelette  Beilage: ein Apfel	5 ganze Eier, eine halbe Paprika, eine Viertel Zwiebel, 3 TL zuckerarme Salsa, 3 Scheiben Pumpernickel	Ei mit Salsa vermengen, Zwiebel u. Paprika kleinschneiden und anbraten, danach Ei hinzufügen und zu Omelette braten, auf dem Pumpernickel platzieren und servieren
<b>Snack</b> Erdnussbutter-Shake	3 TL Erdnussbutter, 1 Naturjoghurt, 3 TL Haferflocken	Zutaten mit etwas Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Mittag</b> Schnelles Forellen-Filet  Beilage: 125 g Apfelmus	325 g Forellenfilet, eine Tomate, 125 g Champignons, eine halbe Zucchini, etwas Staudensellerie, 1 TL Walnussöl	Tomaten, Zucchini u. Champignons in Scheiben schneiden, Sellerie stückeln u. alles vermengen, Alufolie mit Öl benetzen und Forelle sowie gewürzte Gemüse Mischung einwickeln, ca. 20 Min im Ofen dünsten
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Dextrose, 2 EL gehackte Nüsse, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Belegtes Knäckebrot  Beilage: 1 Dose gebratener	4 Scheiben Knäckebrot, 150 g Hüttenkäse, 4 Blatt Romanasalat, 1 Tomate geschnitten	Knäckebrot mit Hüttenkäse bestreichen und mit den Zutaten belegen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
Thunfisch		
<b>Mini-Snack</b> Erdnussbutter Shake	250 ml fettarme Milch, 2 EL Erdnussbutter, 75 g gemischte Beeren	Erdnussbutter u. Milch sowie Beere durchmischen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Gries mit Milch  Beilage: 4 EL gemischte Nüsse	350 ml fettarme Milch, 50 g Weichweizengries, ein Apfel, etwas Zimt	Milch mit dem Grieß leicht köcheln lassen, Apfel in zerschnitten auf einen Teller legen u. für ca. 90 Sekunden in die MW geben, Grießbrei über den Apfel geben und Zimt drauf
<b>Snack</b> Reiswaffel mit Frischkäse	3 Reiswaffeln, 3 – 5 EL Frischkäse, 3 Scheiben Putenaufschnitt	Waffeln mit Frischkäse bestreichen u. mit Aufschnitt belegen
<b>Mittag</b> Schweinelende gebacken  Beilage: 1 Pfirsich	325 g Schweinelende, 4 Scheiben Putenaufschnitt, 125 g Champignons, 2 Ofenkartoffeln, 1 großes Blatt Eisbergsalat, evtl Frischkäse als Dip, Gewürze	Schweinelende beidseitig anbraten u. mit Aufschnitt umwickeln (evtl mit Holzspieß justieren), zusammen mit angebratenen Pilzen für 25 Min in den Backofen, mit Kartoffel auf dem Salat servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 1 Banane, 2 EL Haferflocken, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Lachs-Gemüse Salat	350 g Räucherlachs, 1 Tomate, 1 halber Paprika, 1	Alle Zutaten kleinschneiden und zusammen mit dem

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
Beilage: 1 Apfel	viertel Zwiebel, 7 gehackte Walnüsse, 2 TL Olivenöl	Olivenöl vermengen
<b>Mini-Snack</b> Mango mit Hüttenkäse	1 halbe Mango, 5 EL Hüttenkäse	Mango in Stücke schneiden u. mit Käse bestreichen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Filinchen-Erdbeere  Beilage: 1 Naturjoghurt	350 g Hühnerbrust, 4 Scheiben Filinchen (Knäckabrot), 2 EL natürliche Erdnussbutter, 5 – 7 Erdbeeren	Hühnerbrust braten u. mit Diät-Majo als Dip servieren, dazu Filinchen mit Erdnussbutter bestreichen und geschnittener Erdbeere belegen
<b>Snack</b> Apfel mit Harzer Rolle	1 Apfel, 125 g Harzer Rolle, 3 EL Magerquark	Alle Zutaten kleinschneiden u. miteinander verrühren
<b>Mittag</b> Thunfisch-Ratatouille  Beilage: 1 Banane	3 Dosen Thunfisch, eine halbe Zwiebel, 1 Paprikaschote, eine viertel Zucchini, 1 Tomate, Rosmarin, Basilikum, etwas Knoblauch	Zwiebeln kleinschneiden, Paprika, Zucchini u. Tomate in Stücke schneiden und alles mit Thunfisch vermengt auf Backblech geben und ca. 20 Min. Garen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 3 EL Pinienkerne, 1 TL Stevia, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Toast mit Putenaufschnitt	4 Scheiben Vollkorntoast, 8 Scheiben Putenaufschnitt, 125 g Champignons in	Toastbrot mit Majo bestreichen, u. mit Aufschnitt, Zwiebelringen, Pilzen u. Käse

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
Beilage: 1 Kiwi	Scheiben, 4 Scheiben Emmentaler light, 1 viertel rote Zwiebel in Scheiben, 2 TL Diät-Majo	belegen u. im Ofen bei 160 Grad überbacken bis der Käse zerläuft
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Ananas	200 g Naturjoghurt, 75 g Ananas, 2 TL Proteinpulver	Ananas kleinschneiden u. mit Proteinpulver u. Joghurt verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Ei-Gemüse-Omelette  Beilage: 1 Naturjoghurt	4 ganze Eier, 250 g gefrorenes Mischgemüse	Mischgemüse anbraten und nachher Eiklar sowie ganzes Ei verrühren, nach Belieben würzen
<b>Snack</b> Haferflocken mit Quark	200 g Quark, 5 EL Haferflocken, 1 TL Diätmarmelade	Zutaten miteinander verrühren und genießen
<b>Mittag</b> Schrimps mit delikater Sauce  Beilage: 125 g Apfelmus	12 große gekochte Schrimps, 3 Ofenkartoffeln, 150 g Frischkäse, eine viertel Zwiebel, eine halbe Paprika, Gewürze	Käse zusammen mit Zwiebel, Paprika, Gewürzen u. etwas Wasser bis zur gewünschten Konsistenz mixen u. als Sauce zu Schrimps u. Kartoffel servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 75 g Ananas, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Putenfilet mit Reis	300 g Putenfilet, 125 g brauner Reis, 4 Blatt	Pute gewürzt u. in Alufolie gewickelt im Ofen dünsten u.

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
Beilage: 1 Banane	Eisbergsalat, 75 g Dosenmais	zusammen mit gekochtem Reis u. Mais auf dem Salat servieren
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse mit Wallnuss	150 g Hüttenkäse, 6 gehackte Wallnüsse, 1 EL Diät-Marmelade	Zutaten verrühren und einfach genießen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Hüttenkäse-Joghurt  Beilage: 1 ganzes Frühstücksei	250 Putenbrust, 3 Scheiben Vollkornbrot, etwas Majo, 200 g Hüttenkäse, 100 g Naturjoghurt, 1 Kiwi in Stücke geschnitten	Putenbrust im Ofen dünsten u. mit Majo bestrichenem Brot servieren, den rest der Zutaten vermengen und dazu verzehren
<b>Snack</b> Banane	1 Banane, 2 EL Erdnussbutter	Als Zwischensnack eine Banane zusammen mit Erdnussbutter
<b>Mittag</b> Vollkornbrötchen-Thunfisch  Beilage: 1 Pfirsich	3 Vollkornbrötchen, 2 Dose Thunfisch, 3 Eiklar, 3 EL Frischkäse, 150 g Mischgemüse, Gewürze nach Wahl	Brötchen mit Frischkäse bestreichen, Eiklar zusammen mit Thunfisch braten u. Brötchen belegen, Mischgemüse separat anbraten und servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 100 g Ananas, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Abend</b> Gefüllte Fleischtomate  Beilage: 1 Naturjoghurt	3 Fleischtomaten, 150 g Hüttenkäse, 75 g klein geschnittener Porree, 6 Scheiben Putenaufschnitt kleingeschnitten, frische Kräuter, 1 EL Walnussöl, Gewürze	Tomaten "köpfen" u. das Innere entfernen, restliche Zutaten gut mischen und in die Tomate füllen, Tomaten ca. 25 Min im Ofen backen
<b>Mini-Snack</b> Reiswaffel mit Schinken	2 Reiswaffeln, 5 EL Frischkäse, 100 g Räucherschinken ohne Fett, 2 Blatt Romanasalat	Waffel einfach mit den Zutaten belegen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Joghurt-Quark  Beilage: 1 Filinchen mit Frischkäse	300 g Naturjoghurt, 100 g Magerquark, 75 g gemischte Beeren, 12 – 15 Mandeln, 1 TL Zimt bzw. Diätmarmelade	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen
<b>Snack</b> Kiwi mit Mandelcreme	1 Kiwi, 2 EL zuckerfreie Mandelcreme	Kiwi mungerecht schneiden und mit Mandelcreme bestreichen
<b>Mittag</b> Vollkornbrötchen-Ei  Beilage: 1 halbe Mango	3 Vollkornbrötchen, 6 Eiklar, 2 EL Diät Majonäse, 8 Scheiben frische Gurke, 3 Scheibe Sandwich-Käse light	Ei als Rührei braten u. würzen, Brötchen evtl auf Toaster aufwärmen und mit Majo sowie Gurke belegen, dann mit Ei belegen und Käse darauf platzieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 EL Dextrose, 1 Banane	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<p><b>Abend</b> Gebackenes Dorschfilet</p> <p>Beilage: 1 Pfirsich</p>	<p>300 g Dorschfilet, 150 g brauner Reis, 75 g Broccoli, 4 Scheiben fettarmer Scheibenkäse, 1 EL Wallnussöl</p>	<p>Fisch u. Broccoli im Ofen 20 Min backen, Fisch kurz vor dem Herausnehmen mit Käse belegen, Reis kochen u zusammen mit dem Backgut sowie etwas Wallnussöl servieren</p>
<p><b>Mini-Snack</b> Apfel mit gemischten Nüssen</p>	<p>1 Apfel, 4 EL gemischte Nüsse, 1 TL Sonnenblumenöl</p>	<p>Apfel kleinschneiden u. mit Nüssen sowie Öl vermengen</p>

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<p><b>Frühstück</b> Cornflakes-Milch</p> <p>Beilage: 1 Orange</p>	<p>1 Dose Thunfisch, 2 Eiklar, 5 – 7 EL zuckerfreie Vollkornflakes, 125 ml Vollmilch, 1 EL Proteinpulver</p>	<p>Fisch mit Eiklar verrühren und braten, dazu Proteinpulver in Milch mixen und Cornflakes hinzugeben</p>
<p><b>Snack</b> Reiswaffel mit Schinken</p>	<p>3 Reiswaffeln, 3 EL Frischkäse, 3 Scheiben Serrano-Schinken, 2 Blatt Romanasalat</p>	<p>Waffeln mit Frischkäse bestreichen u. mit Schinken sowie Salat belegen</p>
<p><b>Mittag</b> Pute-Ei mit Erbsen</p> <p>Beilage: 125 g Apfelmus</p>	<p>3 ganze Eier, 3 Scheiben Putenaufschnitt, 200 gekochte Kichererbsen, 5 TL Frischkäse, 2 Blatt Eisbergsalat, 1 halbe Zwiebel</p>	<p>Aufschnitt u. Zwiebel kleinschneiden u. zusammen mit dem Ei sowie Erbsen als Omelette braten, Salat mit Frischkäse bestreichen u. Ei-Omelette darauf platzieren</p>

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Snack</u></b> Post-Workout Shake	2 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 2 EL Sonnenblumkerne, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Hähnchenstreifen auf Paprika  Beilage: 1 Naturjoghurt	325 g Hühnerbrust, 1 halber Paprika rot, 1 viertel Paprika grün, 1 Tomate, 1 viertel Zwiebel, 1 halbe Tasse Hühnerbrühe, etwas Weißwein, 1 Spritzer Zitrone	Hühnerbrust in Streifen schneiden, würzen u. anbraten, Paprika u. Zwiebeln in Streifen schneiden u. in Pfanne garen, Weißwein u. Tomatenstücke sowie Brühe u. Zitronensaft hinzu, Hühnerfleisch kurz in die Pfanne u. etwas mitkochen lassen
<b><u>Mini-Snack</u></b> Quark mit Erdbeeren	250 g Magerquark, 6 mittelgroße Erdbeeren	Erdbeeren kleinschneiden u. mit Quark verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Frischer Fruchtjoghurt  Beilage: 12 – 15 Oliven	300 g Naturjoghurt, 1 Apfel, 5 Erdbeeren, 2 EL gehackte Wallnuss, 4 EL Haferflocken, 2 EL Proteinpulver, 1 TL Honig	Honig mit dem Joghurt glatt verrühren, Früchte klein schneiden u. zusammen mit Haferflocken, Nüssen u. Whey untermengen
<b><u>Snack</u></b> Lachs-Knäckebrot	4 Scheiben Knäckebrot, 4 Scheibe Räucherlachs, 2 EL Frischkäse, 4 Blatt Romanasalat	Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen u. mit Lachs sowie Salat belegen
<b><u>Mittag</u></b> Putenstreifen mit Reis  Beilage: 1 Kiwi	325 g Putenfleisch, 150 g brauner Reis, 60 g geschnittene Pilze, 35 g Mais, 35 g Erbsen (tiefgefroren o. aus der Dose), 1 EL	Reis kochen, Pute in schmale Streifen schneiden, würzen und 5 Min. Anbraten, dann die restlichen Zutaten hinzugeben u. weitere 8 - 10 Minuten

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
	Wallnussöl	garen, zusammen mit gekochtem Reis servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 EL Dextrose, 3 EL gemischte Beeren, 1 TL Erdnussbutter, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Schinken Salat  Beilage: 150 ml Vollmilch	4 Scheiben Putenaufschnitt, 3 Scheiben Schinken ohne Fett (Serrano), 4 Scheiben fettarmer Scheibenkäse, 100 g Zucchini, 2 EL Pinienkerne, 1 viertel Zwiebel, 1 halber Apfel	Alle Zutaten kleinschneiden und gut miteinander vermischen u. ca. 2 TL Olivenöl hinzufügen, Gewürze nach Wahl
<b>Mini-Snack</b> Orange mit Erdnussbutter	1 Orange, 3 EL Erdnussbutter	Orangestücke mit Erdnussbutter bestreichen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Ei-Putenhackfleisch  Beilage: 1 Kiwi	300 g Putenhackfleisch, 3 Scheiben Vollkornbrot, 5 Eiklar, 1 EL Diätmajonäse, 4 Blatt Romana-Salat, 3 Scheibe fettarmer Scheibenkäse,	Hackfleisch braten u. würzen, Vollkornbrot mit Majo bestreichen u. gebratenem Eiklar, Käse sowie Salat belegen
<b>Snack</b> Naturjoghurt	1 Naturjoghurt, 12 – 15 gehackte Mandeln, 1 EL Proteinpulver	Dem Joghurt die Mandelstücke sowie Whey untermischen und genießen
<b>Mittag</b> Thunfisch-Frikadellen	2 Dose Thunfisch, 3 ganze Eier, 3 – 5 EL Haferflocken, 1 EL gehackte Zwiebeln, etwas	Thunfisch mit Haferflocken, Zwiebeln u. Eiklar verrühren. Nun den Teig zu Frikadellen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
	Hafermehl, 1 TL Salsa zuckerfrei	formen und beidseitig anbraten. Fertig! Salsa als Dip
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 5 grosse Erdbeeren, 1 TL Dextrose, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Hühnchen-Sandwich  Beilage: 1 Banane	275 g Hühnerbrustfilet, 3 Scheiben Vollkorntoast, 1 halbe Zwiebel, 100 g Champignons, 4 Blatt Romanasalat, 3 Scheibe fettarmer Scheibenkäse, 2 TL Diät-Majo, 1 TL Worcester-sauce, 1 TL Senf	Zwiebel u. Pilze in Scheiben schneiden u. anbraten, gehackten Knoblauch dazu u. 2 Minuten brutzeln lassen, Mayo Worcester u. Senf verrühren, Hühnerbrust anbraten, Brot toasten, mit der Mayo-Mischung bestreichen u. mit Zutaten belegen
<b>Mini-Snack</b> Hüttenkäse-Apfelmus	200 g Hüttenkäse, 1 Apfel	Apfel in den Mixer u. mit Käse verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Joghurt-Proteinpulver  Beilage: 1 Banane	350 Naturjoghurt, 1 EL Proteinpulver, 5 EL gemischte Nüsse, 1 TL Diätmarmelade	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen, Banane evtl untermischen
<b>Snack</b> Orange	1 Orange, 3 EL Mandelcreme	Orange in Stücke schneiden und mit Mandelcreme bestreichen
<b>Mittag</b> Gemüsesalat mit Pute	8 Scheiben Putenaufschnitt, eine Tomate, 150 g Harzer Rolle, EL Dosenmais, 4 Blatt	Alle Zutaten kleinschneiden und gut miteinander vermengen, Öl untermischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
Beilage: 100 g Heidelbeeren vermengt mit 100 g Magerquark	Romanasalat, 3 EL Sonnenblumenkerne, 2 TL Rosinen, 2 - 3 TL Sesam-/Brennessel- oder Olivenöl	und nach Belieben würzen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 TL Naturhonig, 100 ml gepresster Ananassaft, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Fischsalat mit Bohnen  Beilage: 1 Apfel	300 g Fischfilet, 100 g weiße Bohnen gekocht, 1 halbe Zwiebel, 1 Tomate, 1 halber Paprika, 4 EL Frischkäse	Fischfilet würzen und dünsten, Gemüse kleinschneiden u. in Pfanne garen, dann Frischkäse unterrühren u. mit dem Fisch servieren
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Sonnenblumkernen	150 g Naturjoghurt, 4 EL Sonnenblumenkerne	Joghurt mit Sonnenblumkernen verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Ei-Pumpernickel  Beilage: 150 g Kräuterquark mit 75 g gemischten Beeren	4 ganze Eier, 3 Scheiben Pumpernickel, 3 TL natürliche Erdnussbutter, 3 Blatt Romana-Salat, Gewürze	Pumpernickel mit Erdnussbutter bestreichen und Salat belegen u. zum gebratenen Ei servieren
<b>Snack</b> Apfel-Birne	1 Apfel, 1 halbe Birne, 50 g Harzer Rolle, 10 – 12 Mandeln, 1 EL Olivenöl	Früchte u. Käse kleinschneiden u. mit Mandeln sowie Öl verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Mittag</b> Vollkorn-Schinkenbrötchen  Beilage: 200 ml Vollmilch	3 Vollkornbrötchen, 3 Scheiben Serrano-Schinken ohne Fett, 2 Tomaten, 2 TL Diät-Majo, 3 Scheiben Sandwich-Käse light	Brötchen mit Majo bestreichen und mit geschnittener Tomate, Schinken u. Käse belegen, kann mit frischen Kräutern noch schmackhafter gemacht werden
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 Pfirsich, 1 TL Stevia, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Puten-Hackfleischbällchen  Beilage: 1 halbe Mango	300 g Putenhackfleisch, 3 Eiklar, 1 halbe Zwiebel, 1 Vollkornbrötchen, 1 EL Senf, 1 TL Tomatenmark, Gewürze	Zwiebel fein hacken, Brötchen einweichen u. auspressen u. mit den anderen Zutaten verkneten und würzen, Bällchen formen u. in Öl ausbacken
<b>Mini-Snack</b> Gurke mit Frischkäse	7 fingerdicke Scheiben Gurke, 5 EL Frischkäse, Cayenne- Pfeffer	Gurke mit Frischkäse bestreichen u. mit Pfeffer würzen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Vollkorn-Geflügelwurst  Beilage: 1 Naturjoghurt, 4 Wallnüsse (zerkleinert und untergerührt)	4 Scheiben Vollkornbrot, 8 Scheiben fettarme Geflügelwurst, 4 Radieschen, 150 g Frischkäse	Frischkäse auf Vollkornbrot beschmieren und mit Radieschen-Scheiben sowie Geflügelwurst belegen
<b>Snack</b> Flakes mit Milch	125 ml fettarme Milch, 6 EL zuckerfreie Cornflakes, 3 EL	Zutaten in die Milch geben u. als Müsli essen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
	Haferflocken, 2 TL Rosinen	
<b>Mittag</b> Brathering mit Quark Beilage: 1 Banane	250 g Brathering eingelegt, 3 gebackene Ofenkartoffel, 125 g Magerquark, 1 – 2 TL Leinöl, Petersilie, Schnittlauch	Alles zusammen auf dem Teller servieren, Kartoffel u. Quark mit Leinöl benetzen u. Kräutern garnieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 3 EL Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Reis-Gemüse Salat Beilage: 125 g gemischte Beeren	200 g brauner Reis, 5 Scheiben Kochschinken, 150 g Mischgemüse, 1 Tomate, 1 halbe Zwiebel, 4 EL Hüttenkäse, 2 EL Pinienkerne, Gewürze	Reis kochen u. mit den anderen Zutaten (geschnitten) gut verrühren und würzen
<b>Mini-Snack</b> Apfel mit gehackten Mandeln	1 Apfel, 3 EL gehackte Mandeln, 1 TL Olivenöl	Apfel kleinschneiden u. mit Mandeln u. Öl verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Ei-Romana Beilage: 1 Kiwi	250 g mageres Schweinegeschnetzeltes, 4 Eiklar, 4 EL Frischkäse, 4 große Blätter Romana-Salat, 2 TL natürliche Salsa	Geschnetzeltes sowie Eiklar braten und Salsa unterrühren u. Frischkäse, fertige Mischung auf dem Salat servieren
<b>Snack</b>	1 Naturjoghurt, 3 TL	Zutaten mit Joghurt verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
Joghurt	Sonnenblumkerne, 1 EL Proteinpulver	und genießen
<b>Mittag</b> Ananas-Putensalat  Beilage: 125 g griechischer Joghurt	325 g Putenbrust, 50 g Eisbergsalat, 100 g Ananasstücke, 750 g Dosenmais, 3 EL Tomatenmark, 1 EL Diät-Majo, Gewürze nach Wahl	Pute kleinschneiden u. gewürzt anbraten, Ananas, Mais u. Tomatenmark nach 4 Min hinzugeben u. 1 Min garen, alles auf dem Eisbergsalat servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 3 EL Magerquark, 1 viertel Mango, 1 TL Stevia, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Schrimps mit Gemüse  Beilage: 150 g Apfelmus	12 – 15 gekochte Schrimps, 100 g Erbsen, 75 g Karotten, 75 g Mais, 4 EL Hüttenkäse, 1 TL Salsa	Schrimps kurz anbraten u. Gemüse in der Pfanne garen, Hüttenkäse u Salsa verrühren und als Dip zum Gericht servieren
<b>Mini-Snack</b> Quark mit Pfirsich	200 g Magerquark, 1 Pfirsich, 5 Walnüsse	Wallnuss u. Pfirsich zu Muß verarbeiten u. dem Quark beimischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Quark-Nuss-Mischung  Beilage: 1 Apfel	250 g Magerquark, je zwei EL Haselnüsse und Mandeln, 150 g Haferflocken, 1 EL Diätmarmelade	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Snack</b> Knäckebrot mit Ei	2 Scheibe Knäckebrot, 2 hart gekochtes Eier, 3 EL Frischkäse, 4 Radieschen, frische Kräuter	Knäckebrot mit Frischkäse bestreichen u geschnittenem Radieschen sowie Ei u. Kräutern belegen
<b>Mittag</b> Hühnerbrustfilet  Beilage: 1 Banane	325 g Hühnerbrustfilet, 3 Kartoffeln, 8 Stangen gekochter Spargel, 4 EL Parmesan light, Olivenöl, evtl 1 TL Diät-Majo als Dip	Hühnerbrust würzen u. zusammen mit Kartoffel 25 Min. backen, Spargel mit Parmesan bestreuen u. in MW 1 Min. erhitzen, alles zusammen servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 3 EL Magerquark, 100 g gemischte Beeren, 1 EL Stevia, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Thunfisch-Mischgemüse  Beilage: 125 g Harzer Rolle	2 Dose Thunfisch, 250 g Mischgemüse, 4 EL zuckerfreie Salsa	Zutaten kurz in Pfanne anbraten bzw. garen u. servieren – Simpel und lecker
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Pistazien	200 g Naturjoghurt, 5 EL Pistazien	Pistazien mit Joghurt verrühren

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b> Erdnussbutter-Filinchen  Beilage: 1 Banane	300 g Hühnerbrust, 1 Naturjoghurt, 2 TL Diät-Majo, 3 EL natürliche Erdnussbutter, 1 kleine Tomate, 3 Scheiben	Hühnerbrust in Olivenöl braten, Erdnussbutter mit Joghurt verrühren und Filinchen damit bestreichen u.

**Empfohlenes Muskelaufbau-Programm für Hardgainer:**  
[www.dein-gesunder-lifestyle.de/muskelaufbau-komplettpaket](http://www.dein-gesunder-lifestyle.de/muskelaufbau-komplettpaket)

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
	Filinchen	mit in Scheiben geschnittener Tomate belegen
<b>Snack</b> Apfel + Quark	1 Apfel, 150 g Magerquark	Apfel kleinschneiden und mit Quark vermengen
<b>Mittag</b> Hühnerbrust mit Reis  Beilage: 1 Pfirsich	350 g Putenbrust, 150 g brauner Reis, 50 g frische Gurke, 4 Blatt Eisbergsalat, 50 g Möhrchen aus der Dose oder gefroren, Gewürze nach Wahl	Putenbrust kurz anbraten u. für 15 Min in den Backofen, Möhren anschwitzen u. mit geschnittener Gurke auf dem Salat verteilen, servieren zusammen mit Reis u. Fleisch
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 5 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Gebackener Kabeljau  Beilage: 150 g Apfelmus	2 - 3 Kabeljaufilets, 1 halbe Paprika, 1 viertel Zwiebel, 100 g Broccoliröschen, 1 halbe Tasse fettarme Milch, 75 g Frischkäse, frische Kräuter, Gewürze nach Wahl	Kräuter kleinschneiden u. mit Milch u. Frischkäse verrühren. Paprika u. Zwiebel kleinschneiden, Alufolie mit Sprühöl einfetten u. Gemüse sowie Fischfilet darauf legen, Alufolie verschlossen 20 Min. backen u. mit Sauce servieren
<b>Mini-Snack</b> Pfirsich mit Erdnussbutter	1 Pfirsich, 4 EL Erdnussbutter	Pfirsich in Stücke schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen

Mahlzeit	Zutaten	Zubereitung
<b>Frühstück</b>	350 g Quark, 4 Scheiben	Pumpernickel mit Quark

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
Pumpnickel-Quark Beilage: 1 Apfel	Pumpnickel, 4 Blätter Romana-Salat, 3 gekochte Eier	bestreichen und Salat belegen, das Ei kann einfach dazu gegessen werden
<b>Snack</b> Joghurt mit Nüssen	150 g Naturjoghurt, 5 EL gemischte Nüsse, 1 TL Zimt	Zutaten einfach mit dem Joghurt verrühren
<b>Mittag</b> Vollkorn-Lachsbrötchen Beilage: 1 halbe Mango	3 Vollkornbrötchen, 125 g Räucherlachs, 125 g Frischkäse, frische Kräuter, 2 Blatt Romanasalat, eine Tomate geschnitten, Gewürze	Lachs, Frischkäse u. Kräuter in den Mixer u. würzen und dann auf Brötchen verteilen, Tomate zusammen mit Salat ebenfalls auf das Brötchen
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 5 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Kräuterquark mit Ananas Beilage: 125 g Mozzarella auf 1 Scheibe Vollkornbrot	250 g Magerquark, 70 g Ananasstücke, 5 EL Pinienkerne, 2 Scheiben Putenaufschnitt, frische Kräuter	Aufschnitt kleinschneiden u. mit Nüssen, Kräutern sowie Ananas unter den Quark rühren, lecker und leicht :)
<b>Mini-Snack</b> Orange mit Mandeln	1 Orange, 4 EL Mandelsplitter	Orange kleinschneiden u. mit Mandelsplitter vermischen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Artischocken-Salat  Beilage: 1 Naturjoghurt	250 g Artischockenherzen, 1/2 roter Paprika, 2 Dosen Thunfisch, Petersilie/Oregano, Pfeffer, Knoblauch	Artischockenherzen vierteln und mit klein geschnittenem Paprika sowie Thunfisch vermengen, nach Belieben würzen
<b><u>Snack</u></b> Orange	1 Orange, 100 g Cashew-Nuss	Orange u. Cashew Nüsse kleinschneiden und vermengen
<b><u>Mittag</u></b> Vollkorn-Schinkenbrötchen  Beilage: 150 g Apfelmus	3 Vollkornbrötchen, 6 Scheiben Serrano-Schinken ohne Fett, eine Tomate, 3 TL Diät-Majo, 3 Scheiben Sandwich-Käse light	Brötchen mit Majo bestreichen und mit geschnittener Tomate, Schinken u. Käse belegen, kann mit frischen Kräutern noch schmackhafter gemacht werden
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	2 EL Proteinpulver, 1 Banane, 1 TL Dextrose, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Vollmilch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Thunfisch-Tortillas  Beilage: 5 -7 Erdbeeren	1 Dose Thunfisch, 3 ganze Eier, 100 g Paprika, 1 viertel Zwiebel, 1 Tomate, gehackte Petersilie	Paprika u. Zwiebel fein hacken u. anbraten, dann mit Thunfisch, Petersilie u. zuvor verquirltem Eiklar vermischen, würzen u. daraus Tortillas backen, Tomaten gewürzt dazu essen
<b><u>Mini-Snack</u></b> Quark mit Mango	250 g Magerquark, 1 halbe Mango, 1 EL Proteinpulver	Mango kleinschneiden u. mit Quark u. Pulver verrühren

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b>Frühstück</b> Eier-Brottaufstrich  Beilage: 1 Kiwi	300 g Frischkäse, 4 gebratene Rührei, 2 TL Senf, 75 g Schinkenwürfel, frische Kräuter, 2 Scheiben Pumpernickel	Frischkäse, Eier, Senf, Schinken und Kräuter in den Mixer und danach das Pumpernickel damit bestreichen u. garnieren
<b>Snack</b> Apfel mit Käse	1 Apfel, 75 g frische Gurke, 3 Scheiben fettarmer Hartkäse, 2 EL gehackte Pinienkerne, 1 EL Olivenöl	Zutaten gekleinschneiden und miteinander vermengen
<b>Mittag</b> Schnelles Putenbrustfilet  Beilage: 1 Kiwi	300 g Putenbrustfilet, 2 Ofenkartoffeln, 125 g grüne Bohnen, 75 g Möhrchen, 75 g Broccoli	Putenbrust u. Gemüse in Olivenöl anbraten und würzen, zusammen mit Ofenkartoffel servieren
<b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 1 TL Stevia, 5 EL Haferflocken, 250 ml Vollmilch	Zutaten mit Milch u. evtl. Crushed Eis mixen
<b>Abend</b> Salat mit Schrimps  Beilage: 125 g Harzer Rolle	250 g Hüttenkäse, 12 – 15 gekochte Schrimps, 1 Tomate, 1 halbe Orange, 6 Blatt Romanasalat, 1 TL Sojasauce, 2 EL Sesamöl, Gewürze	Salat, Tomate u. Orange kleinschneiden, Sojasoße mit etwas Salz, Pfeffer u. Sesamöl verrühren, Salat anrichten u. mit Dressing beträufeln, Hüttenkäse darauf verteilen, Shrimps u. Orange sowie Tomate darauf anrichten
<b>Mini-Snack</b> Joghurt mit Sonnenblumkern	150 g Naturjoghurt, 2 EL Sonnenblumkerne	Kerne mit Joghurt vermischen und genießen

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<p><b>Frühstück</b> Putensandwich</p> <p>Beilage: 1 Birne</p>	<p>3 Scheiben Vollkornbrot, 1 Tomate, 6 Scheiben Putenaufschnitt, 3 EL fettarmer Parmesan, 2 TL Olivenöl</p>	<p>Vollkornbrot mit Olivenöl benetzen und mit in Scheiben geschnittener Tomate sowie Aufschnitt belegen, mit Parmesan beträufeln, 30 - 45 Sekunden in die Mikrowelle</p>
<p><b>Snack</b> Mango-Erdnussbutter</p>	<p>1 halbe Mango, 3 EL Erdnussbutter</p>	<p>Mango mundgerecht schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen</p>
<p><b>Mittag</b> Brötchen mit Ei und Tomate</p> <p>Beilage: 1 Naturjoghurt mit 3 gehackten Walnüssen vermengt</p>	<p>3 Vollkornbrötchen, 6 Eiklar, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Parmesan, 2 EL zuckerfreie Salsa,</p>	<p>Ei in Olivenöl zu Rührei schlagen u Tomatenmark unterrühren. Vollkornbrötchen mit Salsa bestreichen, mit Rührei u Parmesan u. in den Ofen, bis der Käse schmilzt.</p>
<p><b>Snack</b> Proteinshake nach dem Workout</p>	<p>3 EL Proteinpulver, 1 halbe Mango, 1 TL Stevia</p>	<p>Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen</p>
<p><b>Abend</b> Ei-Gemüse Omelette</p> <p>Beilage: 1 Banane</p>	<p>5 ganze Eier, 250 g Mischgemüse, 4 EL Frischkäse, Gewürze nach Wahl, etwas Olivenöl</p>	<p>Ei mit Gemüse sowie Frischkäse verrühren, würzen und als Omelette in der Pfanne braten</p>
<p><b>Mini-Snack</b> Apfel mit Nüssen</p>	<p>1 Apfel, 3 EL gemische Nüsse</p>	<p>Apfel kleinschneiden u. mit gehackten Nüssen vermischen</p>

<b>Mahlzeit</b>	<b>Zutaten</b>	<b>Zubereitung</b>
<b><u>Frühstück</u></b> Haferflocken-Quark  Beilage: 5 Erdbeeren	300 g Magerquark, 5 EL Haferflocken, 5 Wallnüsse, 1 EL Rosinen	Alle Zutaten vermengen und einfach genießen, Erdbeeren können auch untergemischt werden
<b><u>Snack</u></b> Banane	1 Banane, 3 EL Erdnussbutter	Bananenstücke mit Erdnussbutter bestreichen
<b><u>Mittag</u></b> Lachsfilet mit Reis  Beilage: 125 g Apfelmus	350 g Lachsfilet, 150 g brauner Reis, 125 g Frischkäse, frische Kräuter, 2 Blatt Romanasalat, eine Tomate geschnitten, Gewürze	Reis kochen und Fisch in Alufolie dünsten, servieren mit Salat und Frischkäse als Dip
<b><u>Snack</u></b> Proteinshake nach dem Workout	3 EL Proteinpulver, 6 EL gemischte Beeren, 1 TL Dextrose, 200 ml Vollmilch	Zutaten mit Wasser u. evtl. Crushed Eis mixen
<b><u>Abend</u></b> Kresse mit Hühnchen  Beilage: 1 Orange	300 g Hühnerbrust, 1 halbe Salatgurke, 1 Schalotte, 3 EL Kresse, 4 Blatt Kopfsalat, 1 TL Rosinen, 2 EL Pinienkerne, 1 TL Sonnenblumkerne, 2 TL Olivenöl als Dressing	Hühnerbrust würzen u. in Alufolie im Ofen dünsten, restliche Zutaten kleinschneiden u. Rosinen, Pinien u. Sonnenblumkerne unterrühren, zusammen mit Hühnerbrust servieren
<b><u>Mini-Snack</u></b> Kiwi mit Erdnussbutter	1 Kiwi, 3 EL Erdnussbutter	Kiwi in Scheiben schneiden u. mit Erdnussbutter bestreichen