

FRÜHSTÜCK

Low Carb Müsli



Veggie 449 kcal 10 min

300 g	Magerquark (<10% Fett)
70 g	Möhren (Karotten)
20 g	Mandeln
70 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
1 EL	Rosinen (≈ 15 g)

Möhren in nicht zu feine Stücke raspeln. Möhren, Magerquark, Mandeln und Milch in eine Schüssel geben und mit einem Löffel verrühren. Die Konsistenz sollte in etwa die von Müsli erreichen, welches man mit Joghurt angedickt hat. Abschließend noch die Rosinen reingeben und erneut durchrühren.

MITTAGESSEN

Brokkoli Seelachsfilet



Fisch 640 kcal 25 min

250 g	Seelachsfilets
1	Brokkoli (≈ 350 g)
125 g	Möhren (Karotten)
100 g	Champignons
150 g	Kartoffeln
½	Zitrone (≈ 15 g)
8 g	Butter
1 TL	Joghurt (natur) (≈ 6 g)
½ TL	Senf (≈ 3 g)
½ TL	Honig (≈ 5 g)
1 Prise	Jod-Salz, Petersilie, Pfeffer (schwarz)

Ofen vorheizen. Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser 2 min blanchieren und abschrecken. Möhren in dünne Stifte schneiden. Champignons putzen und Stiele entfernen. Kartoffeln pellen und klein würfeln. Seelachsfilets schräg etwa 1 cm tief einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit flüssiger Butter bestreichen, salzen und pfeffern. Gemüse und Kartoffeln leicht in gefetteter Pfanne anbraten, salzen und pfeffern. Auf ein Backblech geben und in die Mitte Seelachsfilets legen. Im vorgeheizten Ofen 15 min bei 225°C backen. Zeitgleich Petersilie mit Joghurt, Senf und Honig, sowie Salz, Pfeffer abschmecken und als Dip servieren.

NACHMITTAGSSNACK

Banane - Erdnussbutter Shake



Vegan Paleo 176 kcal 5 min

½	Banane (≈ 69 g)
½	Apfel (≈ 69 g)
1 EL	Erdnussbutter (natur) (≈ 12 g)

Obst schälen und klein schneiden. Mit Erdnussbutter und 80ml Wasser in Mixer geben und durchmischen. In ein Glas geben und genießen.

ABENDESSEN

Spiegelei Schnitte



Veggie 501 kcal 5 min

2 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
2	Eier (≈ 116 g)
2 TL	Sonnenblumenöl (≈ 6 g)
4	Cocktailtomaten (≈ 92 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Darin nach Belieben das Spiegelei anbraten. Cocktailtomaten in Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen. Das Spiegelei darauf platzieren und nach Belieben salzen und pfeffern. Eigelb anpieksen und zerlaufen lassen.

FRÜHSTÜCK

Obstsalat mit Joghurt



Veggie 457 kcal 10 min

1	Apfel (≈ 138 g)
1	Orange (≈ 200 g)
1	Birne (≈ 138 g)
100 g	Joghurt (natur)
20 g	Walnüsse
1 TL	Honig (≈ 10 g)
½	Zitrone (≈ 30 g)
1 Prise	Zimt

Obst waschen und schälen, in Stücke schneiden und in eine Schale geben. Alles gut vermischen. Joghurt in eine Schale geben und mit Zimt und Honig vermengen. Zum Obst geben und Nüsse untermischen. Nach Belieben Zitrone drüber träufeln.

MITTAGESSEN

Putenbrust - Spieße



Fleisch 627 kcal 20 min

350 g	Putenbrust
300 g	Champignons
6	Cocktailtomaten (≈ 138 g)
1	Paprika (rot) (≈ 155 g)
1 EL	Sonnenblumenöl (≈ 10 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Putenbrust in mundgerechte Würfel schneiden und nach Belieben würzen. Gemüse waschen und abtrocknen. Paprika nach Belieben zerkleinern. Nun abwechselnd die verschiedenen Zutaten auf Spieße stecken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Spieße darin rundum braten.

NACHMITTAGSSNACK

Paleo Studentenfutter



Vegan Paleo 178 kcal 3 min

10 g	Mandeln
10 g	Cashewnüsse
10 g	Cranberries (getrocknet)
10 g	Rosinen

Alle Zutaten vermischen (in luftdichtem Behälter aufbewahren zur Wiederverwendung).

ABENDESSEN

Hähnchen - Kartoffeln - Pfanne mit Grüne Bohnen



Paleo 479 kcal 20 min

Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)

500 g	Hähnchen (Brust)
500 g	Kartoffeln
300 g	Grüne Bohnen
2	Tomaten (≈ 240 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in Salzwasser garen. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, in einer Pfanne anbraten und nach Belieben würzen. Nach einigen min Grüne Bohnen zugeben und kurze Zeit mitbraten. Klein geschnittene Tomaten und fertig gegarte Kartoffeln hinzugeben. Herd ausschalten und noch 2 min alles zusammen schmoren lassen. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

FRÜHSTÜCK

Mango - Curry - Brot



Veggie 620 kcal 5 min

4 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 200 g)
1	Mango (≈ 200 g)
100 g	Joghurt (natur)
20 g	Petersilie
1 Prise	Currypulver, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Mango in kleine Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen und würzen. Brot mit Mango-Aufstrich bestreichen.

MITTAGESSEN

Hähnchen - Kartoffeln - Pfanne mit Grüne Bohnen



Paleo 479 kcal 1 min

Gericht wurde vorgekocht

Eine Portion des vorgekochten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und kurz aufwärmen (zum Beispiel in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

NACHMITTAGSSNACK

Ameisen Stock



Vegan Paleo 225 kcal 5 min

1	Staudensellerie (≈ 63 g)
2 EL	Mandelmus (≈ 20 g)
2 EL	Rosinen (≈ 30 g)

Staudensellerie waschen und Mandelmus darauf verteilen. Nun mit Rosinen bedecken und schmecken lassen.

ABENDESSEN

Seelachsfiletnudeln



Fisch 579 kcal 20 min

100 g	Penne (Nudeln)
100 g	Seelachsfilets
1	Zwiebel (≈ 50 g)
50 ml	Saure Sahne
1 TL	Olivenöl (≈ 3 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Nudeln in Salzwasser kochen, abgießen und kühl abschrecken. Inzwischen die gewürfelten Zwiebel in Öl anrösten. Dann Seelachsfilets, klein geschnitten, ebenfalls mitrösten. Anschließend den Herd auf die kleinste Stufe stellen und Saure Sahne beimengen. Am Schluss die Nudeln dazugeben. Nach Belieben würzen (Beispiel: etwas Dill, Pfeffer).

FRÜHSTÜCK

Salami - Tomate - Toast



Fleisch 458 kcal 3 min

3 Scheiben	Toastbrot (Vollkorn) (≈ 75 g)
75 g	Hüttenkäse
1	Tomate (≈ 96 g)
3 Scheiben	Salami (≈ 45 g)
1 Prise	Pfeffer (schwarz)

Toastbrot nach Belieben toasten. Toastbrot mit Hüttenkäse bestreichen und nach Belieben Pfeffer drüber streuen. Jetzt mit Salami und Tomate belegen. Rest von Tomate kann zusätzlich gesnackt werden.

MITTAGESSEN

Avocado Wrap



Fleisch 597 kcal 10 min

1	Tortilla Wrap (≈ 60 g)
2 Scheiben	Schinken (Scheiben) (≈ 80 g)
½	Avocado (≈ 88 g)
1	Tomate (≈ 120 g)
½	Paprika (rot) (≈ 78 g)
2 EL	Geriebener Käse (≈ 16 g)
1 EL	Senf (≈ 9 g)

Tomate und Paprika waschen und klein schneiden. Avocado mit einem Löffel aushöhlen und auf Tortilla Wrap zusammen mit Senf verstreichen. Nach Belieben würzen. Tomate, Schinken und Paprika auf Tortilla Wrap verteilen. Mit Geriebener Käse bestreuen. Tortilla Wrap zusammenrollen und genießen.

NACHMITTAGSSNACK

Reiswaffel mit Magerquark



Veggie 174 kcal 5 min

4	Reiswaffeln (ungesalzen) (≈ 28 g)
50 g	Magerquark (<10% Fett)
1 EL	Honig (≈ 10 g)

Magerquark mit Honig vermengen. Die Masse gleichmäßig auf Reiswaffeln verteilen und genießen.

ABENDESSEN

Hähnchen - Salat mit Kiwi



Fleisch 487 kcal 20 min

Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)

400 g	Hähnchen (Brust)
4	Kiwis (≈ 320 g)
4	Frühlingszwiebeln (≈ 80 g)
2	Orangen (≈ 300 g)
2 EL	Weißweinessig (≈ 18 g)
2 EL	Sonnenblumenöl (≈ 20 g)
6 Blätter	Basilikum (≈ 6 g)
140 g	Feldsalat
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Hähnchen würzen und in Öl bei Mittelhitze ca. 5 Min pro Seite braten. Inzwischen den Salat in Stücke zupfen. Basilikum hacken. Kiwis schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Hähnchen in Scheiben schneiden, mit dem Salat, Kiwis, Basilikum und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen. Orangen halbieren, die eine Hälfte auspressen, die andere schälen und würfeln. Saft, Essig und restliches Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben über den Salat geben. Den Salat auf Tellern anrichten. Abschließend mit den Orangenwürfel bestreuen. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

FRÜHSTÜCK

Cashewnuss - Banane - Milch



Vegan Paleo 491 kcal 5 min

1½	Bananen (≈ 218 g)
25 g	Cashewnüsse
1 EL	Cashewmus (≈ 15 g)
200 ml	Mandelmilch
1 EL	Leinsamen (geschrotet) (≈ 5 g)

Alle Zutaten in einem Mixer durchmischen.

MITTAGESSEN

Hähnchen - Salat mit Kiwi



Fleisch 487 kcal 1 min

Gericht wurde vorgekocht

Eine Portion des vorgekochten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und kurz aufwärmen (zum Beispiel in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

NACHMITTAGSSNACK

Banane mit Erdnussbutter



Vegan Paleo 166 kcal 5 min

1	Banane (≈ 138 g)
½ EL	Erdnussbutter (natur) (≈ 5 g)

Banane nach Belieben aufschneiden und die Hälften mit Erdnussbutter bestreichen. Nach Belieben zusammenklappen.

ABENDESSEN

Kraft - Salat



Fisch 475 kcal 15 min

100 g	Hüttenkäse
2	Eier (≈ 116 g)
1	Tomate (≈ 96 g)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
100 g	Thunfisch (Dose)
100 g	Gewürzgurken (Glas)
½	Paprika (rot) (≈ 78 g)
½ TL	Essig (≈ 3 g)
1 Prise	Jod-Salz, Kräuter (gemischt), Pfeffer (schwarz)

Hüttenkäse in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in feine Würfel und alle weiteren Zutaten in kleine Stücke schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen und mit etwas Essig und frischen Kräutern abschmecken.

FRÜHSTÜCK

Chili Schoko Smoothie



Veggie 438 kcal 5 min

150 g	Magerquark (<10% Fett)
½	Banane (≈ 69 g)
200 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
30 g	Haferflocken (Vollkorn)
2 TL	Honig (≈ 10 g)
2 TL	Kakaopulver (≈ 4 g)
1 Prise	Chilipulver

Alle Zutaten im Mixer durchmischen. Mit Chilipulver abschmecken.

MITTAGESSEN

Eisbergsalat mit Hackfleisch



Fleisch 612 kcal 15 min

½	Eisbergsalat (≈ 280 g)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
1½	Gewürzgurken (Glas) (≈ 100 g)
200 g	Hackfleisch (gemischt)
1 EL	Olivenöl (≈ 10 g)
1½ EL	Joghurt (natur) (≈ 23 g)
1 EL	Tomatenmark (≈ 15 g)
1 EL	Essig (≈ 15 g)
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Eisbergsalat zerpflücken und auf Tellern anrichten. Zwiebel in Ringe schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel hineingeben und anbraten. Hackfleisch zugeben und anbraten. Hackfleisch so klein wie möglich zerdrücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gewürzgurken in Scheiben geschnitten auf dem Salat verteilen. Sobald das Hackfleisch gar ist zu dem Salat geben. Aus den restlichen Zutaten und Gewürzen ein Dressing herstellen.

NACHMITTAGSSNACK

Großer Birne - Snack



Vegan Paleo 165 kcal 1 min

2	Birnen (≈ 275 g)
---	------------------

Einfach genießen.

ABENDESSEN

Rustico - Wrap



Fleisch 497 kcal 10 min

1	Tortilla Wrap (≈ 60 g)
¼	Avocado (≈ 42 g)
25 g	Schinken (Scheiben)
40 g	Rucola
20 g	Getrocknete Tomate (in Öl)
½	Zwiebel (≈ 25 g)
30 g	Frischkäse
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen. Alle Zutaten klein schneiden in Tortilla Wrap verteilen, würzen und einrollen.

FRÜHSTÜCK

Tomate - Vollkorn - Brot



Veggie 716 kcal 5 min

4 Scheiben	Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 200 g)
3	Tomaten (≈ 360 g)
200 g	Hüttenkäse
½ Bund	Schnittlauch (≈ 15 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Tomaten waschen und schneiden. Roggenbrot mit Hüttenkäse bestreichen und mit Tomaten belegen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen und mit Schnittlauch bestreuen.

MITTAGESSEN

Thunfisch Wrap



Fisch 830 kcal 10 min

2	Tortilla Wraps (≈ 120 g)
80 g	Frischkäse
70 g	Feldsalat
1	Tomate (≈ 120 g)
80 g	Thunfisch (Dose)
1	Möhre (Karotte) (≈ 81 g)

Möhre klein raspeln. Tomate in mundgerechte Stücke schneiden. Tortilla Wraps mit der Hälfte des Frischkäse bestreichen und mit Salat und Tomate belegen. Thunfisch, Möhre und restlichem Frischkäse mischen und auf Tortilla Wraps verteilen. Eng einrollen und servieren.

NACHMITTAGSSNACK

Möhre - Rohkost



Veggie Paleo 237 kcal 7 min

1	Apfel (≈ 138 g)
80 g	Möhren (Karotten)
2 EL	Limettensaft (≈ 20 g)
15 g	Walnüsse
½ TL	Honig (≈ 5 g)

Möhren schälen. Apfel entkernen. Beides grob raspeln. Limettensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und drübergießen. Nüsse kleinstampfen und untermischen.

ABENDESSEN

Kabeljausalat mit Mango



Paleo 719 kcal 20 min

300 g	Kabeljau
70 ml	Kokosmilch (Dose)
1	Orange (≈ 150 g)
2 TL	Honig (≈ 20 g)
40 ml	Limettensaft
1	Mango (≈ 200 g)
1 Bund	Koriander (≈ 20 g)
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kokosmilch, Honig, Limettensaft und den Saft der Orange kurz in einem kleinen Topf erhitzen. Anschließend Mango schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun Kabeljau in einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je nach Dicke etwa 3-5 min braten und anschließend vorsichtig in schmale, kurze Streifen schneiden. Nach Belieben würzen. Abschließend alles mischen. Mit Koriander garnieren.