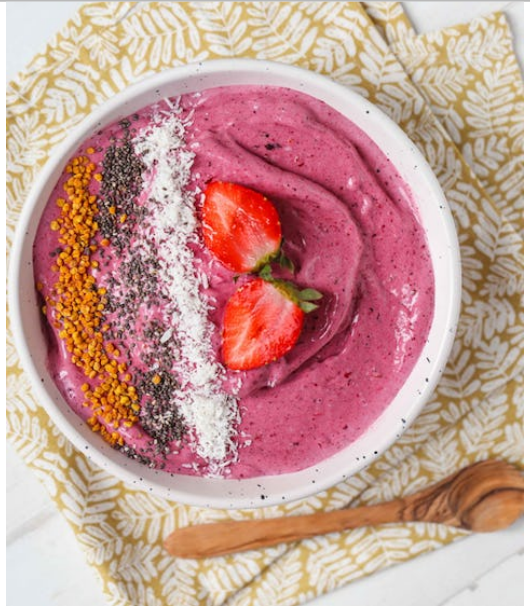

Ernährungsplan Beispieltag

Ø 1500 Kalorien

Copyright Next Level Athletics

Zusammenfassung

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**	**Frühstück**
Protein Berry Smoothie Bowl						
Mittagessen	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**	**Mittagessen**
Salat mit Hähnchen, Orange & Walnuss						
Abendessen	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**	**Abendessen**
Lachsfilets mit Reis und Tomaten						

Copyright Next Level Athletics

Einkaufsliste

Getreideprodukte

50 g	Jasminreis

Geflügel

100 g	Hähnchenbrustfilets

Öle & Fette

0,5 EL	Olivenöl

Gemüse

2 g	Basilikum frisch
0,25 TL	Oregano
0,125 x	Eisbergsalat
2 x	Rucola, Handvoll
35 g	Kirschtomaten

Hülsenfrüchte, Samen & Co

15 g	Nüsse
0,5 EL	Sojasoße
50 ml	Kokosmilch

Gewürze

1 EL	Senf
0,125 TL	Zimt
1 Prise	Chiliflocken
0,5 TL	Paprika edelsüß
0,125 TL	Currypulver

Eierprodukte

25 g	Eiweißpulver

Menükomponenten (tierisch)

100 g	Lachsfilet

Süßwaren & Zucker

0,25 TL	Honig
1,5 EL	Honig

Milchprodukte

1 EL	Joghurt 1,5% Fett

Obst

150 g	Beeren
1 x	Banane
0,125 x	Granatapfel
0,5 EL	Zitronensaft
0,25 x	Zitrone
0,5 x	Orange
1 EL	Orange Fruchtsaft

Copyright Next Level Athletics

Protein Berry Smoothie Bowl

Portionen: 1

Prep: 5 min

Cook: 0 min

376 kcal

22,8 g Protein

42,1 g KH

10,5 g Fett

GF LF V VT HP S

Zutaten

150 g	Beeren rot, tiefgefroren
50 ml	Kokosmilch
25 g	Eiweißpulver vegan, Vanille
1 x	Banane gefroren

Zubereitung

Gefrorene Beeren und Bananen in einen Hochgeschwindigkeitsmixer oder eine Küchenmaschine geben und etwa 30 Sekunden lang auf niedriger Stufe mixen.

Milch- und Eiweißpulver hinzugeben und erneut auf niedriger Stufe pürieren, wobei die Seiten nach Bedarf abgeschabt werden, bis die Mischung eine cremige Konsistenz erreicht. Falls erforderlich, mehr Milch hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

In eine Servierschüssel umfüllen und mit Lieblingstoppings belegen.

HINWEIS: Toppings sind in den Nährwertinformationen nicht enthalten.

Copyright Next Level Athletics

Salat mit Hähnchen, Orange & Walnuss

Portionen: 1
Prep: 10 min
Cook: 10 min

525 kcal
35 g Protein
41,1 g KH
21,8 g Fett

GF LF HP N S

Zutaten

100 g	Hähnchenbrustfilets
15 g	Nüsse
2 x	Rucola, Handvoll
1 ½ EL	Honig
1 EL	Senf
1 EL	Orange Fruchtsaft
½ EL	Olivenöl
½ EL	Zitronensaft
½ x	Orange
⅛ TL	Zimt
⅛ x	Eisbergsalat
⅛ x	Granatapfel

Zubereitung

Die Orange schälen, Fruchtfleisch herausschneiden und beiseite stellen. Den Saft aus dem Rest der Orange auspressen und für das Dressing aufbewahren.

Die Zutaten des Dressings (Honig, Senf, Olivenöl, Zitronensaft, Orangensaft und Zimt) mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hähnchenbrust in kleinere Stücke schneiden, mit Salz würzen, mit Olivenöl bestreichen und auf eine heiße Grillpfanne legen - 4 Minuten auf beiden Seiten braten.

Die Hähnchenstücke mit einem EL Dressing beträufeln und ca. 1,5 Minuten bei etwas geringerer Hitze weiterbraten, umdrehen, mit einem weiteren EL Dressing beträufeln und eine weitere Minute grillen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Nach dem Abkühlen in kleine Stücke schneiden.

Den Salat mischen und auf zwei Teller verteilen, dann mit der Orange und dem Hähnchen belegen. Mit den Granatapfelkernen und den gerösteten Nüssen bestreuen. Mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.

Copyright Next Level Athletics

Lachsfilets mit Reis und Tomaten

Portionen: 1
Prep: 5 min
Cook: 30 min

516 kcal
27,1 g Protein
45,9 g KH
23,5 g Fett

GF HP

Zutaten

100 g	Lachsfilet
50 g	Jasminreis
35 g	Kirschtomaten
2 g	Basilikum frisch
1 EL	Joghurt 1,5% Fett
1 Prise	Chiliflocken
½ EL	Sojasoße
½ EL	Olivenöl
½ TL	Paprika edelsüß
¼ TL	Honig
¼ x	Zitrone in Scheiben geschnitten
¼ TL	Oregano
⅛ TL	Currypulver

Zubereitung

Das Lachsfilet in Teile schneiden. Abwaschen, trocknen und in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Curry und Oregano würzen. Honig, Sojasauce, Olivenöl und Zitronensaft hinzugeben, alles mischen und den Lachs damit bedecken.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Den Reis nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen. Abtropfen lassen, dann in eine Auflaufform geben und den Reis auf der ganzen Oberfläche der Form verteilen.

Die Lachsfilets auf den Reis legen, die Kirschtomaten und Basilikumblätter hinzufügen und mit Chiliflocken bestreuen.

Den Lachs mit Zitronenscheiben belegen, mit der restlichen Marinade beträufeln und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten backen.

Mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Copyright Next Level Athletics