

10 Rezepte. Dein Neustart.

Ausgewogene Mahlzeiten für dein Gewichtsmanagement



10 Rezepte • Kalorien & Makros • Gratis-Guide

KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

01 Joghurt-Bowl mit Beeren und Hafer

5 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

356

kcal

27.6

Protein (g)

49.6

Kohlenh. (g)

6.4

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

200 g Griechischer Joghurt, 0 % Fett

35 g Haferflocken, trocken

100 g Heidelbeeren

10 g Chiasamen

ZUBEREITUNG

1. Joghurt und Haferflocken verrühren.
2. Beeren waschen und mit den Chiasamen dazugeben.
3. Für weichere Flocken 5 Minuten ziehen lassen oder sofort servieren.

Allergene: Milch; Hafer kann Gluten enthalten.

02 Spinat-Rührei mit Vollkorntoast

12 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

342

kcal

21.7

Protein (g)

27.3

Kohlenh. (g)

17.0

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

100 g Eier ohne Schale, etwa 2 Stück
60 g Spinat
100 g Tomate
50 g Vollkornbrot
5 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Spinat und Tomate waschen und schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Gemüse 3 Minuten dünsten.
3. Verquirlte Eier zugeben und unter Rühren vollständig stocken lassen. Mit Toast servieren.

Allergene: Eier, Weizen/Gluten.

03 Hähnchen-Quinoa-Bowl

25 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

392

kcal

38.4

Protein (g)

34.1

Kohlenh. (g)

11.2

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

140 g Hähnchenbrust, roh, ohne Haut

120 g Quinoa, gekocht

100 g Gurke

100 g Tomate

5 g Olivenöl

15 g Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Quinoa nach Packung garen, dann 120 g gekocht abwiegen.

2. Hähnchen in Streifen schneiden und im Öl bis 74°C Kerntemperatur durchgaren.

3. Gemüse schneiden, mit Quinoa und Hähnchen anrichten und Zitronensaft zugeben.

Allergene: Keine Hauptallergene in den Zutaten; Verpackungen prüfen.

04 Rote-Linsen-Gemüsesuppe

30 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

343

kcal

17.6

Protein (g)

58.1

Kohlenh. (g)

6.2

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

60 g Rote Linsen, trocken
100 g Karotte
150 g Tomate
50 g Zwiebel
5 g Olivenöl
400 g Wasser

ZUBEREITUNG

1. Linsen abspülen. Zwiebel, Karotte und Tomate schneiden.
2. Zwiebel 3 Minuten im Öl dünsten, übrige Zutaten zugeben.
3. 20-25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Nach Wunsch pürieren und mit Wasser verdünnen.

Allergene: Hinweise zu möglichen Spuren auf der Linsenpackung beachten.

05 Lachs mit Brokkoli und Kartoffeln

35 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

481

kcal

33.1

Protein (g)

40.5

Kohlenh. (g)

22.1

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

120 g Lachsfilet, roh

200 g Brokkoli

150 g Kartoffeln, roh

5 g Olivenöl

15 g Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Kartoffeln klein würfeln und mit der Hälfte des Öls mischen.

2. Kartoffeln 15 Minuten rösten. Brokkoli, Lachs und restliches Öl zugeben.

3. Weitere 12-15 Minuten backen, bis der Lachs 63°C erreicht und die Kartoffeln weich sind. Zitrone zugeben.

Allergene: Fisch.

06 Thunfisch-Kichererbsen-Salat

10 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

360

kcal

36.1

Protein (g)

35.9

Kohlenh. (g)

8.7

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

100 g Thunfisch in Wasser, abgetropft
100 g Kichererbsen, gekocht und abgetropft
100 g Gurke
100 g Tomate
5 g Olivenöl
15 g Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Thunfisch abtropfen lassen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
2. Gurke und Tomate waschen und würfeln.
3. Alles mit Olivenöl und Zitronensaft mischen. Kühl servieren.

Allergene: Fisch.

07 Putenbällchen mit Vollkornpasta

30 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

505

kcal

39.9

Protein (g)

46.9

Kohlenh. (g)

14.4

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

140 g Putenhackfleisch, roh, etwa 7 % Fett
50 g Vollkornnudeln, trocken
150 g Passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
50 g Zwiebel, fein gehackt
3 g Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Putenhack mit der Hälfte der Zwiebel mischen und kleine Bällchen formen.
2. Im Öl anbraten. Restliche Zwiebel und Tomaten zugeben und köcheln, bis die Bällchen innen 74°C erreichen.
3. Nudeln nach Packung garen, abgießen und mit Sauce und Bällchen servieren.

Allergene: Weizen/Gluten; Nudeln auf Ei prüfen.

08 Tofu mit Reis und Brokkoli

20 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

481

kcal

35.6

Protein (g)

48.6

Kohlenh. (g)

20.1

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

150 g Fester Tofu, abgetropft

120 g Vollkornreis, gekocht

200 g Brokkoli

5 g Olivenöl

10 g Salzreduzierte Sojasauce

ZUBEREITUNG

1. Reis nach Packung garen und 120 g gekocht abwiegen. Tofu trocken tupfen und würfeln.

2. Brokkoli 5-7 Minuten dämpfen. Tofu im Öl goldbraun braten.

3. Mit Reis und Sojasauce mischen, kurz erhitzen und servieren.

Allergene: Soja; Sojasauce kann Weizen/Gluten enthalten.

09 Hüttenkäse mit Apfel und Walnüssen

5 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

341

kcal

23.8

Protein (g)

33.2

Kohlenh. (g)

14.7

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

200 g Hüttenkäse, 2 % Fett
150 g Apfel, essbarer Anteil
15 g Walnüsse
1 g Zimt, gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Apfel waschen, entkernen und würfeln.
3. Mit Apfel, gehackten Walnüssen und Zimt belegen.

Allergene: Milch, Walnüsse.

10 Hähnchen-Wrap mit Joghurtsauce

20 Min. | 1 Portion



KI-Foodillustration. Aussehen und Portionsgröße können abweichen.

409

kcal

38.9

Protein (g)

38.0

Kohlenh. (g)

11.4

Fett (g)

GESCHÄTZTE NÄHRWERTE / PRO PORTION

ZUTATEN

120 g Hähnchenbrust, roh, ohne Haut
60 g Vollkorntortilla
50 g Griechischer Joghurt, 0 % Fett
40 g Blattsalat
80 g Tomate
3 g Olivenöl
10 g Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen schneiden und im Öl bis 74°C Kerntemperatur durchgaren.
2. Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Gemüse waschen und schneiden.
3. Tortilla erwärmen, Sauce verstreichen, Füllung zugeben und fest aufrollen.

Allergene: Milch, Weizen/Gluten.

So nutzt du dieses Rezeptbuch

Jedes Rezept ergibt eine Portion. Multipliziere alle Zutaten mit der gewünschten Personenzahl. Zubereitungszeiten sind Richtwerte.

Die Nährwerte werden aus ungefähren Standardwerten je 100 g und den Zutatenmengen berechnet. Marke, Fettgehalt, Garverluste und Portionsgröße beeinflussen das Ergebnis. Werte sind gerundet; Kohlenhydrate enthalten Ballaststoffe, daher kann die Energie von einer 4/4/9-Berechnung abweichen.

Getreide wie angegeben trocken oder gekocht wiegen, Konserven abgetropft. Wasser darf angepasst werden. Zusätzliche Saucen, Öl, Honig und Toppings sind nicht eingerechnet.

Dies sind Mahlzeitenideen, kein vollständiger Tagesplan und keine Abnehmgarantie. Passe die Portionen an deinen Bedarf an. Bei Erkrankungen, Schwangerschaft oder früheren Essstörungen ist individuelle fachliche Beratung sinnvoll.

Verpackungen auf Allergene und Spuren prüfen. Rohes Geflügel getrennt verarbeiten; Lebensmittelthermometer verwenden. Geflügel: 74°C; Fisch: 63°C; Eier vollständig durchgaren.

Allgemeine Referenzen: USDA FoodData Central für Lebensmittelzusammensetzung; FoodSafety.gov für sichere Kerntemperaturen. Die Berechnung nutzt die ungefähre Standard-Zutatentabelle dieser Ausgabe, keine Laboranalyse der Gerichte.

fdc.nal.usda.gov

foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures

coach-latif-digital.latif700.chatgpt.site