



5 TAGE NUTRITION PLANUNG FÜR DICH



DAMIT DU ENDLICH AUF DEINE PROTEINE
KOMMST!

DAY 1

Frühstück

Orangen Quark

ca.466Kcal/KH60/F6/E39



Mittagessen

Brötchen mit Eiersalat

ca.433Kcal/KH42/F16/E26



Abendessen

Hähnchen Curry

ca.586Kcal/KH54/F16/E57



Snack

Spaghetti-Eis-Shake

ca.279Kcal/KH23/F7/E26



1.764Kcal

K:200/E:147/F44

Rezepte

DAY 1

Orangen Quark

250g Magerquark, 1 Orange, 1TL Pistazien oder andere Nüsse, 50g Haferflocken, 1TL Honig oder Ahornsirup

Eiersalat

100g körniger Frischkäse, 1 gekochtes Ei, 2 TL Senf, 1 TL Majo light, 3 kleine Gewürzgurken, etwas Schnittlauch und Gewürze nach Wahl mischen.
Dazu: 1 Vollkornbrötchen

Hähnchen Curry

150g Hähnchenbrust
150ml Kokosmilch
fettarm
80g rote Linsen
1 Paprika
1 Knoblauchzehe
150ml Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel
1 TL Öl
Curry, Pfeffer, Salz

Zwiebel und Knoblauch und Linsen kurz dünsten, Hähnchenbrust und Paprika zugeben und kurz mit braten. Dann mit Brühe und Kokosmilch ablöschen und ca. 12-15 Minuten köcheln lassen, zum Schluss würzen.

Spaghetti-Eis-Shake

30g Whey, 250ml Hafermilch, 2 Handvoll TK Erdbeeren, 100g Magerquark

DAY 2

Frühstück

warmes Apfel Müsli

ca.603Kcal/KH65/F16/E26



Mittagessen

Roasted Kichererbsen Salat

ca.462Kcal/KH51/F15/E18



Abendessen

Wrap Quiche

ca.642Kcal/KH42/F29/E44



Snack

Mango Skyr

ca.288Kcal/KH45/F1/E24



1.995Kcal
K:249/E:112/F61

Rezepte

DAY 2

warmes Apfel Müsli

1 Apfel
30ml Wasser
1 TL Ahornsirup
200g Joghurt 3,5%,
40g Haferflocken
etwas Zimt
20g Mandelsplitter
100g Skyr

Apfel würfeln, mit Wasser & Zimt in einem Topf aufkochen. Wenn das Wasser verdampft ist Ahornsirup über die Äpfel geben. Joghurt mit Haferflocken vermischen, Äpfel oben drauf geben und mit Mandeln und Skyr toppen.

Roasted Kichererbsen Salat

200g Kartoffeln
150g Kichererbsen
(Dose)
1 EL Tahini
1 TL Senf
1TL Olivenöl
100g Joghurt 3,5%
frische Petersilie

Kartoffeln würfeln und mit den Kichererbsen mischen. Öl darüber träufeln und ordentlich würzen. Dann im Backofen ca. 15 Minuten backen, am Ende nochmal 5 Minuten mit der Grillfunktion. Joghurt, Tahini, Senf und Petersilie mischen, Kartoffeln und Kichererbsen warm dazu geben und sofort servieren

Wrap Quiche

1 Vollkorn Wrap
2 Eier
2 EL Magerquark
2 -3 Hände Gemüse
60g Feta light

Wrap in eine backofenfeste Form geben und Ränder hochstellen. In der Mitte Eier und Quark verquirlen. Gemüse würfeln und zugeben. Mit Feta bestreuen. Bei 180Grad ca. 25 Min. backen.

Mango Skyr

250g Skyr, 2 Hände TK Mango, alles pürieren

DAY 3

Frühstück

überbackenes Käsebrot

ca.419Kcal/KH46/F12/E26



Mittagessen

Linsen-Salat

ca.448Kcal/KH38/F18/E28



Abendessen

Ofengemüse mit Quark

ca.729Kcal/KH97/F10/E57



Snack

Beeren Skyr mit Duplo

ca.262Kcal/KH24/F8/E23



1.858Kcal

K:250/E:133/F48

Rezepte

DAY 3

überbackenes Käsebrot

1 Scheibe Vollkornbrot
100g körniger Frischkäse
20g Streukäse
1 Hand Gemüse nach Wahl

Brot mit körnigem Frischkäse bestreichen, mit Käse bestreuen und würzen. Im Airfryer ca. 5-10min backen. Das Gemüse dazu essen.

Linsen Salat

100g braune Linsen
(vorgekocht aus der Dose)
1 kleine rote Zwiebel
100g körniger Frischkäse
1/2 Gurke, 1/2 Apfel
1 Paprika
30g Feta
etwas Zitronensaft
1 TL Olivenöl

Gemüse, Apfel und Feta in mungerechte Stücke schneiden und zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen.

Ofengemüse mit Quark

3-4 Hand Gemüse nach Wahl
50g Kichererbsen
200g Kartoffeln
30g Feta

Kräuterquark:
250g Magerquark
Petersilie, Knoblauch,
Gewürze

Gemüse und Kartoffeln schneiden, mit etwas Öl besprühen und mit den Kichererbsen bei 180 Grad ca. 20-25min im Ofen garen. Am Ende den Feta drüber geben und nochmal kurz überbacken. Quark dazu servieren.

Beeren Skyr mit Duplo

200g Skyr, 125g Beeren, 1 Duplo

DAY 4

Frühstück

Ofen Pancake

ca.602Kcal/KH67/F17/E40



Mittagessen

Gnocchi Salat

ca.468Kcal/KH53/F16/E23



Abendessen

Mexican Pasta

ca.618Kcal/KH72/F21/E37



Snack

Süße Bowl

ca.286Kcal/KH220/F7/E328



ca. 1974Kcal
K:223/E:128/F61

Rezepte

DAY 4

Ofen Pancake

60g Dinkelmehl
15g Whey oder mehr Mehl
100g Magerquark
2 Eier
1 EL Ahornsirup
1 Hand TK Beeren

Alle Zutaten in einer feuerfesten Form mischen und dann im Ofen ca. 15min bei 180 Grad backen. Stäbchentest machen.

Gnocchi Salat

120g Gnocchi
1 Slice Bacon
1 gekochtes Ei
1/4 Gurke
1 Tomate
2 Hand Salat
1 TL Butter

Dressing: 100g Joghurt 1,5%, Gewürze & Kräuter

Bacon und Gnocchi in 1TL Butter anbraten, alles in einer Bowl anrichten und mit dem Dressing servieren

Mexican Pasta

100g Tatar
1TL Olivenöl
2 Paprika
1 Knoblauchzehe
1 Dose gestückelte Tomaten
50g Mais
1 kleine Zwiebel
70g Dinkelnudeln
50g Creme Fraiche light

Zwiebel und Knobi andünsten, Tatar und Gemüse zugeben und mit braten. Mit gestückelten Tomaten ablöschen und 5min köcheln lassen. Würzen. Nudeln kochen und zusammen mit der Soße servieren, mit Creme leicht toppen.

Süße Bowl

200g körniger Frischkäse, 100g Beeren, 1 TL Honig, 10g Nüsse nach Wahl

DAY 5

Frühstück

Hulk Shake

ca.414Kcal/KH43/F7/E42



Mittagessen

Joghurt Hummus auf Brot

ca.479Kcal/KH19/F21/E17



Abendessen

Spinat Pide

ca.721Kcal/KH70/F24/E44



Snack

Linsenwaffeln mit Frischkäse & Tomate

ca.153Kcal/KH21/F2,5/E15



ca. 1.770Kcal
K:230/E:120/F53

Rezepte

DAY 5

HULK Shake

100ml Hafermilch, 100g Spinat frisch, 30g Vanille
Whey, 1 Banane, 150g Skyr

Hummus mit Brot und Gemüse

100g Kichererbsen
100g Joghurt 3,5%
20g Tahini
frische Petersilie
Saft von 1/2 Zitrone
1 Knoblauchzehe.

Alles zu einer sämigen
Masse pürieren.

Dazu 1 Scheibe Vollkornbrot
und 2 Karotten essen.

Spinat Pide

100g Dinkelmehl
5g Backpulver
50g Magerquark
30ml Milch 3,5%
50g Spinat
80g körniger Frischkäse
25g Feta
20g Streukäse light
1 Ei

Mehl, Backpulver, Quark,
1 Prise Salz und Milch mischen
und zu einem Teig verkneten.
Für die Füllung Spinat in einer
Pfanne zerfallen lassen und
mit den restlichen Zutaten
mischen. Pide formen und
füllen, Ränder hoch stellen
und dann bei 180 Grad ca.
20min backen.

Linsen Waffeln mit Frischkäse

4 Linsenwaffeln, 60g Frischkäse leicht, 1 große Tomate

HI, ICH BIN RIEKE



Du hast dich durch die Rezepte probiert - lecker oder? Und jetzt stell dir mal vor, was noch alles möglich ist, wenn du jemanden an deiner Seite hast, der nicht nur Rezepte, sondern die perfekte Strategie für DICH liefert.

Im 1:1 Nutrition Coaching bekommst du keine Standardpläne aus der Schublade. Nein, Girl, bei mir läuft's anders: Ich passe alles an dich und dein Leben an. Schichtdienst? Kein Problem. Familie? Easy. Heißhunger auf Süßes? Bekommen wir hin! Jeden Tag Rezepte, die dir zeigen, wie du deine Proteine knackst, ohne jeden Tag nur Hähnchen und Brokkoli zu essen.

Und das Beste? Wir machen weiter, solange du mich brauchst – ob einen Monat oder länger. Ich helfe dir, deine Ziele zu erreichen und dich wohl in deinem Körper zu fühlen.

**ALSO,
WORAUF
WARTEST DU
NOCH? LET'S
GO!**

**HIER GEHT'S
ZU DEINEM 1:1
COACHING:**



WWW.KÖRPERLIEBE-COACHING.DE



0174-7447777



INFO@KÖRPERLIEBE-COACHING.DE