# Dein *Ernährungsplan*

Kein Verzicht, keine Verbote, kein schlechtes Gewissen. Ein vollständiger Beispieltag mit Zutaten, Zubereitung und Nährwerten, damit du sofort loslegen kannst. Dein echter Plan geht immer von deinem echten Esstag aus, nicht von einem perfekten, den du nicht durchhältst.

Mit Fleisch | Vegetarisch | Vegan | Low Carb

**Diese Ausgabe: Mit Fleisch.** Im Taschentrainer wählst du deine Variante, die Gerichte, Mengen und Nährwerte passen sich automatisch an.

## DEIN TAG · VIER MAHLZEITEN

FRÜHSTÜCK

### Skyr-Bowl mit Haferflocken & Beeren

450 kcal
35 g EW · 45 g KH · 14 g F

ZUTATEN

250 g Skyr, 50 g Haferflocken, 100 g Beeren, 20 g Walnüsse, 1 TL Honig.

ZUBEREITUNG

Skyr mit den Haferflocken verrühren und kurz quellen lassen. Beeren und grob gehackte Walnüsse darübergeben, mit Honig abschmecken. Dauer etwa 5 Minuten.

MITTAGESSEN

### Hähnchen-Reis-Pfanne mit Gemüse

650 kcal
50 g EW · 70 g KH · 16 g F

ZUTATEN

150 g Hähnchenbrust, 70 g Reis (roh), 200 g buntes Gemüse, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprika.

ZUBEREITUNG

Reis nach Packung kochen. Hähnchen würfeln und im Öl anbraten, Gemüse dazugeben und 6 bis 8 Minuten braten, würzen und mit dem Reis servieren. Dauer etwa 20 Minuten.

SNACK

### Magerquark mit Apfel & Zimt

250 kcal
25 g EW · 25 g KH · 5 g F

ZUTATEN

200 g Magerquark, 1 Apfel, etwas Zimt, optional 10 g Mandeln.

ZUBEREITUNG

Quark cremig rühren, Apfel würfeln und unterheben, mit Zimt und gehackten Mandeln toppen. Dauer etwa 3 Minuten.

MUSTER

ABENDESSEN

650 kcal
40 g EW · 35 g KH · 30 g F

## Ofenlachs mit buntem Ofengemüse

ZUTATEN

150 g Lachsfilet, 300 g Gemüse (Zucchini, Paprika, Süßkartoffel), 1 EL Olivenöl, Kräuter, Zitrone.

ZUBEREITUNG

Gemüse in Stücke schneiden, mit Öl und Kräutern mischen und bei 200 Grad 20 Minuten backen. Den Lachs die letzten 12 Minuten dazulegen, mit Zitrone servieren. Dauer etwa 30 Minuten.

### NÄHRWERTE FÜR DEN TAG

| 2000 | 150 g | 175 g | 65 g |
|---|---|---|---|
| KCAL | EIWEISS | KOHLENHYDRATE | FETT |

**So wird getauscht:** Jede Mahlzeit lässt sich gegen etwas Gleichwertiges ersetzen, das du lieber magst, die Nährwerte bleiben in der gleichen Spanne. **Trinken:** über den Tag verteilt Wasser, ungesüßten Tee oder Kaffee, rund 2 bis 3 Liter.

FABIEN SAGT

*„Oft öffnet nicht der Hunger den Kühlschrank, sondern der Feierabend. Wir finden den einen Hebel, der bei dir wirklich hält.“*

MUSTER