

# 3 TAGE ERNÄHRUNGSPLAN

CHOOSE YOUR LEVEL



## REZEPTRECHNER APP

Berechne mit Hilfe der Rezeptrechner APP schnell und einfach die Kohlenhydrate und Nährwerte für deine Rezepte (je Portion, je Rezept, je 100g).

Hier ist der Link:

<https://www.rezeptrechner.de/mobile-app/>



**FRÜCHSTÜCK**

### Müсли mit Joghurt & Früchten

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 Minuten

**ZUTATEN:**

- 5 EL Naturjoghurt
- 2 EL Leinsamen
- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Mandeln
- 80g frisches Obst (z.B. 50g Ananas + 1/2 Apfel)

*Achtung: Obst ist nur in sehr geringen Mengen konform.*

**ZUBEREITUNG:**

Obst klein schneiden, alle Zutaten mit dem Naturjoghurt vermischen und servieren.



**MITTAGESSEN**

### Hühnchen & Gemüse Variation 1

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**ZUTATEN:**

- 200g Hühnchen
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 140g Tomaten
- 50g Feta
- 40g Magerquark
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG:**

Das Hühnchen mit Salz und Pfeffer würzen und in Olivenöl goldbraun braten.  
Aubergine, Zucchini und Tomaten klein schneiden und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Feta darüber bröseln und zusammen mit dem Quark und dem Hühnchen servieren.



**ABENDESSEN**

### 10 Minuten Abendessen

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 30 Minuten

**ZUTATEN:**

- 1/2 Brokkoli
- 1/2 Mozzarella
- 1 Tomate
- 1 TL Pesto
- 200 Hühnchen
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

**ZUBEREITUNG:**

Brokkoli in kleine Rösschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5-10min garen.  
Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden und mit Pesto bestreichen.  
Hühnchen salzen, pfeffern und in Pfanne mit Olivenöl braten.

**NÄHRWERTE-CHECK**

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	450		
KOHLLENHYDRATE	22g		

**NÄHRWERTE-CHECK**

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	450		
KOHLLENHYDRATE	8 g		

**NÄHRWERTE-CHECK**

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	500		
KOHLLENHYDRATE	8,2 g		



FRÜHSTÜCK

### Eiweissbrot & Omelett

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten (+ 1,5h Back-/Wartezeit)

ZUTATEN Eiweissbrot (12 Scheiben)

- 6 Eier
- 4 EL Leinsamenmehl
- 500 g Magerquark
- 1 Pck Backpulver
- 100 g gemahlene Mandeln
- 10 g Brotgewürz
- 100 g Leinsamen
- 1 TL Salz
- 4 EL Chiasamen

ZUTATEN Omelett

- 3 Eier
- Butter
- 1/2 Paprika, 1 Tomate, 50g Feta

ZUBEREITUNG:

**Eiweissbrot:** Alle Zutaten zu Teig verarbeiten. Ofen auf 175 °C vorheizen und das Brot für 55-65 min backen. Brot in 12 Scheiben schneiden. jeweils 2 Scheiben in Frischhaltefolie verpacken und einfrieren wenn nicht sofort aufgegessen wird.

**Omelett:** Eier in eine Schüssel geben, mit Salz/Pfeffer würzen und verquirlen. Gemüse & Feta in Würfel schneiden. Butter in vorgeheizter Pfanne schmelzen lassen, Eiermischung hinzugeben & stocken lassen. Wenn das Ei auf einer Seite noch leicht flüssig ist, Paprika-, Tomaten- und Fetawürfel hinzugeben. Omelett mit einer Scheibe Brot & Butter/ Salz servieren.



MITTAGESSEN

### Flammkuchen zum Mitnehmen

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 200 g geriebener Käse z.Gouda oder Emmentaler
- 3 Eier
- 50 g gemahlene Mandeln/ Mandelmehl
- 200 g Hüttenkäse/ körniger Frischkäse
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 100-125 g Schinkenwürfel
- 200 g Creme Fraiche

ZUBEREITUNG:

3 Eier, Käse, gemahlene Mandeln und Hüttenkäse miteinander verrühren. Die Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und für 30min bei 180 Grad in den Backofen schieben. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln in kleine Scheiben schneiden. Den Flammkuchenteig nach 30 min aus dem Backofen nehmen, das Creme Fraiche darauf verteilen. Anschließend die Frühlingszwiebeln und die Schinkenwürfel darauf verteilen. Das Blech wird nun nochmal für 10min in den Backofen geschoben. Danach den Flammkuchen in 12 gleich große Stücke teilen und servieren.



ABENDESSEN

### Zucchini Hack Auflauf

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten

ZUTATEN:

- 4 kleine Zucchini
- 300 g Hackfleisch
- 400 ml Tomaten 1 Dose (passiert)
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Schalotten
- 200 g Feta
- 100 g geriebener Gouda
- Salz, Pfeffer, Basilikum, Rosmarin, Oregano, Olivenöl, 1-2 TL Xucker

ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200°C vorheizen. Die Zucchini waschen, halbieren, aushöhlen, in Auflauf ausbreiten und salzen. Zwiebeln klein hacken. Feta in kleine Würfel schneiden. Hackfleisch und Zwiebeln anbraten. Tomatenmark zum Hack geben und mit Basilikum, Oregano, Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. Passierte Tomaten hinzugeben und ca. 3min köcheln lassen, abschmecken und ggf noch mit Xucker und Salz nachwürzen. Zu guter letzt die Fetawürfel unterheben. Anschließend die Zucchini mit der Hack-Tomatenmasse befüllen. Den Gouda darüber verteilen und den Auflauf für ca. 20min in den Backofen geben bis die Zucchini gar sind und der Gouda leicht goldbraun ist.

#### NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	450		
KOHLHYDRATE	22g		

#### NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	350		
KOHLHYDRATE	4,9 g		

#### NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	412		
KOHLHYDRATE	9,2 g		



MITTAGESSEN

ABENDESSEN

## Low Carb Knäckebröt & Pute

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 2 Scheiben Low Carb Knäckebröt
- 50g Putenwurst
- 1 Tomate
- 1 EL Frischkäse
- 1 TL Pesto

ZUBEREITUNG:

Für das Knäckebröt die folgenden Zutaten vermischen, auf Backblech ausbreiten (ca. 0,5cm dick) und bei 150° im Backofen backen. Das Knäckebröt kann man einige Tage aufbewahren und schmeckt super mit Aufschnitt (Pute oder Käse)

Zutaten Knäckebröt:  
2 EL geschrotete Leinsamen  
1 EL Pinienkerne  
1 EL Kürbiskerne  
1 EL Sonnenblumenkerne  
1 EL Chiasamen  
100ml Leitungswasser

## Salat mit Thunfisch

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Minuten

ZUTATEN:

- 100g Eisbergsalat
- 1 gekochtes Ei
- 100g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft)
- 140g Tomaten, ½ Paprika, 120g grüne Gurke
- 50g Feta
- 5-10 schwarze Oliven
- Dressing: 5ml Olivenöl, 5ml Balsamico, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Das Ei 7-9 min hart kochen. Den Eisbergsalat klein schneiden. Die Paprika, den Feta, die Tomaten und die Gurke ebenfalls klein schneiden. Alles auf dem Eisbergsalat verteilen. Das Ei vierteln und gemeinsam mit dem Thunfisch und den Oliven ebenfalls auf dem Salat verteilen.

Als Dressing empfehlen wir Olivenöl und Balsamico sowie Salz und Pfeffer.

## Brokkoliauflauf

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten (+ 20-30 min Backzeit)

ZUTATEN für 2 Portionen (Hälfte für Morgen)

- 1 Brokkoli
- 150g Kochschinken, 1,5 Pck Mozzarella
- 75ml Milch, 75ml Sahne
- ½ rote Zwiebel
- 1,5 Pck Mozzarella
- Muskat, Salz, Pfeffer, Butterflocken

FÜR VEGETARIER: Ersetze den Kochschinken durch 50g Gouda oder ½ Mozzarella

ZUBEREITUNG:

Brokkoli in kochendem Wasser 5 min vorgaren. Den Brokkoli anschließend in eine Auflaufform geben. Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Kochschinken klein schneiden und auf Brokkoli verteilen. Zwiebel in Ringe schneiden und ebenfalls über Brokkoli verteilen. Sahne, Milch, Eier verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne-Milch Soße über den Brokkoli gießen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und auf dem Brokkoli verteilen. Den Auflauf mit Butterflocken belegen. Den Auflauf für 20 - 30min in den Backofen geben und beobachten. Sobald die Milch-Sahne Soße gestockt ist und der Mozzarella leicht bräunlich ist, den Auflauf aus dem Ofen nehmen und servieren.

NÄHRWERTE-CHECK

NÄHRWERTE-CHECK

NÄHRWERTE-CHECK

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	450		
KOHLHYDRATE	10g		

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	506		
KOHLHYDRATE	12,4 g		

	SOLL	IST	NOTIZEN
KALORIEN	550		
KOHLHYDRATE	6,5 g		

## Impressum

© 2020 Tina Heidorn  
Hans-Henny-Jahnn Weg 20  
22085 Hamburg

## Weiterführende Links:

Zur einfachen und schnellen Berechnung der Nährwertangaben deiner Rezepte kannst du den Rezeptrechner Online verwenden:

## Webseite Rezeptrechner Online:

[www.rezeptrechner-online.de](http://www.rezeptrechner-online.de)

## Mobile App Rezeptrechner - App Store:

<https://apps.apple.com/de/app/rezeptrechner/id1270918088>



## Mobile App - Google Playstore:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hamzabinamin.rezeptrechner&hl=de>



[www.chooseyourlevel.de](http://www.chooseyourlevel.de)