

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 1. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Eiweiß-Omelette mit Paprika: 2 Eiweiß, ½ Paprika gelb, 2 Tomaten, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch oder Dill
Mittagessen	Salat mit Kabeljau: 150 g Kabeljau, 100 g Blattsalat, 1 Tomate, 100 g Salatgurke, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Karottencremesuppe: 3 Karotten, 1 Orange, ½ Schalotte, 1 kleines Stück Ingwer, 1 Schuss Kokosmilch, etwas Chili, etwas Curry, 1 TL Kokosöl, 1 TL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 2. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	<p>Beeren-Shake:</p> <p>100 g Magerquark, 200 ml Milch, 100 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren, 15 g Mandelmus</p>
Mittagessen	<p>Gemüsepfanne mit Lachsfilet:</p> <p>150 g Lachsfilet, 250 g grüner Spargel, 100 g Pilze, 1 Tomate, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer</p>
Abendessen	<p>Zucchininudeln mit Pesto:</p> <p>1 große Zucchini, 1 TL Olivenöl, ½ Zitrone, 10 g Basilikum, 1 EL Pinienkerne, Salz, Pfeffer, 5 Mandeln</p>

**Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät**  
 - Eiweißreich, sättigend und lecker

### 3. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Obstsalat mit Mandeln: 1 Orange, 100 g Himbeeren, 2 EL Granatapfelkerne, 100 g Joghurt, 2 EL Mandeln
Mittagessen	Ofengemüse mit Putenbrust 150 g Putenbrust, 1 Zucchini, 1 Karotte, 100 g Blumenkohl, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin
Abendessen	Bunter Salat mit Garnelen: 150 g Garnelen, 100 g Feldsalat, 200 g Salatgurke, 1 Tomate, ½ Stangensellerie, 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 4. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Eier im Glas: 2 Eier, 200 g Salatgurke, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, Schnittlauch
Mittagessen	Gemischter Salat mit Rinderfiletstreifen: 150 g Rinderfilet, 80 g Rucola, 2 Tomaten, 1 Paprika gelb, 200 g Salatgurke, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl
Abendessen	Gemüseauflauf: 100 g Spinat, 1 Zucchini, 2 Tomaten, ½ Brokkoli, 100 ml passierte Tomaten, 50 g Oliven, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Pinienkerne, 1 TL Olivenöl, Thymian, Rosmarin

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 5. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Chiapudding mit Obst und Nüssen: 2 EL Chiasamen, 50 – 100 ml Milch, 100 g Brombeeren, 1 Orange, 1 TL gemischte gehackte Nüsse
Mittagessen	Lauwarmer Linsensalat: 100 g rote Linsen, ½ rote Beete gegart, 1 Karotte, 50 g Feta, 5 Walnüsse, 1 TL Senf, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Abendessen	Thunfischsteak mit Tomaten-Avocado-Salsa: 150 g Thunfischsteak, 2 Tomaten, ½ Avocado, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Limette, 5 g Koriander, 1 kleines Stück Chili, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 6. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Grüner Smoothie: ½ Avocado, 1 Handvoll Spinat, 50 g Himbeeren, Wasser, 1 TL Mandelmus
Mittagessen	Salat mit Hähnchenbrust: 150 g Hähnchenbrust, 80 g Blattsalat, 1 Tomate, ½ Zucchini, 1 Karotte, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne
Abendessen	Spiegeleier mit grünem Spargel und Salat: 2 Eier, 1 kleine Zwiebel, 250 g grünen Spargel, 80 g Rucola, 1 Tomate, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

## Dein Ernährungsplan Eiweiß-Diät

- Eiweißreich, sättigend und lecker

### 7. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Gemüse-Rührei: 3 Eiweiß, 1 Zucchini, 2 Tomaten, 50 g Oliven, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Gemüse-Tofu-Curry: 1 Zucchini, 1 Paprika gelb, 150 g Blattspinat, 100 g Tofu, 100 ml Kokosmilch, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Curry, 1 TL Kokosöl
Abendessen	Kabeljau mit mediterranem Gemüse: 150 g Kabeljau, 1 Zucchini, 2 Tomaten, ½ Aubergine, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin