

Dein Meinsixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Frühstück

Beispiel	1 Haferbrötchen, 65 Gramm (151 kcal) 20 Gramm Butter (143 kcal) Feiner Putenbrustaufschnitt, 100 Gramm (111 kcal) 1 Ei, gekocht (90 kcal)	495 kcal
Alternative 1 (vegetarisch)	1 Vollkornbrötchen, 65 Gramm, (128 kcal) Margarine, halbfett, 10 Gramm (36 kcal) Vegetarische Leberwurst, 30 Gramm (85 kcal) 1 Becher griechischer Joghurt (171 kcal)	420 kcal
Alternative 2 (fruchtig)	1 Becher griechischer Joghurt (171 kcal) 50 Gramm Kirschen aus dem Glas hinzu (42 kcal) 1 Teelöffel Leinsamen (15 kcal) 2 Scheiben Vollkorntoast (128 kcal) 10 Gramm Margarine, halbfett (36 kcal) 1 Teelöffel Erdbeerkonfitüre (35 kcal)	427 kcal
Alternative 3 (herzhaft)	1 Becher reine Buttermilch (190 kcal) Rührei mit Speck 150 Gramm (253 kcal)	443 kcal

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Snack #1

Beispiel	1 Banane, mittelgroß, (143 kcal)	143 kcal
Alternative 1 (Protein Junkies)	1 Proteinriegel, 100 Gramm (414 kcal)	414 kcal
Alternative 2 (fruchtig)	Studentenfutter, 25 Gramm (142 kcal)	142 kcal
Alternative 3 (süß)	1 Becher Hüttenkäse, 200 Gramm (182 kcal) 1 Teelöffel Leinsamen (15 kcal) 1 Teelöffel Agavendicksaft (15 kcal)	212 kcal

Mittagessen

Beispiel	Linseneintopf mit Gemüse und Würstchen, 1 Portion, (ca. 594 kcal)	594 kcal
Alternative 1 (vegetarisch)	Vegetarischer Linseneintopf mit Saitanwürstchen (ca. 643 kcal)	643 kcal
Alternative 2 (Hähnchen)	300 Gramm Hähnchenbrustfilet (306 kcal) mit 150 Gramm Vollkornreis (523 kcal) und grünem Salat (70 kcal)	899 kcal
Zwischenmahlzeit (Fisch)	Thunfischsalat mit Ei, Kopfsalat, Gurke, Paprika, Essig-Öl-Dressing, (ca. 324 kcal)	324 kcal

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Snack #2

Beispiel	1 Apfel, Pink Lady, mittelgroß (93 kcal) Studentenfutter 25 Gramm (142 kcal)	235 kcal
Alternative 1	1 Mini-Banane, (63 kcal) Mandeln, roh, 5 Stück (30 kcal)	93 kcal
Alternative 2	1 Müsliriegel, Haselnuss, 20 Gramm (71 kcal)	71 kcal
Alternative 3	1 Glas Buttermilch, 200 ml (76 kcal) mit frischen Himbeeren, 50 Gramm (21,5 kcal)	97,5 kcal

Abendessen

Beispiel	300 Gramm Fisch (426 kcal) 200 Gramm Brokkoli (70 kcal) 10 Gramm Mandelblättchen (57 kcal)	553 kcal
Alternative 1	Rührei aus 4 Eiern (620 kcal)	620 kcal
Alternative 2	300 Gramm Hühnchenbrustfilet (306 kcal) 200 Gramm Rosenkohl (78 kcal) 1 EL Olivenöl (84 kcal)	468 kcal

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Getränke

Getränk	Menge	Kalorien
Cola (vermeiden)	250 ml	139 kcal
Milchkaffee	250 ml	67 kcal
Kakao	250 ml	167 kcal
Orangensaft	250 ml	125 kcal
Buttermilch (trinken!)	250 ml	76 kcal
Cappuccino mit Milchschaum	250 ml	75 kcal
Apfelsaft	250 ml	115 kcal
Zitronenlimonade (vermeiden)	250 ml	95 kcal

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Rezepte

Linseneintopf mit Gemüse und Würstchen, 1 Portion ca. 594 kcal (Vegetarisch: ca. 643 kcal)

<p>Zutaten:</p> <p>125 Gramm eingeweichte Linsen</p> <p>1 Zwiebel</p> <p>2 große Möhren</p> <p>2 große Kartoffeln</p> <p>½ Stück Knollensellerie</p> <p>1 Würstchen, Vegetarier nehmen zum Beispiel Saitanwürstchen</p> <p>1 Bund Petersilie</p> <p>1/2 Schuss Essig</p> <p>1/2 Esslöffel Senf</p> <p>0,5 Liter Gemüsebrühe</p> <p>Salz und Pfeffer nach Belieben</p>	<p>Zubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Möhren, Kartoffeln, Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.• Zwiebel in kleine Stücke schneiden.• Zwiebelstücke mit Möhren mit etwas Öl andünsten.• Linsen einweichen wie auf Verpackung angegeben (eventuell schon ein paar Stunden vorher).• Nach der Einweichzeit mit dem Einweichwasser zum Gemüse geben.• Mit einem Schuss Essig ablöschen und diesen verkochen lassen.• Die Gemüsebrühe mit den geschnittenen Kartoffeln und Sellerie und einem Esslöffel Senf hinzugeben.• Alles zirka 20 Minuten köcheln lassen. Würstchen in kleine Stückchen schneiden, zufügen und im Eintopf nachziehen lassen. Petersilie kurz vor dem Servieren hinzufügen.• Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
---	---

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Hühnerbrust mit Vollkornreis und grünem Salat, ca. 1151 kcal

Zutaten:

250 Gramm Hühnerbrustfilet

100 Gramm Vollkornreis

1 Bund Petersilie

Salz

Pfeffer

grüner Salat, halber Kopf, 300 Gramm

2 EL Olivenöl

1 Zitrone

Rohrzucker

Sonnenblumenkerne 20 Gramm

Zubereitung:

- Hühnerbrustfilet, Stücke leicht plattieren.
- Mit Salz und Pfeffer leicht bestreuen.
- Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze in der Pfanne erhitzen.
- Filetstücke in das heiße Fett geben, von jeder Seite zirka 5 Minuten gar braten.
- Reis wie auf Verpackung beschrieben in Salzwasser kochen.
- Vor dem Servieren mit Petersilie garnieren.
- Salat putzen und klein schneiden.
- Für das Dressing eine Zitrone auspressen.
- Den Saft (2 Esslöffel) und Olivenöl verrühren.
- Je nach Geschmack Zucker hinzufügen. Mit Sonnenblumenkernen garnieren.
- Den Salat zum Fleisch mit Reis servieren.

Dein MeinSixpack.net Ernährungsplan

In 4 Wochen zu deinem Waschbrettbrauch!

Thunfischsalat, 1 Portion, ca. 324 kcal (vegetarisch mit Tofu ca.387 kcal)

<p>Zutaten:</p> <p>Thunfisch in eigenem Saft, 100 Gramm</p> <p>Kopfsalat, halber Kopf 300 Gramm</p> <p>1 hartgekochtes Ei</p> <p>½ Gurke</p> <p>½ Paprika, rot</p> <p>20 ml Essig-Öldressing</p> <p>Vegetarier nehmen ½ Packung Tofu</p>	<p>Zubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salat putzen und klein schneiden• Gurke klein schneiden• Paprika putzen und klein schneiden• Das hartgekochte Ei pellen und in Scheibchen schneiden.• Alles in eine Schüssel geben, den Thunfisch hinzugeben.• Alternativ zum Fisch den Tofu in kleine Stücke schneiden, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz in einer Pfanne anrösten.• Alles mit Essig-Öl-Dressing verrühren.
--	--