



7 TAGE

BEISPIEL- PLAN

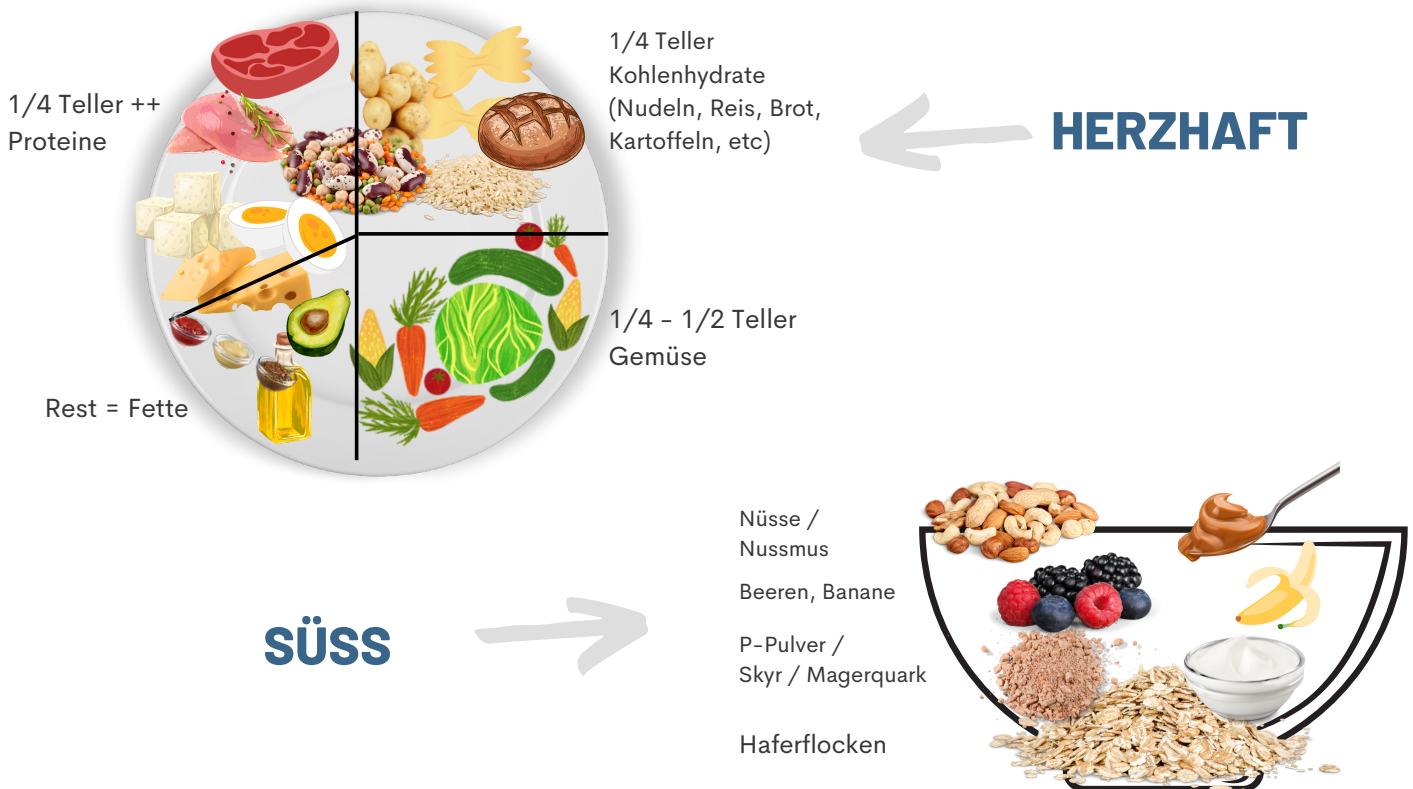
fuel your body

@nubymi_nutrition

Generelle Guideline

GESUNDHEIT & PERFORMANCE

Wir wollen zu mind 2 - 3 Mahlzeiten, folgende Telleraufteilung:



Die Mengen unterscheiden sich von Person zu Person. Wer größer ist, kann/soll mehr von Protein-, Kohlenhydrat- und Fettquellen nutzen.

Damit ihr euer Sättigungsgefühl nach dem Essen als Indikator nutzen könnt: esst langsam und kaut 10-20 x (wer schlingt, verliert) und gestaltet die Mahlzeiten wie oben abgebildet. Mit Proteinen und Gemüse/Hülsenfrüchten legt ihr die Grundlage zur Sättigung.

Ziel: für 2-3h nach der großen Mahlzeiten keinen Hunger haben
- wenn das Ziel Gewicht halten ist.

Generelle Guideline

REIN THEORETISCH

..könnt ihr Frühstück aus Montag, mit dem Lunch aus Mittwoch und Dinner aus Freitag kombinieren - ALLES MÖGLICH.

ÜBERFORDERT SCHON MIT 1 TAG

..ändert nur eine Mahlzeit am Tag - begin somewhere :)

MEHR HUNGER / WENIGER HUNGER DANACH?

...60-80g bedeutet: 60g für die kleinen/leichteren Personen und 90g für die schweren/sehr aktiven Personen von euch

Montag

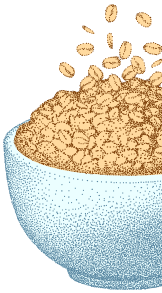
Frühstück - Porridge

- 60-90g Haferflocken
- Milch, Zimt, 1 TL Chiasamen
- 100-150g Skyr + 1 EL Honig
- 2 Hände Beeren + 1 Handinnenfläche Nüsse
- 15-25g Kellogs on Top (Choco Pops)

zusammen aufkochen
oder in die Mikrowelle

unterheben

Toppings



Lunch - Eierreis

- Zucchini, Tomaten, 2 Gewürze
- Gemüsebrühe oder gestückelte Tomaten
- 2-4 Eier, 1 EL Öl
- 70-100g Basmatireis oder 200-250g Express-Reis

Anbraten / Garen

Unterheben

Dazugeben oder
unterrühren

Dinner

- 80-150g Vollkornnudeln (rohe Menge)
- Möhren, Aubergine/Spinat
- gestückelte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 100-150g Huhn/Garnelen (rohe Menge)

Huhn anbraten in Öl
Gemüse und gest.
Tomaten dazugeben

Nudeln wie gewohnt
kochen

Snack

- Proteinshake mit 30-40g Proteinpulver + Milch

Dienstag

Frühstück - Porridge

- 60-90g Haferflocken
- Milch, Zimt
- 100-150g Skyr
- 1 Apfel
- 1 EL Mandelmus oder Erdnussbutter

zusammen aufkochen
oder in die Mikrowelle

unterheben

Toppings

Lunch

- 1-2 Vollkornbrötchen
- körn. Frischkäse. 10 g Butter
- Salat
- Putenbrust + 1-2 Scheiben Käse



Belegen, fertig ;)

Dinner

- 80-150g Vollkornnudeln (rohe Meng)
- Möhren, Erbsen (TK geht auch), 1 EL Öl
- 150g Joghurt, Schuss Milch, 2 Gewürze

Nudeln - kochen

1. Gemüse in einer Pfanne anbraten
2. Joghurt, Milch + Gewürze in einer Schüssel vermengen
3. fertige Nudeln mit in die Pfanne,
4. Joghurt-Soße unterheben, verühren, nicht kochen lassen, sofort servieren

Snack

- Proteinshake mit 30-40g Proteinpulver + Milch



Mittwoch

Frühstück

- 300-400g Skyr + 30-50g Kellogs + 20-30g Haferflocken+ 100g Beeren + 1 Hand-Innenfläche Nüsse + 1 EL Honig



Skyr-Bowl - einfach alles zusammen in eine Schüssel geben



Lunch

- Paprika + Möhren/Zucchini/Tomaten
- 2 Scheiben Brot oder 1-2 Vollkornbrötchen
- 2-4 Eier
- Butter
- 2-4 EL körniger Frischkäse



BELEGEN - FERTIG :)



Dinner

- 80-120g Basmatireis (rohe Menge)
- 100-150g Hühnchenbrust / Fleischersatz
- Salat, Gurken
- Soße: 150g Joghurt, Schuss Milch, Gewürze, Schuss frischer Zitronensaft



1. Reis kochen /oder Expressreis in die Mikro
2. Hühnen anbraten in 1 EL Öl + 2 Gewürze
3. Salat und Gurken waschen, kleinschneiden
4. Salat und Gurke in einer Schüssel anrichte
5. Reis und das fertigen Hühnchen in die Schüssel geben
6. Soße mixen und über die Zutaten geben

Snack

- 1 Proteinriegel deiner Wahl

Donnerstag

Frühstück - Skyr Bowl

- 300-400g Skyr + 30-50g Kellogs + 20-30g Haferflocken+ 1 Apfel + 1-2 EL Erdnussbutter/Mandelmus

Lunch - Pizzabrötchen für Do und Freitag

- 40-60g Dinkelmehl (2 Tage = doppelte Portion - also ca. 100g Mehl)
- Schuss Milch
- 1 Ei
- Backpulver, Salz, Pfeffer, Oregano
- Champignons, Paprika
- 30-40g Pizzakäse
- 50-60g Putenwurst/Schinken
- Tomatenmark



1. Ofen vorheizen (180-190)
2. Mehl, Backpulver, Gewürze mixen
3. Gemüse und Fleisch kleinschneiden
4. Tomatenmark, Ei, Milch und Gemüse mixen
5. Trockenen und nasse Zutaten in Muffinblech verteilen und zu kleinen Brötchen formen
6. Pizzakäse mit in die Mischung verteilen oder obendrauf geben



Dinner

- 80-120g Basmatireis (rohe Menge)
- 100g Fetakäse
- 100g Kichererbsen/Bohnen (aus der Dose/Glas)
- Salat, Tomaten, Möhren
- Hummus oder Sour Cream (=150g Magerquark, Schuss Milch, Gewürze, frischer Zitronensaft mixen)



1. Reis kochen oder Expressreis ab in die Mikro
2. alle Zutaten Kalt in eine Schüssel geben
3. Gemüse waschen und schneide nicht vergessen :)
4. Reis mit in die Bowl geben
5. Dip/Soße dazugeben, fertig

Snack

- 1 Proteinriegel deiner Wahl

Freitag

Frühstück

- 300-400g Skyr + 30-50g Kellogs + 20-30g Haferflocken+ 1 Apfel + 1-2 EL Erdnussbutter/Mandelmus



Lunch - Pizzabrötchen für Do und Freitag

- 40-60g Dinkelmehl (2 Tage = doppelte Portion - also ca. 100g Mehl)
- Schuss Milch
- 1 Ei
- Backpulver, Salz, Pfeffer, Oregano
- Champignons, Paprika
- 30-40g Pizzakäse
- 50-60g Putenwurst/Schinken
- Tomatenmark



1. Ofen vorheizen (180-190)
2. Mehl, Backpulver, Gewürze mixen
3. Gemüse und Fleisch kleinschneiden
4. Tomatenmark, Ei, Milch und Gemüse mixen
5. Trockenen und nasse Zutaten in Muffinblech verteilen und zu kleinen Brötchen formen
6. Pizzakäse mit in die Mischung verteilen oder obendrauf geben

Dinner

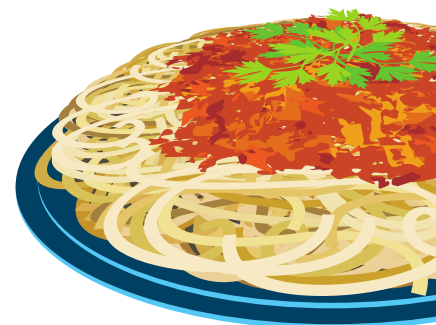
- 80-150g Vollkornnudeln (rohe Meng)
- gestückelte Tomatensoße
- 100-150g zartes Rinderhack
- 1/4 Zwiebel, Gewürze
- Öl



1. Nudeln kochen
2. Zwiebeln anbraten, Fleisch dazugeben, Tomaten unterheben
3. mit Gewürze abschmecken
4. Mit den Nudeln servieren

Snack

- 150-250g griech. Joghurt + 1 EL Honig + 1/2 - 1 Apfel + 1 Handinnenfläche Walnüsse



Samstag

Frühstück

- 1 Scheibe Brot + 1-3 Eier + Paprika/Tomaten + 1 EL Öl
- 1 Scheibe Brot + körn. Frischkäse + 20g Marmelade



1. Eier mit Gemüse als Rührei anbraten
2. Frischkäse und Marmelade dazu auf die 2. Scheibe

Lunch - Wraps = für 2 Tage

- 100-150g Putenbrust + Tomaten + 50g Kidneybohnen + Paprika oder Zucchini + 1-2 EL Öl
- 1-2 Tortilla Wraps



1. Zusammen anbraten
2. in die Wraps als Füllung geben
3. Als extra Soße noch Sour Cream oder Hummus



Dinner - Kürbis Time

- 200-400g Hokkaido-Kürbis /alternativ Kartoffeln
- Salat, Gurke als Beilage
- 50-100g Fetakäse



1. Ofen vorheizen (180-190)
2. Kürbis waschen und in Spalten schneiden
3. 1-2 EL Öl + Gewürze mixen und Kürbisspalten darin schwenken
4. Kürbis auf Backblech für 15min in den Ofen
5. Fetakäse zerkleinern und dann nochmal 5-10min zum Kürbis in den Ofen geben

Snack

- 150-250g griech. Joghurt + 1 EL Honig + 1/2 - 1 Apfel + 1 Handinnenfläche Walnüsse

Sonntag

Frühstück

- 1 Scheibe Brot + körn. Frischkäse + 2 Stremellachs Portionen
- 1 Scheibe Brot + körn. Frischkäse + 20g Marmelade/Honig



BELEGEN.. :)

Lunch - Wraps = für 2 Tage

- 100-150g Putenbrust + Tomaten + 50g Kidneybohnen + Paprika oder Zucchini + 1-2 EL ÖL
- 1-2 Tortilla Wraps



1. Zusammen anbraten
2. in die Wraps als Füllung geben
3. Als extra Soße noch Sour Cream oder Hummus

Dinner - Kürbis aufbrauchen

- 200-400g Hokkaido-Kürbis
- Salat, Gurke als Beilage
- 50-100g Fetakäse



1. Ofen vorheizen (180-190)
2. Kürbis waschen und in Spalten schneiden
3. 1-2 EL Öl + Gewürze mixen und Kürbisspalten darin schwenken
4. Kürbis auf Backblech für 15min in den Ofen
5. Fetakäse zerkleinern und dann nochmal 5-10min zum Kürbis in den Ofen geben



Snack

- Gönn dir ein Duplo / Kinderriegel

