****

* Kalorienziel: *[…]*
* Gewichtsziel: *[…]*
* Körperliche Veränderung: *[…]*

Willkommen in deinem Rezeptbuch!

Das oben genannte Kalorienziel ist Grundbaustein des Ernährungsplan. Das Kalorienziel wird unter Berücksichtigung von allen körperlichen Angaben, sowie der Berufsbeschreibung, der Schlafdauer und der sportlichen Aktivität errechnet. In diesem Dokument geht es um die Trainingstage, also der Nährstoffverteilung mit erhöhten Kohlenhydraten, einer moderaten Eiweißzufuhr und einem gesunden Fettgehalt. Bei den vorgeschlagenen Mahlzeiten steht vor allem Anwendbarkeit im Vordergrund. Es wurde bewusst auf ungewöhnliche Zutaten oder komplizierte Vorbereitungen verzichtet. Die Mahlzeiten Frequenz orientiert sich an deinen Angaben in der Anamnese. Um eine konstante Nährstoff- und vor allem Eiweißzufuhr zu gewährleisten, sollte der Snack zwischen Mittag- und Abendessen eingeschoben werden. Den ungefähren Uhrzeitangaben deiner durchschnittlichen Mahlzeiten entspricht diese Zeitdauer dem längsten Zeitintervall. Deine Flüssigkeitszufuhr sollte in erster Linie über Wasser erfolgen, Tee und Kaffee bieten aber auch eine gesunde Erweiterung. Wichtig ist, dass **bei Getränken darauf geachtet werden sollte, dass diese energiefrei** sind, da sonst das Kalorienziel übertroffen wird. Ein Trainingstag setzt sich zusammen aus **Frühstück (***[…]* **Kcal) + Mittagessen (***[…]***Kcal) + Snack (***[…]***Kcal) + Abendessen (***[…]***Kcal) =** *[…]***Kcal.**

**Frühstücksrezepte:**

*Beispiele Für Rezepttabellen:*

|  |
| --- |
| Erdbeer-Bananen Shake |
| * 150g Naturjoghurt (Vollmilch) * 350ml Milch (3,5%) * 85g Haferflocken * 80g Erdbeeren (Frisch oder tiefgekühlt) * 2 kleine Bananen |
| * Zutaten in den Mixer füllen und pürieren, oder in ausreichend hohes Gefäß füllen und mit dem Stabmixer pürieren. |
| * Kohlenhydrate: 116 g * Eiweiß: 31 g * Fett: 21 g |
| **800 Kcal** |

|  |
| --- |
| Apfel Zimt Porridge |
| * 250ml Milch (3,5%) * 100g Haferflocken * 1 kleiner Apfel * 30g Honig * 1 Teelöffel Zimt |
| * Haferflocken, Honig, und Zimt in einen Topf geben * Mit Milch erwärmen und aufkochen lassen, stetig umrühren * In der Zwischenzeit Apfel kleinschneiden und beifügen, kurze Zeit mit köcheln lassen * Etwas abkühlen lassen |
| * Kohlenhydrate: 133 g * Eiweiß: 22 g * Fett: 17 g |
| **800 Kcal** |
|  |

**Mittags-/Abendrezepte:**

*Beispiele Für Rezepttabellen:*

|  |
| --- |
| Lachsfilet mit Couscous und Paprika |
| * 140g Lachsfilet * 120g Couscous (roh) * 1 Rote Paprika * 1 EL Olivenöl * 80ml Gemüsebrühe * 1 Knoblauchzehe * 1 Ingwer Knolle * Thymian |
| * Paprika in Streifen schneiden, Knoblauch und Ingwer hacken und Lachs in Würfel schneiden * Olivenöl in Pfanne erhitzen, Lachswürfel, Ingwer und Knoblauch rundherum anbraten * Nach Erreichen des gewünschten Bräunungsgrades aus der Pfanne nehmen, Paprika im restlichen Öl einige Minuten andünsten, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. * Gemüsebrühe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren Flüssigkeit fast vollständig verdampfen lassen * Währenddessen Couscous mit etwa doppelter Menge kochendem Salzwasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen * Couscous auf einen Teller geben und Lachs mit Gemüse dazugeben |
| * Kohlenhydrate: 92 g * Eiweiß: 45 g * Fett: 24 g |
| **800 Kcal** |

|  |
| --- |
| Reispfanne mit Geflügel, Paprika und Feta |
| * 110g Hühnchenbrust, geschnetzelt * 100g Feta * 1 Paprika (rot) * 80g Reis (ungekocht wiegen) * 4EL Saure Sahne * 1 Zwiebel |
| * Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Reis quellen lassen * Zwiebeln, Paprika und Feta Käse in Würfel schneiden * Zwiebeln und Paprika mit geschnetzeltem Hühnchen Fleisch in eine Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und braten, bis das Fleisch gar ist, saure Sahne unterrühren und etwas ziehen lassen * Reis abgießen und zusammen mit den Feta Würfeln mit in die Pfanne geben * Warten bis der Feta Käse anschmilzt und servieren |
| * Kohlenhydrate: 77 g * Eiweiß: 57 g * Fett: 27 g |
| **800 Kcal** |

**Zwischenmahlzeiten und Snacks, 100 Kcal**

*Beispiele Für Rezepttabellen:*

|  |
| --- |
| Erdbeer-Bananen Milch |
| * 250 ml Milch (1,5%) * 50 g Banane * 50 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) |
| * Zutaten im Mixer oder in ausreichend hohem Gefäß mit Stabmixer pürieren |
| * Kohlenhydrate: 14 g * Eiweiß: 10 g * Fett: 0,5 g |
| **100 Kcal** |

|  |
| --- |
| Skyr |
| * 150g Skyr (Natur, optional mit etwas Honig oder Marmelade süßen) |
| * Kohlenhydrate: 6 g * Eiweiß: 17 g * Fett: 1 g |
| **100 Kcal** |