

Eier- Gemüsepfanne



Zutaten:

- Voll-Eier
- Kokosöl
- Gemüse (frisch oder gefroren)
- Gewürze

Zubereitung:

- Kokosöl in einer Pfanne erhitzen
- Gemüse als erstes in die Pfanne geben
- Eier (Menge je nach Bedarf) dazu geben
- Nach Belieben würzen
- Alles ala Rührei braten und wenden bis es warm und verzehrfertig ist.

Chiasamen Pudding



Zutaten:

- Chiasamen
- Proteinpulver mit niedrigem Insulin-Index
- Kokosmilch
- Beeren oder Nüsse
- Optional Stevia

Zubereitung:

- Alle Zutaten in der gewünschten Menge in eine Schüssel geben und umrühren
- Am besten bereits am Vortag zubereiten, mindestens aber 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Veggie Coconut Smoothie



Zutaten:

- Natives Kokosöl
- Frische Minze gehackt
- Frische Petersilie gehackt
- Frischer Sellerie gehackt
- ½ Stück Obst nach Belieben (Mango/Apfel)
- Grünkohl
- Kokosmilch

Zubereitung:

- Alle Zutaten kommen zusammen mit etwas Wasser in den Mixer
- Fertig gemixt wird der Smoothie wahlweise in einem Shaker oder direkt ins Glas gefüllt genossen.

Eingeweichte Haferflocken



Zutaten:

- Haferflocken
- Wasser oder Mandelmilch
- Proteinkonzentrat
- Optional Beeren nach Wahl

Zubereitung:

- Haferflocken mit Wasser oder Mandelmilch und Proteinpulver 8 bis 12 Stunden (über Nacht) in den Kühlschrank stellen
- Beeren vor dem Verzehr darüber geben
- Verzehr wahlweise kalt oder nach kurzem Aufwärmen in der Mikrowelle

High Protein Pancake



Zutaten:

- Hühnereiweiß
- Roggenmehl oder zarte Haferflocken
- Blaubeeren
- Backpulver
- Proteinkonzentrat
- Zimt
- Kokosöl (zum Anbraten)

Zubereitung:

- Alle Zutaten bis auf Blaubeeren werden in einer ausreichend großen Schüssel verrührt
- Kurz ziehen lassen
- Danach die Blaubeeren dazu und nochmals kurz anrühren
- Alles zusammen in eine vorgeheizte Pfanne mit leichtem Kokosöl-Film geben
- Seite 1 etwa 45 bis 60 Sekunden anbraten, Seite 2 etwa 30 bis 45 Sekunden anbraten

Hinweis zu den Mengen der jeweiligen Lebensmittel:

Die Mengen der jeweiligen Lebensmittel solltest Du an Dein benötigtes Kalorienziel pro Mahlzeit anpassen. Benötigst Du Hilfe bei der Erstellung Deines Ernährungsplans, können wir Dir unseren von Profis erstellten individuellen Ernährungsplan empfehlen.

PROTEINKONZENTRATE KAUFEN

INDIVIDUELLER ERNÄHRUNGSPLAN VON PROFIS