

# **Lebensmittel, die viele Kalorien haben, dabei aber gesund sind!**

Nüsse (z. B. Cashews, Walnüsse, Mandeln)

Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Feigen, Rosinen)

Proteinriegel

Avocado

Erdnussmus (z. B. pur oder auf Brot)

Käsewürfel

Bananenchips

Sahnejoghurt

Energiebällchen (Rossmann)

Granola (Frühstück)

Milchshakes

Kokoschips (Als topping zum Frühstück)

Macadamianüsse

Pudding (Gibt da auch Protein Varianten, als Snack)

Mandelsplitter mit Schokolade

Hummus

Müsliriegel

Smoothies mit Haferflocken und Nussmus (Selbst gemachter Masse Shake mit natürlichen Lebensmitteln)

**Du musst für dich die Lebensmittel finden, die dir schmecken!**

# FRÜHSTÜCK

- **Erdnussbutter-Bananen-Haferflocken**

- Kalorien: ca. 450 kcal

- Zutaten:

- 50 g Haferflocken

- 1 Banane

- 2 EL Erdnussbutter

- 200 ml Milch (oder Pflanzenmilch)

- 1 TL Honig

- **Protein-Pfannkuchen mit Mandelmus**

- Kalorien: ca. 500 kcal

- Zutaten:

- 2 Eier

- 50 g Haferflocken

- 1 Banane

- 1 TL Backpulver

- 1 EL Mandelmus

- **Avocado-Vollkorn-Toast mit Ei**

- Kalorien: ca. 450 kcal

- Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot

- 1 Avocado

- 2 gekochte Eier

- **Griechischer Joghurt mit Nüssen und Früchten**

- Kalorien: ca. 400 kcal

- Zutaten:

- 200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

- 1 Handvoll Nüsse (ca. 30 g)

- 1 Handvoll Beeren

- 1 TL Honig

- **Smoothie-Bowl**

- Kalorien: ca. 350 kcal

- Zutaten:

- 1 gefrorene Banane

- 100 g Beeren

- 200 ml Mandelmilch

- 1 EL Chiasamen

- 1 Handvoll Nüsse

## Mittagessen-Ideen

### Reis-Bowl mit Hähnchen und Avocado

Kalorien: ca. 600 kcal

Zutaten:

150 g Reis

150 g Hähnchenbrust

½ Avocado

1 TL Olivenöl

### Pasta mit Pesto und Hähnchen

Kalorien: ca. 550 kcal

Zutaten:

150 g Vollkornnudeln

1 EL Pesto

100 g gegrilltes Hähnchen

### Quinoa-Salat mit Feta und Oliven

Kalorien: ca. 500 kcal

Zutaten:

100 g Quinoa

50 g Feta

50 g Oliven

1 Handvoll Rucola

### Wrap mit Lachs und Frischkäse

Kalorien: ca. 450 kcal

Zutaten:

1 Vollkorn-Wrap

50 g Räucherlachs

2 EL Frischkäse

1 Handvoll Salat

### Kartoffel-Wedges mit Guacamole

Kalorien: ca. 400 kcal

Zutaten:

200 g Kartoffeln

1 Avocado

1 TL Olivenöl

Gewürze (z. B. Paprika, Salz, Pfeffer)

## Snack-Ideen

Energie-Balls

Kalorien: ca. 100 kcal pro Stück

Zutaten:

100 g Haferflocken

50 g Nussbutter

1 TL Honig

20 g Schokodrops

Nuss-Mix mit Trockenfrüchten

Kalorien: ca. 250 kcal pro Portion (50 g)

Zutaten:

1 Handvoll Nüsse (ca. 30 g)

1 Handvoll Trockenfrüchte (z. B. Rosinen, Aprikosen, Feigen)

Protein-Smoothie

Kalorien: ca. 350 kcal

Zutaten:

1 Banane

1 EL Erdnussbutter

200 ml Milch

1 Scoop Proteinpulver

Reiswaffeln mit Mandelmus und Beeren

Kalorien: ca. 200 kcal

Zutaten:

2 Reiswaffeln

1 EL Mandelmus

1 Handvoll Beeren

Hummus mit Gemüsesticks

Kalorien: ca. 300 kcal (inkl. 100 g Hummus)

Zutaten:

100 g Hummus

1 Karotte

1 Paprika

1 Stück Gurke

## **Abendessen-Ideen**

### Süßkartoffel mit Quark und Lachs

Kalorien: ca. 450 kcal

Zutaten:

1 Süßkartoffel

2 EL Magerquark

50 g Räucherlachs

### Rührei mit Gemüse und Käse

Kalorien: ca. 400 kcal

Zutaten:

3 Eier

1 Handvoll Gemüse (z. B. Paprika, Zucchini)

30 g geriebener Käse

### Vollkornbrot mit Avocado und Hüttenkäse

Kalorien: ca. 350 kcal

Zutaten:

2 Scheiben Vollkornbrot

1 Avocado

100 g Hüttenkäse

### Linsensuppe mit Brot

Kalorien: ca. 400 kcal

Zutaten:

100 g Linsen

1 Karotte

1 Zwiebel

1 Scheibe Vollkornbrot

### Tortilla mit Hackfleisch und Käse

Kalorien: ca. 550 kcal

Zutaten:

1 Vollkorn-Tortilla

100 g Hackfleisch

30 g Käse

1 EL Salsa