

# Inhalt

## **Das Fundament der Fitness**

Hallo Fitnessfreaks & Gourmets	11
Was ist eigentlich Fitness?	11
Welcher Stoffwechseltyp sind Sie?	12
Muskelaufbau vs. Fettverbrennung	15
Persönlichen Kalorienbedarf ermitteln	19
Saisonkalender	22

## **Frühstück**

Kokos-Beeren-Bowl	28
Protein-Bohnen-Bowl	29
Porridge mit Früchten und Mandeln	30
Protein-Pfannkuchen	31
Smoothie-Bowl mit Beeren	32
Räucherlachs-Rührei mit Vollkornbrot	33
Chia-Pudding mit Bananen	34
Baked Oats – Gebackene Haferflocken	35
Hirse-Porridge mit Äpfeln	36
Grieß-Bowl	37
Buchweizen-Ei-Bowl	38
Hirse-Kürbis-Porridge	39
Gebackene Avocado	40

## **Salate**

Türkischer Bohnen-Salat	42
Rucola mit Hühnchen	43
Zucchini-Salat	44
Erdbeer-Feta-Salat	45
Radicchio-Apfel-Salat	46
Grünkohl-Salat	47
Spargel-Bowl	48
Quinoa-Salat-Bowl	49
Feigensalat	50
Wassermelonensalat	51
Thunfisch-Ei-Salat	52
Nektarinensalat	53
Hähnchen-Salat	54
Quinoa-Edamame-Salat	55
Thunfisch-Avocado-Salat	56
Kichererbsensalat mit Feta und Gurke	57
Vollkornnudelsalat mit Eiern	58

## **Suppen**

Cremige Tomatensuppe	60
Hühnersuppe	61
Linsensuppe	62
Minestrone mit weißen Bohnen	63
Minz-Suppe mit Erbsen	64
Gazpacho	65
Ramen-Suppe	66
Asiatische Suppe	67
Tofu-Brokkoli-Suppe	68
Chili-Gurkensuppe	69
Klassische Gemüsesuppe	70
Süßkartoffelsuppe	71
Rote Paprikasuppe	72
Kürbissuppe	73
Möhren-Ingwer-Suppe	74
Kokos-Suppe mit Garnelen	75

## **Fleisch & Geflügel**

Chili mit Pute	78
Hähnchen auf Quinoa-Salat	79
Keto-Schweinefleisch mit Guacamole	80
Gegrilltes Rindersteak mit Kräutern	81
Hähnchen-Curry mit Reis	82
Rindfleisch-Eintopf	84
Hähnchen-Gemüse-Pfanne	85
Truthahn-Burger	86
Gebackene Hähnchenschenkel	87
Rinderspieße mit Reismudeln	88
Gefüllte Tomaten aus dem Ofen	89
Hähnchen-Quinoa-Bowl	90
Spinat-Hähnchen	92
Asia-Bowl	93
Hackbraten-Bowl	94
Zoodle-Bolognese	95
Rinderfiletpfanne	96

## **Fisch & Meeresfrüchte**

Lachsfilet mit Blattspinat	98
Forelle aus dem Ofen	99
Lachs auf Gurken-Avocado-Salat	100
Garnelen mit Zitronen-Koriander-Soße	101
Fishtacos mit Avocadosoße	102
Mediterrane Fischpfanne	104
Lachs-Tofu-Bowl	105

Kartoffel-Lachsauflauf	106
Zoodles mit Garnelen und Kirschtomaten	107
Fischfrikadellen	108
Wolfsbarsch mit Couscous	109

## **Vegetarische Hauptgerichte**

Pasta mit Erbsen-Pesto	112
Gefüllte Paprika mit Feta	113
Vegetarische Lasagne	114
High-Protein-Nudelauflauf	116
Pasta mit Kichererbsen-Tomatensoße	117
Indisches Champignon-Masala	118
Sommerfrittata	119
Anglesey Eggs – Walisische Eier	120
Tofu Stir-Fry	121
Keto-Pizza	122
Pilz-Risotto	124
Kürbis-Linsen-Curry	125
Blauschimmel-Reis-Bowl	126
Gefüllte Zucchini	127
Blumenkohl-Flammkuchen	128
Shakshuka	130

## **Vegane Hauptgerichte**

Gemüsepfanne mit Reis	132
Nudeln mit Auberginen-Soße	133
Kräuter-Steinpilze	134
Ratatouille	135
Veganes Pad Thai	136
Zucchini-Pasta mit Pesto	137
Tex-Mex-Tortillas	138
Buddha-Bowl mit Reis und Tofu	139
Proteinreiche Quinoa-Bowl	140
Ananas-Bohnen-Curry	141
Süßkartoffel-Röstgemüse	142
Süßkartoffel mit Senfdip	143
Weiß-Bohnen-Eintopf mit Kartoffeln	144
Buntes Pfannengemüse	145

## **Snacks & Fingerfood**

Griechischer Joghurt mit Honig	148
Datteln mit Nussbutter und Schokolade	149
Gemüsesticks mit Hummus	150
Reiswaffeln mit Avocado	151
Bohnen-Patty-Sandwich	152

Radieschen-Sandwich	153
Blumenkohl-Bratlinge	154
Selleriepommes	155
Schnelle Haferflocken-Energiebällchen	156

## **Desserts**

Gesunder Apfel-Crumble	158
Quarkauflauf mit frischen Beeren	159
Protein-Bohnen-Bowl	160
Erdbeer-Tiramisu	162
Vegane Schokoladenmousse	163
Cookie Dough Bites	164
Beeren-Crumble	165
Avocado-Schokoladenmousse	166
Haferflocken-Cookies mit Rosinen	167

## **Shakes für Muskelaufbau**

Protein-Shake mit Beeren	170
Vanille-Shake mit Leinöl	171
Protein-Erdbeer-Shake	172
Veganer Bohnenshake	173
Veganer Schokoladen-Proteinshake	174

## **Fatburner & Detox-Smoothies**

Detox-Smoothie mit Spinat	176
Erdbeer-Zitrus-Smoothie	177
Feuriger Mango-Smoothie	178
Orangen-Karotten-Smoothie	179
Himbeer-Bananen-Smoothie	180
Sonnengelber Detox-Smoothie mit Kick	181
Rote-Beete-Smoothie	182
Avocado-Smoothie	183
Grünkohl-Spinat-Smoothie	184
Wassermelonen-Smoothie	185

## **30-Tage-Ernährungsplan**

## **Register**