

INHALTSVERZEICHNIS

- 6 Ein kurzes Vorwort**
- 7 Powerstoff Eiweiß - Wirkungsweise und Aufgaben**
- 7 Weitere Aufgaben von Proteinen**
- 8 Eiweißbündel - 20 Kraftvolle Nahrungsmittel**
- 10 Die richtige Balance - Kombination von Protein mit anderen Nährstoffen**
- 11 Wie viel Proteine brauchst du am Tag, um Muskeln aufzubauen?**
- 12 Frühstück**
 - 12 Haferpfannkuchen mit Marmelade
 - 13 Bagel-Variationen
 - 14 French Toast
 - 15 Chia-Pudding mit Banane
 - 16 Eier-Muffins
 - 17 Overnight Oats mit Joghurt
 - 18 Proteinbrötchen
 - 19 Eggs-Benedict
 - 20 Proteinwaffeln mit Joghurt
 - 21 Quinoa-Porridge
 - 21 Kaiserschmarrn
 - 22 Joghurt mit Obst und Nüssen
 - 22 Proats
 - 23 Omelett mit Spinat und Hirtenkäse
 - 23 Quarkauflauf
 - 24 gefüllte Crêpes
 - 24 Rührei mit Lachs auf Vollkorntoast
 - 25 Skyr mit Granola und Honig
 - 26 Knuspermüsli
 - 27 Smoothie Bowl mit Beeren

INHALTSVERZEICHNIS

28	Mittagessen
28	Pasta-Pfanne mit Shrimps
29	Chili con Carne mit Quinoa
30	Mac'n'Cheese mit Schalotten
31	Lachs Poke-Bowl
32	Mexikanisch gefüllte Paprika
33	Gemüsepfanne mit Reis und Huhn
34	Buddha-Bowl mit Hähnchen
35	Burger mit Spiegelei und Hähnchen
36	High Protein Pizza-Teig
37	Mediterraner Nudelsalat
38	Fladenbrot mit Kichererbsen
39	Kohlrabiauflauf mit Hackfleisch
40	Lachs-Spinat Pasta
41	Kritharaki
42	Quinoa mit Gemüse
43	Gegrillte Schaschlik-Spieße
44	Hähnchen Curry mit Gemüse
45	Burger-Wrap mit Cheese
46	Gefüllte Zucchini mit Huhn
47	Abendessen
47	Gefüllte Spinattortillas
48	Roastbeef mit Bratkartoffeln
49	Tomate Mozzarella auf Eiweißbrot
50	Süßkartoffel-Crostini-Häppchen mit Käse
51	Buddha-Bowl
52	Spinatwaffeln mit Spiegelei
53	Veggie-Burger mit pochiertem Ei
54	Pide mit Hackfleisch und Ziegenkäse
55	Pastrami-Sandwich
56	Grüne Waffeln mit Mozzarella
57	Olivenbrot mit getrockneten Tomaten

INHALTSVERZEICHNIS

58	Süßkartoffel-Toast mit Avocado-Erbsen-Püree
59	Zucchinispaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto
60	Lachs mit Süßkartoffelpüree und Spinat
61	Rotes Linsen-Curry
62	Hähnchen-Fajitas mit Gemüse
63	Tofu Ciabatta
64	Burger mit Bohnen-Gemüse-Pattys
65	Falafel-Tortillas mit Kirschtomaten
66	Mexikanische Tortilla-Wraps mit Schwein und Gemüse
67	Snacks
67	Proteinbällchen
68	Griechischer Joghurt mit Granola
69	Peanut-Butter-Cups
70	Proteinmuffins
71	Cashew-Cranberry-Riegel
72	High Protein-Pudding
72	Brownies mit Kirschen
73	Haferflockenkekse
73	Protein Feta-Muffins
74	Bananenbrot mit Schokolade
75	Suppen/Eintöpfe
75	Linsen-Kichererbsen-Suppe
76	Orzo-Eintopf mit Grünkohl
77	Brokkoli Suppe
78	Protein Erbsensuppe
78	Berglinsen mit Räuchertofu und Pilze
79	Salate
79	Gemüsesalat mit gebackener Süßkartoffel
80	Nudelsalat mit Hähnchen und Avocado
81	Räucherlachs-Spinat-Gurkensalat
82	Hirtenkäsesalat mit Linsen

INHALTSVERZEICHNIS

83	Thunfisch-Kartoffel-Salat
84	Tortellini-Salat mit Schinken
84	Big Mac Salat
85	Brokkoli-Süßkartoffel-Salat mit Linsen
85	Gnocci-Salat mit Pesto, Tomate und Mozzarella
86	Caesars-Chicken-Pastasalat
87	Desserts
87	Erdbeer-Tiramisu mit Quark
88	Cheesecake mit Schokolade
89	Maulwurfkuchen
90	Protein Milchreis
91	Smoothie Bowl mit Beeren
92	Protein-Pralinen
92	Frozen-Joghurt-Bites
93	Quark au chocolate
93	Proteinreiches Beeren-Eis
94	Shakes
94	Pinker Beeren-Kokos-Drink mit Seidentofu
95	Heidelbeer-Cashew-Shake
96	Schokoladensmoothie mit Banane
97	Beeriger Tofu-Proteinshake mit Mango
97	Proteinshake mit Pistazie und Dattel
98	Proteinshake mit Walnüssen
98	Orangen-Seetang-Shake
99	Nachwort
100	Weiter Bücher von Natalie Gödde
103	Impressum