

FRÜHSTÜCK & SÜSSES

Eiweißbrot mit Karotten	8
Hüttenkäse-Aufstrich	10
Paprika-Frischkäse	11
Belegte Brote: Lachs-Rucola	12
Avocado-Ei	13
Bananen-Kekse	14
Schoko-Granola	15
Carrotcake Porridgebowl	16
Bananen Shake mit Mandeln	17
Pudding-Oats mit Quark	18
Löffelkuchen mit Himbeeren	20
Protein Cheesecake	22
Protein Kilokicker	23
Protein Apple Pie	24
Kiwi Bananen Nicecream	26
Tropical Frozen Quark	27

BOWLS, SALATE & TO GO

Leichtes Dressing	30
Cocktail-Dressing	31
Gurken Gazpacho	32
Tomaten Gazpacho	33
Coca de Trampó	34
Fitness Sandwich	36
Thunfisch Wrap	38
Gemüse Wrap mit Avocadocreme	39
Tomatensuppe mit Quinoa	40
Asiatische 5-Minuten-Terrine	42
Mexican Linsen-Burrito	44
Kichererbsen-Couscous-Salat	46
Asiatischer Glasnudelsalat	48
Reis Bowl mit Tofu & Mango	50
Poké Bowl mit Lachs	52

Red Pepper Couscous Bowl	54
Mediterrane Gemüsebowl	56
Buddha Bowl mit Erdnussdressing	58
Falafel Bowl mit Currydressing	60
Spinat-Quinoa-Salat	62
Frühlings-Nudelsalat mit Joghurtdressing	64
Apfel-Rote Beete-Carpaccio	66
Exotischer Garnelensalat	68
Bunter Kichererbsensalat	69

WARMER GERICHTE

Gemüsereis	72
Tomatenreis	73
Sauce ohne Reue	74
Zucchini-Feta-Quark	75
Protein Chicken Nuggets	76
Ofen-Möhrrchen	77
Orangen-Kürbissuppe	78
Ruck Zuck Zucchini-Suppe	80
Mediterrane Fischsuppe	82
Linsensuppe mit Spinat & Tofu	84
Gefüllte Paprika mit Lachs	86
Gemüsekuchen 'Pizza Style'	88
Dorade mit Gemüse	90
Kichererbsencurry mit Süßkartoffel	92
Cesar Salad mit Ei	94
Lachs Burger mit Senfsauce	96
Bauerntopf 'Veggie Style'	98
Minestrone mit Fetakäse	100
Quinoa Nuggets	102
Ofen-Süßkartoffel mit Lachs	104
Steakhouse Teller aus dem Ofen	106
Wok Sauce mit Kokosmilch	108
Asia Teller mit Udon-Nudeln	110
Zitronen-Hähnchen	112
Linsenpasta mit Gemüse	114
Tandoori-Blumenkohl mit Reis	116