

Rezeptübersicht

Grundrezepte

Knusper-Granola mit Kokos 10
Skyr-Brötchen
mit Kürbiskernen 12

Tag 1

Obstfrühstück mit Quark 18
Tomaten-Rahm-Hähnchen
mit Reis und Brokkoli 20
Tomate-Mozzarella mit
Rucola & Skyr-Brötchen 22

Tag 2

Skyr-Brötchen mit
Hüttenkäse und Ei 26
Gebackener Reis mit Gemüse
und Gurkensalat 28
Kabeljau mit Salzkartoffeln 30

Tag 3

Skyr mit Obst und Granola 34
Kürbis-Gnocchi
mit Hüttenkäse 36
Bunter Salat mit Feta
und Skyr-Brötchen 38

Tag 4

Löffelkuchen mit Beeren 44
Lachs-Gnocchi mit Tomaten 46
Vesperteller mit Käse 48

Tag 5

Tomatenbrot mit Frischkäse 52
Geschnetzeltes mit Reis
und Tomatensauce 54
Rucolasalat mit Mozzarella 56

Tag 6

Gurken-Käse-Sandwich 60
Schichtsalat mit
Putenschinken 62
Pfannengyros mit Feta
und Tomaten 64

Tag 7

Joghurt Tropical mit
Ananas und Kokos 70
Big Mac Taco mit
leichter Sauce 72
Paprika-Gnocchi
mit Thunfisch 74

Tag 8

Himbeer-Quark mit Honig 78
Brokkoliauflauf
 mit Linsennudeln 80
Thunfisch-Salat mit Avocado
 und Hüttenkäse 82

Tag 9

Avocado-Brot mit
 Ei-Topping 86
Chili-Spaghetti mit Garnelen 88
High Protein Spinatauflauf 90

Tag 10

Skyr-Bowl Orange-Maracuja 96
Ofengemüse Orient mit
 Feta und Joghurtdip 98
Döner-Salat mit
 Joghurtdressing 100

Tag 11

Avocadobrötchen
 mit Frischkäse 104
Thunfischsalat 106
High-Protein-Pizza mit
 Schinken und Mozzarella 108

Tag 12

Gemüserührei mit Mozzarella 112
Hähnchen-Pasta mit Spargel 114
Kartoffelgulasch
 mit Hüttenkäse 116

Tag 13

Bananen-Skyr mit Granola 122
Zucchini-Spaghetti
 mit Tomaten 124
Kabeljau mit Tomaten-
 Artischocken-Salat 126

Tag 14

Lachs-Brötchen mit Ei 130
Ofengemüse mit Hähnchen
 und Salat 132
Gemischter Salat
 mit Ranchdressing 134

Snack-Ideen

Iced Coffee mit Vanille 140
Protein-Tiramisu 141
Energy-Bites Himbeer-Cashew 142
Energy-Bites Aprikose-Kokos 143
Marmor-Muffins 144
Eiweiß-Fluff mit Vanille 146
Nicecream Banane-Kiwi 147
Thunfisch-Dip 148
Reissalat mit Banane 149