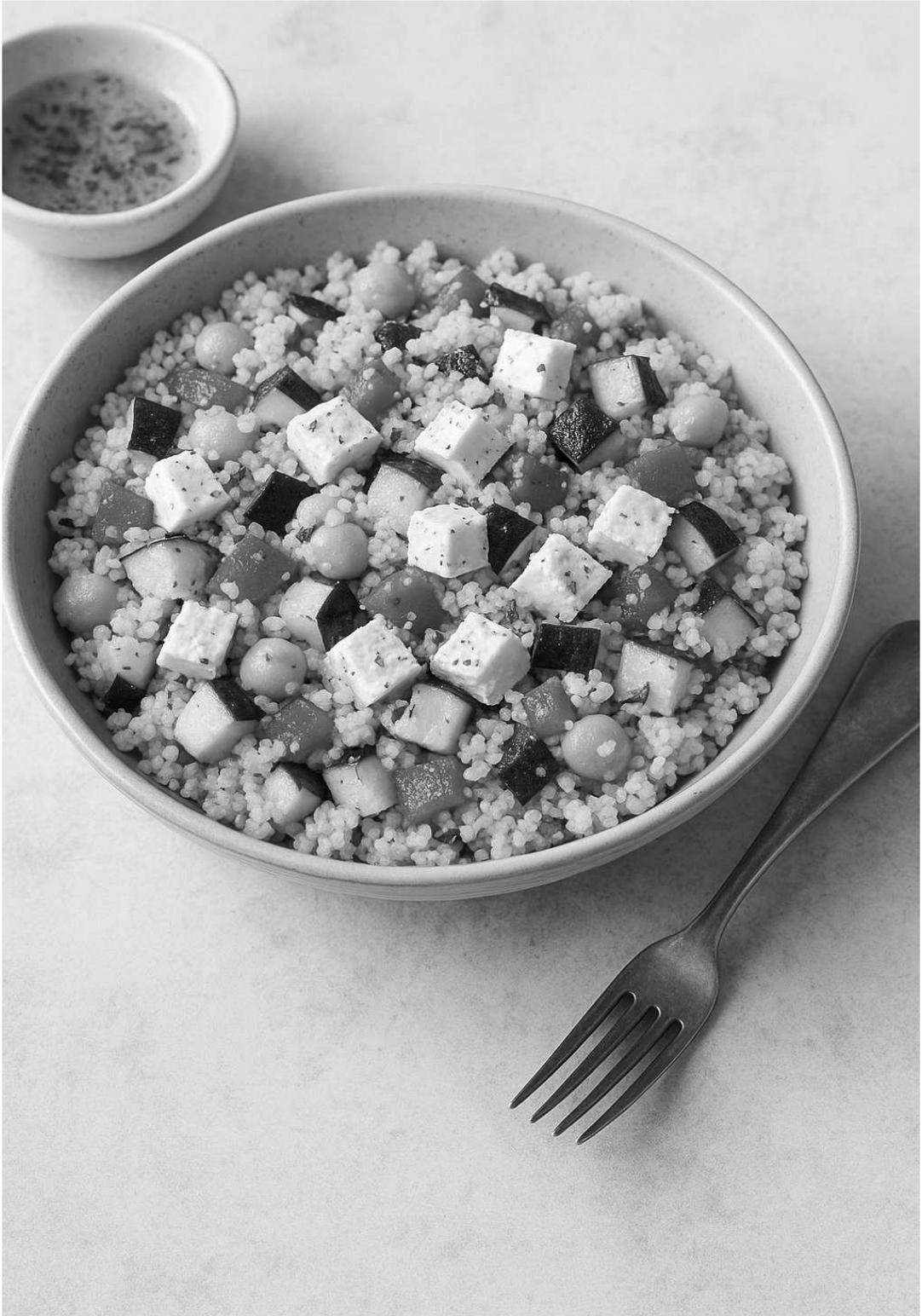


High Protein Power: Über 200 eiweißreiche Fitness-Rezepte für Muskelaufbau, Fettverbrennung & gesunde Ernährung



INHALT

- 🍳 Einleitung 15
- 🔪 – Basics & Vorbereitung..... 16
- 30 Frühstücksrezepte mit Power 18
- 🍳 PROTEIN-PANCAKES MIT BEEREN & SKYR..... 18
- 🔍 RÜHREI DELUXE MIT SPINAT UND FETA 19



- 19
- 🌙 OVERNIGHT OATS MIT QUARK & MANDELN 20



	20
📍	CHIA-PROTEIN-PUDDING MIT HIMBEEREN.....	21
🍳	TOFU-SCRAMBLE MIT PAPRIKA & KURKUMA	22
🥣	MAGERQUARK-BOWL MIT NÜSSEN & BANANE	23
🍳	OMELETTE MIT LACHS & AVOCADO.....	24
🍞	FRÜHSTÜCKSMUFFINS MIT EI & GEMÜSE	25
🍷	HIGH-PROTEIN WAFFELN MIT ZIMT UND VANILLE	25
🔪	POWER-PORRIDGE MIT PROTEINPULVER	26
🍳	RINDERHACK-EI-PFANNE MIT TOMATEN.....	26
🍷	SKYR-PARFAIT MIT BEEREN UND HAFER-CRUNCH.....	27
🍞	LOW-CARB PFANNKUCHEN MIT MANDELMEHL.....	27
🍳	HÜTTENKÄSE MIT FRISCHEM OBST & NÜSSEN	28
🥣	VEGANES PROTEIN-MÜSLI MIT SOJAMILCH	28
🍳	FRÜHSTÜCKS-BURRITO MIT RÜHREI & BOHNEN.....	29
🍞	PROTEINBROT MIT HUMMUS & SPROSSEN	29
🍷	HAFERFLOCKEN MIT EIWEISS UND KAKAONIBS	30
🍳	GEBACKENE EIER IM AVOCADO-BOOT	30
🍷	QUINOA-BOWL MIT MANGO & PROTEIN-JOGHURT	31

☉ SHAKE TO GO: VANILLE-PROTEIN MIT ESPRESSO	31
🍏 APFEL-ZIMT-QUARK MIT CHIA & WALNÜSSEN.....	32
🥚 EIER-WRAP MIT HÄHNCHENBRUST & KRÄUTERN.....	33
🍲 KÜRBISPORRIDGE MIT WHEY & MANDELN	33
🥬 TEMPEH-BREAKFAST-BOWL MIT BROKKOLI	34
GR GRIECHISCHES FRÜHSTÜCK MIT EI, TOMATEN & FETA	35
🍓 ERDBEER-PROTEIN-SMOOTHIE BOWL	35
🍳 FRÜHSTÜCKSAUFLAUF MIT EIERN & SÜSSKARTOFFELN.....	36
🫐 BLAUBEER-KOKOS-PROTEIN-TOAST (LOW CARB).....	37
🌱 VEGANER LINSENAUFSTRICH AUF PROTEINBROT.....	37
Schnelle Protein-Snacks für zwischendurch.....	38
🍫 SELBSTGEMACHTE PROTEINRIEGEL MIT ERDNUSS & DATTELN	38
🏠 HÜTTENKÄSE MIT PAPRIKA & SESAM-CRACKER	39
🍌 ENERGY BALLS MIT HAFER, NÜSSEN & WHEY	39
🐟 THUNFISCH-AVOCADO-CRACKER.....	40
🍪 VEGANE LINSENWAFFELN ZUM SNACKEN	40
🍪 PROTEIN-KEKSE MIT BANANE & MANDELMUS	41
🥚 HARTE EIER MIT SENF-DIP	41
🥬 SKYR-DIP MIT KRÄUTERN & GEMÜSE-STICKS	42
🏠 LOW-CARB KÄSE-CHIPS AUS DEM OFEN.....	42
🥬 TOFU-STICKS MIT SRIRACHA-TAHINI	43
🍪 MINI-QUARKAUFLÄUFE MIT BEEREN	43
🍲 TEMPEH-CRUNCH MIT SOJASAUCE	44
🥛 HIGH-PROTEIN JOGHURT MIT NÜSSEN & ZIMT.....	44
🏠 PROTEIN-KÄSEWÜRFEL MIT OLIVEN.....	45
🥜 EDAMAME MIT MEERSALZ & CHILI.....	45
🥜 MINI-PAPRIKA GEFÜLLT MIT HUMMUS.....	46
🍗 PUTENRÖLLCHEN MIT FRISCHKÄSE & GURKE	46
🍪 MANDELBUTTER-DATTELBÄLLCHEN	47

🍪	HAFERFLOCKEN-PROTEIN-MUFFIN	48
🍪	LOW-CARB CRACKER MIT LACHS & FRISCHKÄSE	48
🍲	GEBRATENE KICHERERBSEN MIT PAPRIKA	49
🍹	PROTEIN-SMOOTHIE TO GO MIT BEEREN	49
🍦	GEFRORENE SKYR-BITES MIT SCHOKOÜBERZUG	50
🍗	HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN MIT SENF-DIP	50
🌰	NUSS-FRUCHT-MIX MIT HANFSAMEN.....	51
🍲	TOFU-NUGGETS AUS DEM AIRFRYER.....	51
🍳	MINI-OMELETTES IN DER MUFFINFORM	52
🏠	COTTAGE CHEESE MIT ANANAS & MANDELN	52
🍲	ZUCCHINI-CHIPS MIT KRÄUTERDIP	53
🌰	EIWEISSREICHE MÜSLIRIEGEL OHNE BACKEN	53
🍽️	Proteinreiche Hauptgerichte	54
🍗	Hähnchenbrust Auf Quinoa-Gemüse	54



	54
🍲	Puten-Gemüse-Pfanne Mit Cashewkernen	55
🍲	Rindergeschnetzeltes Mit Brokkoli Und Reis	55
🍲	Gefüllte Paprika Mit Hackfleisch & Feta.....	56
🍲	LOW-CARB ZUCCHINI-LASAGNE MIT RINDERHACK	56
🍲	PROTEIN-BOLOGNESE MIT VOLLKORNNUEDELN	57

 TERIYAKI-HÄHNCHEN MIT EDAMAME	57
PUTENFILET MIT KÜRBIS UND KRÄUTERQUARK	58
 BBQ-HÄHNCHENSPIEßE MIT KIDNEYBOHNENSALAT	59
 GEFLÜGEL-CURRY MIT KOKOS UND KICHERERBSEN	59
 Lachsfilet Mit Spinat Und Süsskartoffel.....	60
 Thunfischsteak Mit Ofengemüse	60
 Garnelenpfanne Mit Knoblauch Und Zucchini	61
 Kabeljau In Kräuterkruste Auf Quinoa	61
 Lachsnudeln Mit Skyr-Zitronensosse	62
 Thunfisch-Bowl Mit Avocado Und Reis	62
 Shrimps In Chili-Zitronen-Marinade	63
 Proteinreicher Fischtaco Mit Rotkohl	63
// TOFU-GEMÜSE-WOK MIT ERDNUSSSOSSE.....	64
 QUINOA-LINSEN-BÄLLCHEN IN TOMATENSOSSE	65
 HALLOUMI MIT OFENGEMÜSE UND HUMMUS	65
 LOW-CARB BLUMENKOHLEIS MIT RÜHREI	66
 KICHERERBSEN-CURRY MIT SPINAT.....	66
 VEGGIE-BOWL MIT BOHNEN, AVOCADO UND QUINOA.....	67
 SPINAT-FETA-OMELETT MIT SÜSSKARTOFFEL.....	67
 PROTEINPFANNKUCHEN MIT RICOTTA UND KRÄUTERN	68
 SOJA-CHILI MIT SCHWARZEN BOHNEN.....	68
// ERDNUSS-TOFU-BOWL MIT REISNUDELN	69
 VEGANE BOLOGNESE MIT SOJAGRANULAT	69
 GEBACKENE SÜSSKARTOFFEL MIT LINSENFÜLLUNG	70
 HANF-QUINOA-BRATLINGE MIT JOGHURT-DIP	70
 TEMPEH-CURRY MIT KICHERERBSEN.....	71
 VEGANE EIWEISSPFANNE MIT EDAMAME & BROKKOLI	71
 LINSENSTEAKS MIT OFENGEMÜSE.....	72
 HIRSE-BOWL MIT TOFU UND ROTE BETE	72

Low-Carb & Keto – Proteinreiche Hauptgerichte	73
 EWEISSNUDELN MIT AVOCADO-PESTO	73
 ZOODLES MIT LACHS & FRISCHKÄSE	74
 BLUMENKOHL-PIZZA MIT MOZZARELLA & SPINAT	74
 RÜHREI-WRAPPS MIT GEBRATENEM GEMÜSE	75
 HACKFLEISCH-ZUCCHINI-AUFLAUF	75
 AUBERGINEN-LASAGNE MIT QUARK	76
 LACHS AUS DEM OFEN MIT SPARGEL	76
 BROKKOLI-CHEDDAR-GRATIN MIT EIERN	77
Meal-Prep- und Alltagsgerichte	78
 PROTEIN-CHILI SIN CARNE (VEGAN)	78
 GRIECHISCHE HÄHNCHENBOWL MIT REIS & FETA	79
 BUNTE QUINOA-PFANNE MIT GEMÜSE.....	79
 PROTEIN-REIS MIT BOHNEN UND SPIEGELEI	80
 MEDITERRANER LINSENSALAT MIT EI UND TOMATEN.....	80
Sättigende Salate & Bowls – Proteinreich & Alltags-tauglich	81
 THUNFISCH-QUINOA-BOWL MIT AVOCADO UND LIMETTE.....	81
 KICHERERBSEN-BULGUR-SALAT MIT GRANATAPFEL & MINZE	82
// TOFU-BOWL MIT ERDNUSSDRESSING & GEMÜSE-STICKS.....	82
 LINSENSALAT MIT FETA, PAPRIKA & KRÄUTERVINAIGRETTE	83
 EDAMAME-QUINOA-BOWL MIT SESAM & INGWER	83
GR GRIECHISCHER SALAT MIT HÄHNCHEN UND OLIVEN	84
 HIGH-PROTEIN-CAESAR-BOWL MIT GEBRATENEM TOFU	84
 PUTENSTREIFEN AUF BABYSPINAT MIT BEEREN & WALNÜSSEN	85
 SKYR-KARTOFFEL-SALAT MIT GURKE & SENFDRESSING	85
 ROTE-BETE-BOWL MIT HUMMUS & HANFSAMEN	86
 SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-BOWL MIT CHILI-LIMETTEN-DRESSING	86
 LACHS-BOWL MIT AVOCADO, REIS & SOJA-SESAM-SAUCE	87
 FALAFEL-BOWL MIT TABOULÉ & JOGHURT-DIP	87

 RÄUCHERTOFU-SALAT MIT KAROTTEN & MISO-DRESSING	88
 MEDITERRANER COUSCOUS-SALAT MIT FETA & KICHERERBSEN	88
 BROKKOLI-LINSEN-BOWL MIT CASHEW-CREME	89
 BOHNENSALAT MIT TOMATEN, MAIS & GEBRATENEM TEMPEH	89
 RINDERFILET-STREIFEN AUF ASIA-SALAT MIT ERDNÜSSEN	90
 VEGANE NUDELBOWL MIT LINSEN-BOLOGNESE UND RUCOLA	90
 HÜTTENKÄSE-BOWL MIT GERÖSTETEM KÜRBIS & ROTE BETE	91
 GERÄUCHERTER FORELLENSALAT MIT EI & FELDSALAT	91
 ZUCCHINI-NUDELSALAT MIT MOZZARELLA & KERNEN	92
PROTEIN-WRAP-BOWL MIT FRISCHKÄSE UND HÄHNCHEN	92
 SPINATSALAT MIT QUINOA, GRANATAPFEL & GEBACKENEM FETA	93
 TEMPEH-SALAT MIT AVOCADO, MANGO & THAI-DRESSING	93
 BULGUR-BOWL MIT LINSEN, PAPRIKA & ZITRONEN-TAHIN-DRESSING	94
 LOW-CARB-BOWL MIT ZOODLES, EI & HÄHNCHEN	94
 MEXIKANISCHE BOWL MIT SCHWARZEN BOHNEN & SALSA	95
 GARNELEN-BOWL MIT BROKKOLI, EDAMAME & QUINOA	95
Vegetarische & Vegane Protein-Rezepte	96
Low-Carb High-Protein Rezepte	96
Mit Fleisch & Fisch	96
 BLUMENKOHLSALAT MIT GARNELEN UND LIMETTEN-DIP	96
 ZOODLES MIT PUTENSTREIFEN UND CASHEW-SAUCE	97
 AVOCADO-EI-SALAT MIT GEBRATENEM HÄHNCHEN	97
 THUNFISCHSTEAK MIT OFENGEMÜSE UND KRÄUTERBUTTER	98
 GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT HACKFLEISCH UND FETA	98
 LACHSFILET AUF SPARGEL MIT ZITRONENQUARK	99
 HÄHNCHEN-KÄSE-RÖLLCHEN MIT BROKKOLI	99
RÜHREI-WRAPPS MIT HÄHNCHEN UND PAPRIKA	100
MINI-HACKBÄLLCHEN MIT ZUCCHININUDELN	100
 PUTENBRUST MIT RAHMCHAMPIGNONS UND BLUMENKOHLPÜREE	101

Vegetarisch & Vegan	102
 LOW-CARB GEMÜSEPFANNE MIT TOFU & SESAM	102
 AUBERGINENPIZZA MIT MOZZARELLA UND TOMATEN.....	103
 ZUCCHINI-RÖLLCHEN MIT RICOTTA-FÜLLUNG.....	103
 ROSENKOHLPFANNE MIT RÄUCHERTOFU UND MANDELN.....	104
KÜRBIS-CURRY MIT KOKOSMILCH UND KICHERERBSEN (LOW-CARB LIGHT)	104
 SPINAT-FETA-OMELETTE MIT TOMATENWÜRFELN	105
 LOW-CARB PROTEINWAFFELN MIT KRÄUTERQUARK.....	105
 TEMPEH-WÜRFEL AUF BROKKOLI-EDAMAME-SALAT.....	106
 BLUMENKOHL-BROKKOLI-GRATIN MIT HÜTTENKÄSE.....	106
 CREMIGE EIWEISS-SUPPE MIT TOFU UND GEMÜSE	107
Snacks & schnelle Gerichte	108
 LOW-CARB SANDWICH MIT EIWEISSBROT & FRISCHKÄSE	108
 MINI-OMELETT-MUFFINS MIT GEMÜSE & KÄSE	109
 MOZZARELLA-TOMATEN-SALAT MIT KÜRBISKERNEN.....	109
 HÜTTENKÄSE-BOWL MIT GURKE, EI & AVOCADO	110
 LACHSFRIKADELLEN MIT JOGHURTDIP	110
 PROTEIN-SALAT MIT RINDFLEISCH, RUCOLA & PARMESAN	111
 LOW-CARB SUSHI-ROLLEN MIT LACHS & QUARK.....	111
 GEMÜSE-STICKS MIT HIGH-PROTEIN BOHNEN-DIP	112
 CHIA-QUARK-BOWL MIT BEEREN & MANDELMUS.....	112
 TOFU-KRÄUTER-SALAT MIT CHILI-ZITRONEN-DRESSING.....	113
 Gebratene Entenbrust auf lauwarmem Brokkoli-Rucola-Salat.....	113
Vegetarische & Vegane Protein-Rezepte.....	114
Hauptgerichte	114
// . TEMPEH-GEMÜSEPFANNE MIT SOJA-INGWER-MARINADE.....	114
 PROTEINREICHE LINSEN-BOLOGNESE MIT VOLLKORNPASTA	115
 SOJAGRANULAT-TACOS MIT AVOCADO & MAIS-SALSA.....	115
 Cremiges Soja-Gulasch-Curry mit Spinat (vegan & proteinreich)	116

🍷	Big-Steak Sojakoteletts mit Süßkartoffelstampf (vegan & proteinreich)	117
🍱	GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA & SCHWARZEN BOHNEN	118
🍲	VEGANES LINSEN-DAL MIT KURKUMA & KOKOSMILCH.....	118
🍲	. ZUCCHINI-LASAGNE MIT CASHEW-KÄSE	119
🌶️	. CHILI SIN CARNE MIT SOJASCHNETZELN & MAIS	119
🍲	BULGUR-LINSEN-PFANNE MIT GRANATAPFEL & PETERSILIE.....	120

Bowls & Salate..... 121

🥥	Sojagranulat-Bowl mit Erdnussdressing & Edamame	121
---	---	-----



.....	121
-------	-------	-----

🥥	. QUINOA-SALAT MIT OFENGEMÜSE & HANFSAMEN	122
🍲	RÄUCHERTOFU-SALAT MIT KAROTTEN & SESAM-LIMETTEN-DRESSING.....	122
🍲	HIGH-PROTEIN HIRSE-BOWL MIT ROTE BETE & WALNÜSSEN	123
🍲	MEDITERRANER COUSCOUS-SALAT MIT KICHERERBSEN & TAHIN-DRESSING	123
🍲	Braunhirse-Salat mit gebratenem Tempeh & Sweet Mango Curry Sauce	124
.....	. FALAFEL-BOWL MIT JOGHURT-MINZ-DIP (VEGAN)	125
🍲	VEGETARISCHE WÜRSTCHEN MIT PISTAZIEN.....	125
.....	KICHERERBSENNUDELN MIT BOCKSHORNKLEE-BOWL & ZITRONEN-KRÄUTER-SOÛE	126
🥥	SÜSSKARTOFFEL-KICHERERBSEN-BOWL MIT CHILI-LIMETTE	127
.....	SPINATSALAT MIT VEGANEM FETA & LINSEN	127

Snacks & schnelle Gerichte..... 128

🍷	PROTEIN-WRAPS MIT BOHNENCREME & SOJA-HACKFLEISCH.....	128
🍲	LINSEN-BRATLINGE MIT JOGHURTDIP & ROHKOST	129
🍪	. VEGANE EIWEISSMUFFINS MIT SPINAT & KICHERERBSENMEHL	129
🍪	MINI-TOFU-QUICHES OHNE TEIG.....	130

KICHERERBSEN-CRUNCH AUS DEM OFEN	130
 TEMPEH-BURGER MIT AVOCADO & RUCOLA	131
 . SCHARFE SOJA-BÄLLCHEN IN TOMATENSAUCE	131
 AUBERGINENRÖLLCHEN MIT LINSENFÜLLUNG & TOMATENSAUCE.....	132
 CREMIGE POLENTA MIT LINSENRAGOUT & FRISCHEM SPINAT	132
 30 Proteinreiche Süßspeisen	133
Cremes & Puddings	133
 PROTEIN-SCHOKOPUDDING MIT MANDELMILCH & CHIA.....	133
 GRIECHISCHER JOGHURT MIT NÜSSEN & HONIG	134
 MANDARINEN-QUARKAUFLAUF.....	135
 VANILLE-PROTEINCREME MIT BEERENKOMPOTT	136
 CHIA-PROTEIN-PUDDING MIT HIMBEEREN.....	136
 ZIMTIGER HÜTTENKÄSE-SNACK MIT APFELWÜRFELN	137
 SKYR MIT KAKAO, ERDNUSSMUS & BANANE	137
 HIGH-PROTEIN FEIGEN-MILCHREIS MIT ZIMT & MANDELN	138
 VEGANE KOKOS-PROTEINCREME MIT LIMETTE	139
 FRISCHER ZITRONEN-QUARK MIT BEEREN	139
 KAFFEE-PROTEINMOUSSE MIT SCHOKODROPS	140
Gebäck & Kuchen	141
 HIGH-PROTEIN KÄSEKUCHEN MIT SKYR ODER QUARK.....	141
 PROTEIN-BROWNIES MIT SCHWARZEN BOHNEN	142
 LOW-CARB ZITRONEN-MANDEL-KUCHEN.....	142
 MANDEL-KOKOS-MUFFINS MIT VANILLE-WHEY	143
 BANANENBROT MIT PROTEINPULVER & WALNÜSSEN	143
KÜRBIS-PROTEIN-BITES MIT ZIMT & HAFER	144
 HAFER-QUARK-KEKSE MIT SCHOKOSTÜCKCHEN	144
 APFEL-PROTEIN-CRUMBLE MIT ZIMTKRUSTE	145
 SCHOKO-PROTEIN-MUFFINS MIT KICHERERBSENMEHL	145
 MINI-CHEESECAKES OHNE BODEN (LOW CARB).....	146

Bowls, Snacks & Eis	147
 BEEREN-SKYR-BOWL MIT HANFSAMEN & CHIA	147
 QUARK MIT KAKAO, DATTELN & CASHEWS.....	148
 PROTEIN-EISCREME AUS GEFRORENEN BANANEN	148
 SCHOKO-HAFER-RIEGEL MIT WHEY & MANDELN	149
 FROZEN YOGURT BARK MIT BEEREN & CRUNCH	149
 KOKOS-BÄLLCHEN MIT VANILLE-PROTEINPULVER.....	150
 OVERNIGHT OATS MIT WHEY & ZIMT-ÄPFELN.....	150
PROTEIN-PANCAKE-BITES MIT BLAUBEEREN	151
 SKYR-RIEGEL MIT BEERENFÜLLUNG (OHNE ZUCKER)	151
 PROTEIN-MILCHSHAKE MIT ERDNUSS & KAKAO	152
 30 Smoothies & Shakes – Proteinreich & Alltagsfreundlich.....	153
Fruchtig & Erfrischend	153
 GRÜNER PROTEIN-SMOOTHIE MIT SPINAT & BANANE.....	153
 ERDBEER-BANANE-PROTEINSHAKE MIT HAFERMILCH.....	154
 TROPEN-SMOOTHIE MIT ANANAS, MANGO & VANILLE-WHEY.....	154
 BLAUBEER-JOGHURT-PROTEINSHAKE MIT CHIA	155
 HIMBEER-VANILLE-SHAKE MIT MAGERQUARK	155
 KIWI-GURKE-MINZE-SMOOTHIE MIT PFLANZLICHEM PROTEIN	156
 ORANGEN-MÖHREN-SHAKE MIT KURKUMA & WHEY	156
 MELONEN-SMOOTHIE MIT MINZE & SKYR	157
 PFIRSICH-MARACUJA-PROTEINSHAKE MIT SOJAJOGHURT	157
 APFEL-ZIMT-SMOOTHIE MIT MANDELN & HAFERPROTEIN	158
Cremig & Dessert-Style	159
 VEGANER SCHOKO-NUSS-SHAKE MIT DATTELN & ERDNUSSMUS	159
 COOKIES & CREAM SHAKE MIT VANILLE-PROTEIN	159
 BANANENBROT-SHAKE MIT ZIMT & MANDELN	160
 SCHOKO-KIRSCH-SMOOTHIE MIT SOJAMILCH	160
 PROTEIN-EISKAFFEE MIT VANILLE-WHEY & MANDELMILCH	161

🍪	MANDEL-MILCHSHAKE MIT KAKAONIBS & HANFPROTEIN	161
☕	KARAMELL-MACCHIATO-PROTEINSHAKE (LOW SUGAR)	162
🍵	CHAI-PROTEIN-SMOOTHIE MIT HAFERDRINK & ZIMT.....	162
🥜	ERDNUSS-SCHOKO-SHAKE MIT GEFRORENER BANANE	163
☕	VEGANES TIRAMISU-PROTEINSHAKE MIT ESPRESSO & KAKAO	163
	Grün, Detox & Gemüse-basiert	164
🥑	AVOCADO-SPINAT-SMOOTHIE MIT VANILLE-PROTEIN	164
🥒	ZUCCHINI-BLAUBEER-SMOOTHIE (KAUM SCHMECKBAR!)	164
	SELLERIE-GURKE-PROTEIN-BOOST MIT ZITRONE	165
🍵	MATCHA-PROTEINSHAKE MIT KOKOSMILCH.....	165
🥬	GRÜNKOHL-BIRNE-SHAKE MIT VEGANEM PROTEINPULVER	166
❤️	ROTE-BETE-BANANE-SHAKE MIT ERBSENPROTEIN	166
🥕	KAROTTEN-INGWER-SMOOTHIE MIT MANDELPROTEIN	167
🥦	BROKKOLI-ANANAS-SMOOTHIE (MILD & NÄHRSTOFFREICH)	167
🍷	GRÜNER DETOX-SMOOTHIE MIT SPINAT, KIWI & ZITRONE	168
🍷	BLAUBEER-SPINAT-PROTEINSHAKE MIT MINZE.....	168
🍰	BONUS: 7-TAGE HIGH-PROTEIN-ERNÄHRUNGSPLAN.....	169



Einleitung

Warum High Protein?

Eiweiß – auch als Protein bekannt – ist weit mehr als nur ein Trendthema in der Fitnesswelt. Es ist ein zentraler Baustein unseres Körpers: Muskeln, Haut, Enzyme, Hormone – all das basiert auf Proteinen. Wer seinem Körper regelmäßig hochwertige Eiweiße zuführt, legt den Grundstein für Regeneration, Leistungsfähigkeit und ein nachhaltiges Wohlbefinden.

Ob du Muskeln aufbauen, Körperfett reduzieren oder einfach gesünder leben möchtest: Eine proteinreiche Ernährung hilft dir dabei, deine Ziele schneller und effektiver zu erreichen. Sie sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und unterstützt eine gesunde Körperzusammensetzung – ohne Hungern.

Die Rolle von Eiweiß für Gesundheit & Muskelaufbau

Beim Training – egal ob Kraftsport, Ausdauer oder Functional Fitness – entstehen kleine Mikroschäden in der Muskulatur. Genau hier kommt Protein ins Spiel: Es liefert die nötigen Aminosäuren, um diese Strukturen zu reparieren und stärker wieder aufzubauen.

Doch nicht nur Sportler profitieren: Auch im Alltag trägt Eiweiß zu einem starken Immunsystem, stabilen Knochen, gesunder Haut und geistiger Leistungsfähigkeit bei. Studien zeigen zudem, dass eine proteinreiche Ernährung beim gesunden Altern und der Erhaltung fettfreier Körpermasse eine entscheidende Rolle spielt.

Tipps für die eiweißreiche Ernährung im Alltag

Der Schlüssel zu einer nachhaltigen High-Protein-Ernährung liegt nicht im Verzicht, sondern in der richtigen Auswahl. Hier ein paar einfache Tipps, wie du im Alltag auf deine Proteine kommst:

****Jede Mahlzeit sollte eine Proteinquelle enthalten**** – z. B. Eier, Joghurt, Tofu, Hülsenfrüchte oder Fleisch.

****Snacks smart wählen**** – ersetze Chips durch Hüttenkäse, Mandeln oder Proteinriegel ohne Zuckerzusatz.

****Pflanzliche Proteine kombinieren****, z. B. Bohnen + Reis oder Linsen + Nüsse, um alle essenziellen Aminosäuren abzudecken.

****Meal Prep planen**** – so bist du auch an stressigen Tagen versorgt und gerätst nicht in Versuchung, zur schnellen, nährstoffarmen Lösung zu greifen.

Shakes & Smoothies** als schnelle Zwischenlösung – ideal nach dem Training oder unterwegs.



– Basics & Vorbereitung

Die wichtigsten Proteinquellen (tierisch & pflanzlich)

Eine eiweißreiche Ernährung muss nicht kompliziert oder eintönig sein. Die Vielfalt an Proteinquellen – sowohl tierisch als auch pflanzlich – erlaubt es, abwechslungsreich und genussvoll zu essen, ganz unabhängig von Ernährungsweise oder Trainingsziel.

Tierische Proteinquellen (komplett, hohe biologische Wertigkeit):

- Eier** – günstig, vielseitig, ideal fürs Frühstück
- Hähnchen- & Putenbrust** – mager, leicht verdaulich
- Magerquark, Skyr, griechischer Joghurt** – proteinreich, sättigend
- Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Kabeljau)** – plus gesunde Fette
- Rindfleisch, mageres Schweinefleisch** – ideal für Muskelaufbau
- Milch & Käse (fettreduziert)** – in Maßen als gute Ergänzung
- Proteinpulver (Molke, Casein)** – schnell verfügbar & praktisch

Pflanzliche Proteinquellen (ideal kombinieren):

- Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen, Bohnen)
- Tofu, Tempeh, Sojagranulat** – besonders eiweißreich
- Quinoa, Amaranth, Buchweizen** – Pseudogetreide mit Top-Nährwerten
- Haferflocken, Nüsse, Samen (Chia, Hanf, Kürbiskerne)
- Grüne Gemüsesorten (z. B. Brokkoli, Spinat, Erbsen) – enthalten ebenfalls Protein
- Pflanzenbasierte Proteinpulver (z. B. Erbse, Reis, Hanf)

Tipp: Durch die Kombination verschiedener pflanzlicher Proteine (z. B. Reis + Bohnen) kann die biologische Wertigkeit deutlich erhöht werden – fast auf tierisches Niveau.

Meal Prep leicht gemacht

Meal Prep**, also das Vorkochen für mehrere Tage, spart Zeit, reduziert Stress und hilft dir, bei deiner Ernährungsroutine zu bleiben. So geht's:

1. Planung ist alles: Wähle 2–3 Rezepte für Frühstück, Mittag- und Abendessen aus dem Buch. Achte dabei auf Abwechslung (z. B. Fleisch, vegetarisch, Fisch) und makronährstoffreiche Kombinationen.
2. Feste Preptage einplanen: Einmal pro Woche (z. B. Sonntag) 1–2 Stunden für Einkauf & Zubereitung reservieren.
3. Lagerung beachten: Nutze Glas- oder BPA-freie Kunststoffbehälter, beschrifte sie mit Datum und Inhalt.

Gekochte Speisen halten im Kühlschrank meist 3–4 Tage, manche lassen sich auch gut einfrieren.

4. Snacks & Notfalllösungen: Halte Proteinriegel, Nüsse, hartgekochte Eier oder Shakes griffbereit – ideal für Büro, Training oder unterwegs.

Einkaufsliste für die High-Protein-Küche

Diese Liste hilft dir, deinen Vorrat aufzubauen – die perfekte Basis für über 100 Rezepte in diesem Buch:

Frische Lebensmittel:**

- * Eier
- * Hähnchenbrust, Rinderhack, Lachsfilet
- * Skyr, Magerquark, griechischer Joghurt
- * Tofu, Tempeh
- * Brokkoli, Zucchini, Paprika, Spinat
- * Süßkartoffeln, Avocados, Tomaten
- * Frische Beeren, Bananen

****Trockenprodukte & Vorräte:****

- * Linsen, Kichererbsen, schwarze Bohnen
- * Quinoa, Haferflocken, Vollkornreis
- * Chia-Samen, Leinsamen, Hanfsamen
- * Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse
- * Natives Olivenöl, Kokosöl

****Ergänzungen & Würzmittel:****

- * Proteinpulver (z. B. Whey oder vegan)
- * Zimt, Kurkuma, Cayenne, Knoblauch
- * Sojasauce, Senf, Balsamico
- * Kräuter (frisch oder getrocknet)
- * Zitronen & Limetten

30 Frühstücksrezepte mit Power

PROTEIN-PANCAKES MIT BEEREN & SKYR



Portionen: 2  Zubereitung: 20 Minuten

Diese fluffigen Pancakes liefern dir eine Extraportion Eiweiß am Morgen – ideal nach dem Training oder als energiereiches Frühstück. In Kombination mit Skyr und frischen Beeren entsteht eine ausgewogene Mahlzeit, die lange satt hält.

Zutaten

- * 2 Eier
- * 100 g Magerquark
- * 30 g Whey-Protein (z. B. Vanille)
- * 30 g Haferflocken (fein gemahlen)
- * ½ TL Backpulver* Etwas Zimt
- * Etwas Kokosöl zum Braten
- * 150 g Skyr
- * 100 g gemischte Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)

Zubereitung

1. Die Eier mit dem Magerquark in einer Schüssel cremig verrühren.
2. Whey, gemahlene Haferflocken, Backpulver und Zimt hinzufügen und alles zu einem glatten Teig vermengen.
3. Etwas Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Teig portionsweise bei mittlerer Hitze ausbacken. Jede Seite ca. 2–3 Minuten braten, bis die Pancakes goldbraun sind.
4. Die Pancakes mit Skyr und frischen Beeren anrichten und nach Wunsch mit etwas Zimt oder einem Klecks Nussmus toppen.

 **Nährwerte pro Portion:** Kalorien: 345 kcal | Fett: 9 g | Kohlenhydrate: 25 g | Protein: 35 g