

# GESUNDER KICKSTART



# TAG 1 1475 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Overnight Oats mit 100 g Himbeeren

K 65 g | P 23 g | F 10 g  
470 kcal

Rezept



## SNACK

### 2 Protein Peanut Butter Balls

K 4 g | P 14 g | F 10 g  
172 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Kichererbsensalat

K 35 g | P 14 g | F 26 g  
470 kcal

Rezept



## SNACK

### Paprika Quark Dip mit Gemüsesticks

K 13 g | P 10 g | F 1,7 g  
108 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Hasselback Hähnchen für den Grill

K 3 g | P 47 g | F 5 g  
255 kcal

Rezept

# TAG 2 1550 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Vegane Schoko Müsli Bowl

K 34 g | P 27 g | F 20 g  
461 kcal

Rezept



## SNACK

### Proteinriegel Cookie Dough

K 11 g | P 20 g | F 5,3 g  
193 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Glasnudelsalat

K 58 g | P 18 g | F 18 g  
491 kcal

Rezept



## SNACK

### 2 Protein Peanut Butter Balls

K 4 g | P 14 g | F 10 g  
172 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Cremiger Karamell Schoko Protein Shake

K 14 g | P 26 g | F 6 g  
224 kcal

Rezept

# TAG 3 1408 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Winter Porridge

K 41 g | P 30 g | F 6 g  
340 kcal

Rezept



## SNACK

### Dattel Erdnuss Snack

K 37 g | P 4 g | F 5 g  
193 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Kichererbsensalat

K 35 g | P 14 g | F 26 g  
470 kcal

Rezept



## SNACK

### Shape Shake Cookies and Cream (mit Wasser)

K 1,9 g | P 21 g | F 1,3 g  
109 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Peanut Butter & Jelly Sandwich

K 8 g | P 19 g | F 20 g  
296 kcal

Rezept

# TAG 4 1540 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Grüner Frühstück Smoothie

K 65 g | P 11 g | F 14 g  
448 kcal

Rezept



## SNACK

### 2 Protein Peanut Butter Balls

K 4 g | P 14 g | F 10 g  
172 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Protein Pasta Arrabiata

K 40 g | P 65 g | F 20 g  
618 kcal

Rezept



## SNACK

### Proteinriegel Cookie Dough

K 11 g | P 20 g | F 5,3 g  
193 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Shape Shake Cookies and Cream (mit Wasser)

K 1,9 g | P 21 g | F 1,3 g  
109 kcal

Rezept

# TAG 5 1528 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Frühstücks Omelett

K 7 g | P 35 g | F 33 g  
479 kcal

Rezept



## SNACK

### Proteinriegel Cookie Dough

K 11 g | P 20 g | F 5,3 g  
193 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Low Carb Brot mit Tomate Feta

K 6 g | P 24 g | F 16 g  
288 kcal

Rezept



## SNACK

### Schoko Bananen Smoothie

K 16 g | P 24 g | F 6g  
233 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Zucchini Nudeln mit Linsenbolognese

K 36 g | P 21 g | F 8 g  
335 kcal

Rezept

# TAG 6 1534 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Vegane Bananenwaffeln

K 46 g | P 28 g | F 7 g  
371 kcal

Rezept



## SNACK

### Cremiger Karamell Schoko Protein Shake

K 14 g | P 26 g | F 6 g  
224 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Schneller Reissalat

K 46 g | P 5 g | F 15 g  
342 kcal

Rezept



## SNACK

### Shape Shake Cookies and Cream mit Wasser

K 1,9 g | P 21 g | F 1,3 g  
109 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Gefüllte Zucchini

K 15 g | P 43 g | F 25 g  
488 kcal

Rezept

# TAG 7 1541 kcal



## FRÜHSTÜCK

### Protein Pancakes

K 20 g | P 30 g | F 4 g  
244 kcal

Rezept



## SNACK

### Protein Matcha Latte

K 10 g | P 19 g | F 3 g  
144 kcal

Rezept



## MITTAGESSEN

### Schneller Reissalat

K 46 g | P 5 g | F 15 g  
342 kcal

Rezept



## SNACK

### Proteinriegel Cookie Dough

K 11 g | P 20 g | F 5,3 g  
193 kcal

Rezept



## ABENDESSEN

### Protein Pasta Arrabbiata

K 40 g | P 65 g | F 20 g  
618 kcal

Rezept