



Tagesplan Fett Typ

Diese Beispielrezepte basieren auf einer Energieaufnahme von 1500 kcal pro Tag.

Hinweis:

Die Anzahl der Portionen hängt neben Ihrem Metabolic Type auch von Ihren persönlichen Daten (Gewicht, Alter, Größe, Geschlecht) ab, daher passen Sie bitte die Anzahl der Portionen an KH, Protein und Fett in den Rezepten so an, dass Sie Ihr berechnetes tägliches Energie (kcal) Ziel erreichen.

*

KH Portion = Kohlenhydrat Portion

P Portion = Protein Portion

F Portion = Fett Portion

Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Joghurt mit Quinoapops und Beeren	Brötchen mit Hähnchenbrust und Snackgemüse	Cremige Vollkornpasta mit Sardinen

Joghurt mit Quinoapops und Beeren

Zutaten:

- 250 g Jogurt = 1 KH Portion und 1 P Portion
- 50 g Heidelbeeren = ½ KH Portion
- 30 g Quinoapops = 1 KH Portion
- 20 g Nüsse = 1 F Portion

Alle Zutaten vermengen und genießen.



Brötchen mit Hühnchenbrust

Zutaten:

- 2 Scheiben (2 X 40g) Vollkornbrot = 2 KH Portionen
- 200 g Hühnchenbrust (hauchfein geschnitten) = 2 P Portionen
- 10g Butter = 1 F Portion
- 20g Marmelade oder Honig = 1 KH Portion
- Snackgemüse: Tomaten, Gurke, Karotte, Stangensellerie...

Cremige Vollkornpasta mit Sardinen

Zutaten:

- 125g Sardinen in Olivenöl (1 Konserve) = 2½ P Portionen und 1 F Portion
- 25 g Vollkornpasta (trocken) = 1 KH Portionen
- 25 g Frischkäse (halbfett) = ½ F Portion
- 1 TL Kokosfett = ½ F Portion
- 1 TL Olivenöl = ½ F Portion
- 1 Schuss Whiskey
- 2 EL 8 Kräutermischung (TK)
- Salz und Pfeffer
- Knoblauch nach Blieben
- 200 g Tomaten
- 150 g Babyspinat

Als erstes die Nudeln in Salzwasser gar kochen (8 min). Währenddessen Tomaten waschen und schneiden und den Babyspinat kurz in einem Sieb abbrausen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Tomaten und Knoblauch kurz mit Kokosfett in einer Pfanne anbraten, und mit 1 Schuss Whiskey ablöschen. Die gekochten Nudeln abseihen und mit kaltem Wasser abspülen. Nudeln zu den Tomaten in die Pfanne geben, 2 EL 8 Kräutermischung hinzugeben. Den Frischkäse dazu mischen. Kurz aufkochen lassen und dabei gut umrühren, damit nichts anbrennt. Jetzt die abgetropften Sardinen und den Babyspinat hinzugeben, und kurz schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.