



Tagesplan Protein 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
Quark mit Erdbeeren und Nüssen	Brötchen mit Käse und Schinken und frischem Salat	Zitronenlachs mit Dinkelreis

Quark mit Erdbeeren, Nüssen und Schokolade

Zutaten:

- 250g Erdbeeren = 1 KH Portion
- 300g Quark = 2 KH Portion und 2 P Portion
- 10g Mandeln = ½ F Portion

Erdbeeren waschen und klein schneiden. Mandeln zerkleinern. Alle Zutaten zum Quark hinzufügen.



Brötchen mit Käse und Schinken und frischem Salat

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot (a 40g) = 1 KH Portionen
- 15g Weichkäse = ½ F Portion
- 250g Putenschinken = 2 ½ P Portionen
- Salat: Fenchel, Orange, Sellerie = 1 KH Portion
- ½ EL Olivenöl = ½ F Portion
- Balsamico nach Belieben
- Salz & Pfeffer

Weichkäse aufs Brot streichen und Putenschinken darauflegen.

- Fenchel und Sellerie waschen und kleinschneiden. Orange schälen und in Scheiben schneiden. Fenchel, Sellerie und Orange zum Salat hinzugeben und mit Olivenöl, Balsamico, Salz & Pfeffer servieren.

Zitronenlachs mit Dinkelreis

Zutaten:

- 90g Dinkelreis = 3 ½ KH Portionen
- 2 Handvoll Spinat
- 150g Lachs = 1 ½ P Portionen 1 ½ F Portionen
- 1 EL Olivenöl = 1 F Portion
- 1 Zitrone

Backofen auf 170°C vorheizen. Lachs in einer mit wenig Olivenöl gefetteten Backform auflegen und mit 2 Scheiben Zitrone bedecken. Anschließend für 15-20min im Ofen backen.
Dinkelreis nach Packungsanleitung garen.
Spinat wenige Minuten in einer Pfanne garen.