

# KI-Ernährungsplan: Krafttraining während Cutting-Phase

Ungefilterter Generierter GPT-4 content.

## Ernährungsplan

für eine Woche (Montag bis Sonntag)

### Montag:

Frühstück: Haferflocken mit Joghurt, Honig, Mandeln und Beeren

Mittagessen: Quinoa-Salat mit Hähnchen, Paprika, Tomaten und Avocado

Abendessen: Lachsfilet mit Süßkartoffeln und gedünstetem Brokkoli

Snack: Magerquark mit Apfelmus

### Dienstag:

Frühstück: Protein-Pfannkuchen mit Banane und Ahornsirup

Mittagessen: Linsensuppe mit Vollkornbrot

Abendessen: Putengeschnetzeltes mit Reis und Gemüse

Snack: Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig

### Mittwoch:

Frühstück: Rührei mit Spinat, Tomaten und Feta

Mittagessen: Vollkornnudeln mit Thunfisch-Tomatensauce

Abendessen: Hähnchenbrust mit Ofengemüse und Quinoa

Snack: Cottage Cheese mit Beeren

### Donnerstag:

Frühstück: Müsli mit Joghurt, frischen Früchten und Honig

Mittagessen: Falafel-Wraps mit Hummus und Salat

Abendessen: Chili con Carne mit Reis  
Snack: Gemüsesticks mit Joghurt-Kräuterdip

## Freitag:

Frühstück: Smoothie mit Spinat, Beeren, Mandelmilch und Proteinpulver

Mittagessen: Kichererbsen-Salat mit Feta, Tomaten, Gurken und Oliven

Abendessen: Garnelen-Paella mit Paprika, Erbsen und Zitronen

Snack: Mandeln und getrocknete Aprikosen

## Samstag:

Frühstück: Protein-Riegel mit einem Apfel

Mittagessen: Couscous-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

Abendessen: Zucchini-Lasagne mit magerem Rinderhack

Snack: Joghurt mit Granola und frischen Beeren

## Sonntag:

Frühstück: Shakshuka mit Vollkornbrot

Mittagessen: Sushi-Bowl mit Lachs, Avocado, Reis und Edamame

Abendessen: Gefüllte Paprikaschoten mit Quinoa und Feta

Snack: Proteinriegel

# Einkaufszettel:

GPT4 weil GPT3.5 unfähig war.

## Obst & Gemüse:

- 8 Tomaten
- 4 Paprika
- 3 Avocado
- 1 Selleriestange
- 4 Karotten
- 1 Zucchini
- 1 Gurke
- 1 Apfel
- 3 Bananen
- 100g Spinat
- Gemischter Salat (Tomaten, Gurken, Salatblätter)
- Frisches Koriander oder Petersilie (optional)

## Fleisch & Fisch:

- 600g Hähnchenbrust
- 200g Lachsfilet
- 200g Putenbrust
- 200g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 100g Lachs (frisch oder geräuchert)

## Molkereiprodukte & Eier:

- 450g Joghurt
- 150g griechischer Joghurt
- 200g Magerquark
- 150g Cottage Cheese
- 50g Feta
- 6 Eier

## Getreide, Nudeln & Reis:

- 300g Quinoa
- 300g Reis
- 200g Vollkornnudeln
- 100g Vollkorn-Spaghetti
- Vollkornbrot
- 2 Wraps
- 100g Sushi-Reis
- 50g Haferflocken
- 100g Müsli
- 100g Granola

## Hülsenfrüchte & Nüsse:

- 200g Linsen (z. B. Tellerlinsen)
- 90g Mandeln
- 30g gemischte Nüsse
- 1 Dose Kidneybohnen (400g)
- 1 Dose Mais (200g)
- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- 50g Edamame (frisch oder TK)
- 40g Chiasamen

## Gewürze, Öle & Essig:

- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian
- Salz, Pfeffer, Paprika, Currypulver
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Thymian
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Oregano

## Konserven & Gläser:

- 1 EL Tomatenmark
- 3 Dosen stückige Tomaten (3 x 400g)
- 4 EL grünes Pesto (fertig oder selbstgemacht)

## Tiefkühlwaren:

- 500g Beeren (frisch oder TK)

## Snacks & Süßwaren:

- 1 Protein-Riegel deiner Wahl
- 4 Falafel-Bällchen (fertig oder selbstgemacht)
- 30g Proteinpulver

## Getränke:

- 1.2 Liter Gemüsebrühe
- 200ml Mandelmilch
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi (optional)

## Sonstiges:

- 100g Apfelmus
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Nori-Blatt
- 4 EL Hummus
- 1 Scoop Protein-Pulver (Geschmack nach Wahl)
- 1 EL Erdnussbutter
- 5 Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen

### raw

IN: Ich gebe dir eine Liste. Diese Liste enthält Zutaten die eingekauft werden müssen. Problem bei der Liste ist, dass manche Einträge mehrfach vorkommen. Du sollst die Liste deduplizieren, beim deduplizierten Eintrag aber bedenken, dass die Mengen zusammengezählt werden. Bitte sag mir vorher einmal was du als deine Tätigkeit verstanden hast und was mit der Liste - die ich

dir gleich sende - geschehen soll.

OUT: Ich habe verstanden, dass du mir eine Liste mit Zutaten geben wirst, die eingekauft werden müssen. Die Liste enthält jedoch mehrere Einträge der gleichen Zutat. Meine Aufgabe ist es, die Liste zu deduplizieren, indem ich die Mengen der gleichen Zutaten zusammenzähle. Im Endeffekt soll ich dir eine bereinigte Liste mit den jeweils korrekten Gesamtmengen für jede Zutat präsentieren. Bitte sende mir die Liste, damit ich mit der Deduplizierung beginnen kann.

IN -> Liste

OUT:

Hier ist die deduplizierte Liste mit den korrekten Gesamtmengen für jede Zutat:

- 450g Joghurt
- 4 EL Honig
- 90g Mandeln
- 500g Beeren
- 300g Quinoa
- 600g Hähnchenbrust
- 4 Paprika
- 8 Tomaten
- 3 Avocado
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft
- 200g Lachsfilet
- 2 Süßkartoffeln
- 200g Brokkoli
- 200g Magerquark
- 100g Apfelmus
- 50g Haferflocken
- 30g Proteinpulver
- 6 Eier
- 3 Banane
- 250ml Mandelmilch
- 1 EL Ahornsirup
- 200g Linsen (z. B. Tellerlinsen)
- 5 Zwiebel
- 4 Karotten
- 1 Selleriestange
- 1.2 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian
- Vollkornbrot
- 200g Putenbrust
- 1 Zucchini

- 300g Reis
- Salz, Pfeffer, Paprika, Currypulver
- 150g griechischer Joghurt
- 30g gemischte Nüsse
- 100g Spinat
- 50g Feta
- 200g Vollkornnudeln
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Dosen stückige Tomaten (3 x 400g)
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Thymian
- 150g Cottage Cheese
- 100g Müsli
- 1 Apfel
- 4 Falafel-Bällchen (fertig oder selbstgemacht)
- 2 Wraps
- 4 EL Hummus
- Gemischter Salat (Tomaten, Gurken, Salatblätter)
- 200g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Dose Kidneybohnen (400g)
- 1 Dose Mais (200g)
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano
- 1 Protein-Riegel deiner Wahl
- 100g Granola
- 150ml Mandelmilch
- Frisches Koriander oder Petersilie (optional)
- 100g Sushi-Reis
- 100g Lachs (frisch oder geräuchert)
- 50g Edamame (frisch oder TK)
- 1 Nori-Blatt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi (optional)
- 40g Chiasamen
- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- 1 Gurke

*Im Anschluss wurde die KI nur noch darum gebeten die Liste nach Supermarktabteilungen zu sortieren.*

## fehlerhafte GPT3.5 Liste

Diese Einkaufsliste enthält Mengen-Fehler. GPT-3.5 ist fähig eine Zutatenliste zu deduplizieren, beachtet dabei aber auch bei mehreren Ansätzen nicht, die Mengen zusammenzuzählen.

## Obst & Gemüse

- Avocado (3 Stück)
- Banane (4 Stück)
- Brokkoli (200g)
- Gurke (1 Stück)
- Karotten (4 Stück)
- Paprika (5 Stück)
- Selleriestange (1 Stück)
- Spinat (100g)
- Tomaten (8 Stück)

## Brot & Getreide

- Haferflocken (150g)
- Quinoa (300g)
- Reis (100g)
- Vollkornbrot
- Vollkornnudeln (300g)
- Müsli (100g)
- Granola (200g)

## Fleisch & Fisch

- Hähnchenbrust (600g)
- Lachsfilet (200g)
- Putenbrust (200g)
- Thunfisch (1 Dose, 160g)
- Mageres Rinderhackfleisch (200g)
- Falafel-Bällchen (4 Stück)

## Milchprodukte & Eier

- Joghurt (600g)
- Magerquark (200g)
- Eier (5 Stück)
- Feta (50g)
- Cottage Cheese (150g)

## Konserven & trockene Zutaten

- Kidneybohnen (1 Dose, 400g)
- Kichererbsen (1 Dose, 400g)
- Mais (1 Dose, 200g)
- Nori-Blatt (1 Stück)
- Tomatenmark (1 EL)
- Thunfisch (1 Dose, 160g)

## Backwaren & Snacks

- Protein-Riegel (1 Stück)

## Gewürze, Soßen & Öle

- Ahornsirup (1 EL)
- Chiasamen (40g)
- Chilipulver
- Kreuzkümmel
- Olivenöl
- Oregano
- Basilikum
- Rosmarin
- Thymian
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Sojasauce (2 EL)
- Wasabi (1 TL)

## Sonstiges

- Mandeln (90g)
- gemischte Nüsse (30g)
- Edamame (50g)
- Erdnussbutter (1 EL)
- Honig (4 EL)
- Mandelmilch (150ml)
- Gemischter Salat (nach Bedarf)

- Haferflocken
- Joghurt (Griechisch, Mager, Natur)
- Honig
- Mandeln
- Beeren (frisch oder TK)
- Quinoa
- Hähnchenbrust
- Paprika
- Tomaten
- Avocado
- Lachsfilet
- Süßkartoffeln
- Brokkoli
- Magerquark
- Apfelmus
- Bananen
- Eier
- Proteinpulver
- Ahornsirup
- Linsen
- Vollkornbrot
- Putenbrust
- Reis
- Gemüse (Karotten, Zucchini, Aubergine, etc.)
- Feta-Käse
- Spinat
- Vollkornnudeln
- Thunfisch (in Wasser)
- Falafel
- Wraps
- Hummus
- Salat
- Chili con Carne Zutaten (Hackfleisch, Kidneybohnen, Mais, Tomaten, Zwiebeln, Gewürze)
- Müsli
- Falafel
- Kichererbsen
- Gurken
- Oliven
- Garnelen
- Paella Reis
- Erbsen
- Zitronen
- Mandelmilch

- Couscous
- Zucchini
- Lasagneplatten
- Mageres Rinderhackfleisch
- Passierte Tomaten
- Granola
- Äpfel
- Protein-Riegel
- Shakshuka Zutaten (Tomaten, Paprika, Zwiebeln, Knoblauch, Gewürze)
- Sushi Reis
- Lachs (frisch oder geräuchert)
- Edamame (frisch oder TK)
- Nori-Blätter
- Sojasauce
- Wasabi

Mit diesem Ernährungsplan und Einkaufszettel kannst du deine Proteinversorgung sicherstellen und gleichzeitig darauf achten, dass du nicht übermäßig zunimmst. Achte darauf, die Portionen entsprechend deinem Energiebedarf anzupassen und die Zutaten so frisch wie möglich einzukaufen. Falls du Probleme mit der Haltbarkeit einiger frischer Zutaten hast, kannst du auf Tiefkühlprodukte zurückgreifen. Viel Spaß beim Einkaufen und gutes Gelingen beim Kochen!

## Rezepte

Hier sind die Rezepte für die Mahlzeiten, sortiert nach Tagen:

### Montag:

#### Frühstück:

Haferflocken mit Joghurt, Honig, Mandeln und Beeren

- 100g Haferflocken
- 150g Joghurt
- 1 EL Honig
- 30g Mandeln
- 100g Beeren

1. Haferflocken, Joghurt und Honig in einer Schüssel vermischen.
2. Mandeln und Beeren hinzufügen und servieren.

#### Mittagessen:

## Quinoa-Salat mit Hähnchen, Paprika, Tomaten und Avocado

- 100g Quinoa
- 200g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 2 Tomaten
- 1 Avocado
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Hähnchenbrust würzen und braten, anschließend in Streifen schneiden.
3. Paprika, Tomaten und Avocado in Stücke schneiden.
4. Gemüse, Hähnchen und Quinoa in einer Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

## Abendessen:

### Lachsfilet mit Süßkartoffeln und gedünstetem Brokkoli

- 200g Lachsfilet
- 2 Süßkartoffeln
- 200g Brokkoli
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Süßkartoffeln waschen und in Spalten schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen und auf ein Backblech legen.
3. Lachsfilet mit Salz und Pfeffer würzen und neben den Süßkartoffeln platzieren.
4. Alles für 20-25 Minuten im Ofen garen.
5. In der Zwischenzeit Brokkoli in Röschen teilen und dünsten, bis er gar ist. Servieren.

## Snack:

### Magerquark mit Apfelmus

- 200g Magerquark
- 100g Apfelmus

1. Magerquark und Apfelmus vermischen und genießen.

## Dienstag:

### Frühstück:

#### Protein-Pfannkuchen mit Banane und Ahornsirup

- 50g Haferflocken
- 30g Proteinpulver
- 2 Eier
- 1 Banane
- 50ml Mandelmilch
- 1 EL Ahornsirup

1. Haferflocken, Proteinpulver, Eier und Mandelmilch in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
2. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und den Teig in Portionen hineingeben, Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Pfannkuchen mit Bananenscheiben und Ahornsirup servieren.

## Mittagessen:

### Linsensuppe mit Vollkornbrot

- 200g Linsen (z. B. Tellerlinsen)
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 Selleriestange
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian
- Vollkornbrot

1. Linsen nach Packungsanleitung einweichen oder kochen.
2. Zwiebel, Karotten und Sellerie fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl anschwitzen.
3. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten.
4. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen. Die Suppe bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Linsen weich sind.
5. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Thymian abschmecken und mit Vollkornbrot servieren.

## Abendessen:

### Putengeschnetzeltes mit Reis und Gemüse

- 200g Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 100g Reis
- 200ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Paprika, Currypulver

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Putenbrust in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Zwiebel fein hacken, Paprika und Zucchini in Stücke schneiden.
4. Putenbrust in einer Pfanne anbraten, Zwiebel, Paprika und Zucchini hinzufügen und weiterbraten.
5. Gemüsebrühe angießen und das Geschnetzelte mit Currypulver abschmecken. Köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
6. Geschnetztes mit Reis servieren.

## Snack:

Griechischer Joghurt mit Nüssen und Honig

- 150g griechischer Joghurt
- 30g gemischte Nüsse
- 1 EL Honig

1. Joghurt in eine Schüssel geben, Nüsse darüberstreuen und mit Honig beträufeln.

## Mittwoch:

### Frühstück:

Rührei mit Spinat, Tomaten und Feta

- 3 Eier
- 100g Spinat
- 2 Tomaten
- 50g Feta
- Salz, Pfeffer

1. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Spinat waschen und abtropfen lassen, Tomaten in Stücke schneiden, Feta zerbröckeln.
3. Spinat in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten, Tomaten hinzufügen und kurz mitbraten.
4. Eier darübergeben und stocken lassen. Feta darüberstreuen und das Rührei fertig garen.

## Mittagessen:

Vollkornnudeln mit Thunfisch-Tomatensauce

- 100g Vollkornnudeln
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)

- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

1. Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
3. Thunfisch abtropfen lassen und zur Pfanne hinzufügen, kurz mitbraten.
4. Stückige Tomaten hinzufügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken.
5. Sauce köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist. Nudeln abgießen und mit der Thunfisch-Tomatensauce servieren.

## Abendessen:

### Hähnchenbrust mit Ofengemüse und Quinoa

- 200g Hähnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Karotte
- 100g Quinoa
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Rosmarin, Thymian

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paprika, Zucchini und Karotte in Stücke schneiden und mit etwas Olivenöl, Rosmarin und Thymian vermischen.
4. Gemüse und Hähnchenbrust auf ein Backblech legen und im Ofen für 20-25 Minuten garen.
5. In der Zwischenzeit Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Hähnchenbrust und Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit Quinoa servieren.

## Snack:

### Cottage Cheese mit Beeren

- 150g Cottage Cheese
- 100g Beeren (frisch oder TK)

1. Cottage Cheese in eine Schüssel geben und Beeren darüberstreuen. Bei Bedarf mit etwas Honig süßen.

## Donnerstag:

### Frühstück:

## Müsli mit Joghurt, frischen Früchten und Honig

- 100g Müsli
- 150g Joghurt
- 1 Banane
- 1 Apfel
- 1 EL Honig

1. Müsli und Joghurt in einer Schüssel vermischen.
2. Banane und Apfel in Scheiben schneiden und zum Müsli hinzufügen.
3. Mit Honig beträufeln und servieren.

## Mittagessen:

### Falafel-Wraps mit Hummus und Salat

- 4 Falafel-Bällchen (fertig oder selbstgemacht)
- 2 Wraps
- 4 EL Hummus
- Gemischter Salat (Tomaten, Gurken, Salatblätter)

1. Falafel nach Packungsanleitung oder Rezept zubereiten.
2. Wraps kurz in der Mikrowelle oder in einer Pfanne erwärmen.
3. Wraps mit Hummus bestreichen, Salat darauf verteilen und Falafel hinzufügen.
4. Wraps aufrollen und servieren.

## Abendessen:

### Chili con Carne mit Reis

- 200g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kidneybohnen (400g)
- 1 Dose Mais (200g)
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 100g Reis
- Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel, Oregano

1. Reis nach Packungsanleitung kochen.
2. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rinderhackfleisch in einer Pfanne anbraten und Zwiebel und Knoblauch hinzufügen.
3. Kidneybohnen und Mais abtropfen lassen und zusammen mit den stückigen Tomaten in die Pfanne geben.

4. Chili con Carne mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kreuzkümmel und Oregano abschmecken und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas reduziert ist.
5. Chili con Carne mit Reis servieren.

## Snack:

Protein-Riegel

- 1 Protein-Riegel deiner Wahl

## Freitag:

### Frühstück:

Granola mit Mandelmilch und Obst

- 100g Granola
- 150ml Mandelmilch
- 1 Banane
- 100g Beeren

1. Granola, Mandelmilch, Banane und Beeren in einer Schüssel vermischen und servieren.

## Mittagessen:

Shakshuka

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paprika
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel
- Frisches Koriander oder Petersilie (optional)

1. Zwiebel, Knoblauch und Paprika fein hacken und in einer großen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
2. Stückige Tomaten hinzufügen und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kreuzkümmel abschmecken. Köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
3. Vier Mulden in der Sauce formen und jeweils ein Ei hineingeben. Bei geschlossenem Deckel weiterköcheln, bis das Eiweiß gestockt, aber das Eigelb noch weich ist.
4. Shakshuka mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen und servieren.

## Abendessen:

### Sushi-Bowl mit Lachs, Edamame und Avocado

- 100g Sushi-Reis
- 100g Lachs (frisch oder geräuchert)
- 50g Edamame (frisch oder TK)
- 1 Avocado
- 1 Nori-Blatt
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Wasabi (optional)

1. Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Lachs in Stücke schneiden, Edamame ggf. auftauen, Avocado in Scheiben schneiden.
3. Sushi-Reis in einer Schüssel anrichten, Lachs, Edamame und Avocado darauf verteilen.
4. Nori-Blatt in kleine Stücke schneiden und über die Sushi-Bowl streuen.
5. Sojasauce und Wasabi separat servieren, um die Sushi-Bowl nach Geschmack zu würzen.

## Snack:

### Apfel und Mandeln

- 1 Apfel
- 30g Mandeln

1. Apfel in Spalten schneiden und zusammen mit den Mandeln genießen.

## Samstag:

### Frühstück:

#### Chia-Pudding mit Beeren

- 40g Chiasamen
- 200ml Mandelmilch
- 1 EL Honig
- 100g Beeren (frisch oder TK)

1. Chiasamen, Mandelmilch und Honig in einem Glas oder einer Schüssel vermischen und mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Beeren (ggf. auftauen) über den fertigen Chia-Pudding geben und servieren.

## Mittagessen:

## Kichererbsensalat mit Gurke, Tomaten und Feta

- 1 Dose Kichererbsen (400g)
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 100g Feta
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Gurke und Tomaten in Stücke schneiden, Feta zerbröckeln.
2. Kichererbsen, Gurke, Tomaten und Feta in einer Schüssel vermischen.
3. Salat mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft abschmecken und servieren.

## Abendessen:

### Vollkorn-Spaghetti mit Pesto und Hähnchen

- 100g Vollkorn-Spaghetti
- 200g Hähnchenbrust
- 4 EL grünes Pesto (fertig oder selbstgemacht)
- Salz, Pfeffer

1. Vollkorn-Spaghetti nach Packungsanleitung kochen.
2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und braten, anschließend in Streifen schneiden.
3. Spaghetti abgießen und mit Pesto vermischen. Hähnchenstreifen darauf verteilen und servieren.

## Snack:

### Gemüsesticks mit Hummus

- 1 Paprika
- 1 Gurke
- 4 EL Hummus

1. Paprika und Gurke in Sticks schneiden.
2. Gemüsesticks mit Hummus servieren.

## Sonntag:

### Frühstück:

## Joghurt mit Granola und frischen Früchten

- 150g Joghurt
- 100g Granola
- 1 Banane
- 100g Beeren

1. Joghurt, Granola, Banane und Beeren in einer Schüssel vermischen und servieren.

## Mittagessen:

### Vegane Linsen-Bolognese mit Vollkornnudeln

- 100g Vollkornnudeln
- 100g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Karotte
- 1 Dose stückige Tomaten (400g)
- Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

1. Vollkornnudeln nach Packungsanleitung kochen.
2. Rote Linsen nach Packungsanleitung zubereiten.
3. Zwiebel, Knoblauch und Karotte fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
4. Linsen und stückige Tomaten hinzufügen, die Sauce mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum abschmecken und köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt ist.
5. Nudeln abgießen und mit der Linsen-Bolognese servieren.

## Abendessen:

### Gefüllte Paprika mit Quinoa und Feta

- 2 Paprika
- 100g Quinoa
- 100g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Oregano

1. Ofen auf 180°C vorheizen.
2. Paprika halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen.
3. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
4. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.

5. Gekochten Quinoa, Zwiebel und Knoblauch in einer Schüssel vermischen. Feta zerbröckeln und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.
6. Paprikahälften mit der Quinoa-Feta-Mischung füllen und mit etwas Olivenöl beträufeln.
7. Gefüllte Paprika im Ofen für etwa 25-30 Minuten garen, bis die Paprika weich ist.

## Snack:

### Protein-Smoothie

- 1 Scoop Protein-Pulver (Geschmack nach Wahl)
  - 150ml Mandelmilch
  - 1 Banane
  - 1 EL Erdnussbutter
1. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren, bis der Smoothie cremig ist.

---

Version #10

Erstellt: 24 März 2023 19:53:01 von Konstantin

Zuletzt aktualisiert: 28 März 2023 11:09:19 von Konstantin