

# KI-Kochbuch

Manchmal nutze ich KI um überhaupt irgendwie zu kochen... Manchmal kommt sogar was dabei raus.

- [Ernährungsberatungs-Prompt](#)
- [Cutting-Gerichte](#)
- [Hähnchencurry](#)
- [Nudeln mit Pepp](#)
- [Zeitsparende Rezepte](#)
- [Bolognese-Sauce](#)
- [Oatbars](#)
- [Porridge](#)
- [Tofu](#)
- [Ernährungspläne](#)
  - [KI-Ernährungsplan: Krafttraining während Cutting-Phase](#)
- [Mehl...](#)
- [Warenkunde](#)
  - [Süßstoffe](#)
  - [Koffein, Taurin und B-Vitamine](#)
- [Low Carb Brot](#)

# Ernährungsberatungs- Prompt

Ich möchte dass du in diesem Chat als Ernährungsberater und Koch agierst und mir Vorschläge gibst, was ich kochen kann. Übliche Anfragen werden zum Beispiel sein "Gib mir ein Rezept für Hähnchencurry, welches Kokosnussmilch verwendet" oder "Ich habe noch Zutaten X, Y und Z, was kann ich daraus kochen?". Es könnten auch Anfragen kommen wie "Wie gesund ist Nahrungsmittel X?" welches dann auf den Inhalt von ungesunden Fettsäuren abzielt. Ich habe einen höheren Proteinbedarf als die meisten Menschen und möchte, dass du hier auch ein wenig darauf achtest, dass der Fettgehalt der vorgeschlagenen Gerichte nicht allzu hoch ist, oder ob ein Gericht für einen aktiven Lebensstil geeignet ist. Fang bitte noch nicht mit der Generierung an. Es kommen im Anschluss laufend Fragen zu verschiedenen Gerichten.

# Cutting-Gerichte

Die Punkte ähneln sich, weil ich hier zwei Outputs zur gleichen Anfrage kombiniere

Wenn Sie sportlich sind und sich in einer Phase des "Cuttings" befinden, ist es wichtig, dass Sie Ihre Proteinaufnahme erhöhen, um sicherzustellen, dass Sie während des Kaloriendefizits Ihre Muskelmasse aufrechterhalten können. Gleichzeitig sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht zu viele Kalorien aufnehmen, um Fett zu verbrennen. Hier sind einige typische Gerichte, die für jemanden geeignet sind, der sich in einer "Cutting" Phase befindet:

1. Gegrilltes Hähnchen mit Gemüse: Gegrilltes Hähnchen ist eine hervorragende Proteinquelle und eignet sich hervorragend für eine "Cutting" Diät. Dazu können Sie Gemüse wie Brokkoli, Zucchini und Paprika grillen oder dünsten, um eine gesunde Beilage zu erhalten.
2. Omelett mit Gemüse: Ein Omelett mit Gemüse ist eine weitere proteinreiche Mahlzeit, die auch als Frühstück oder Snack geeignet ist. Fügen Sie Gemüse wie Spinat, Tomaten und Paprika hinzu, um zusätzliche Nährstoffe zu erhalten.
3. Omelett mit Gemüse und Vollkornbrot: Ein Omelett ist eine großartige Proteinquelle, die auch schnell zubereitet werden kann. Kombinieren Sie es mit einer Vielzahl von Gemüsesorten wie Spinat, Tomaten und Zucchini. Servieren Sie es mit Vollkornbrot für eine gesunde Kohlenhydratquelle.
4. Thunfischsalat: Thunfisch ist eine hervorragende Proteinquelle und eignet sich hervorragend für eine "Cutting" Diät. Kombinieren Sie Thunfisch mit Blattsalat, Tomaten, Gurken und Avocado für eine nährstoffreiche Mahlzeit.
5. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne: Eine Pfanne mit Rindfleisch und Gemüse ist eine schnelle und einfache Mahlzeit, die viel Protein und Nährstoffe enthält. Verwenden Sie Gemüse wie Paprika, Zwiebeln und Pilze und servieren Sie es mit braunem Reis oder Quinoa.
6. Lachs mit gedünstetem Gemüse: Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Protein, was ihn zu einer hervorragenden Wahl für eine "Cutting" Diät macht. Dazu können Sie Gemüse wie Brokkoli, Zucchini und Karotten dünsten.
7. Lachs mit Brokkoli und Süßkartoffeln: Lachs ist eine hervorragende Proteinquelle und enthält auch gesunde Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmende Eigenschaften haben. Brokkoli ist reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralien, während Süßkartoffeln eine gute Quelle für Kohlenhydrate und Ballaststoffe sind.
8. Gebratener Tofu mit Quinoa und Gemüse: Tofu ist eine großartige vegane Proteinquelle, die auch reich an Ballaststoffen ist. Quinoa ist eine hervorragende Kohlenhydratquelle, die auch eine gute Menge an Protein und Ballaststoffen enthält. Kombinieren Sie sie mit einer Vielzahl von Gemüsesorten wie Paprika, Zwiebeln und Zucchini für eine leckere und nährhafte Mahlzeit.
9. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne: Rindfleisch ist eine hervorragende Proteinquelle und enthält auch gesunde Fette und Eisen. Kombinieren Sie es mit einer Vielzahl von Gemüsesorten

wie Brokkoli, Paprika und Zwiebeln für eine leckere und nahrhafte Mahlzeit.

Diese Gerichte sind nur einige Beispiele, aber es gibt viele andere proteinreiche und kalorienarme Gerichte, die Sie in Ihre "Cutting" Diät einbeziehen können.

---

Input: Kannst du mir gleich 20 Ideen für Cutting-Gerichte geben?

Natürlich! Hier sind 20 Ideen für Gerichte, die sich gut für jemanden eignen, der gerade "cut" macht:

1. Gegrilltes Hähnchen mit gegrilltem Gemüse
2. Lachs mit Brokkoli und Süßkartoffeln
3. Gebratener Tofu mit Quinoa und Gemüse
4. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne
5. Omelett mit Gemüse und Vollkornbrot
6. Garnelen-Spargel-Pfanne
7. Gegrillte Putenbrust mit Gemüse-Kebabs
8. Gegrillter Lachs mit grünem Spargel
9. Gegrillte Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Soße
10. Gebratenes Lachsfilet mit Brokkoli, braunem Reis und Mandeln
11. Süßkartoffel-Linsensuppe
12. Linsen-Gemüse-Curry mit Vollkornreis
13. Brokkoli-Cheddar-Suppe mit gegrilltem Hähnchen
14. Gegrillte Hähnchenbrust mit Süßkartoffel-Pommes
15. Gebratene Garnelen mit Vollkorn-Pasta und Tomatensoße
16. Gegrilltes Rinderfilet mit Spargel und Knoblauchkartoffeln
17. Gegrilltes Hähnchen mit Spargel und Tomaten
18. Gegrillte Aubergine-Rolle mit Quinoa und Gemüse
19. Gebratener Tofu mit grünen Bohnen und braunem Reis
20. Gebratenes Lachsfilet mit Spinat und Tomaten

Diese Gerichte sind alle reich an Protein, Ballaststoffen, gesunden Fetten und Kohlenhydraten und passen gut zu jemandem, der gerade "cut" macht. Es ist jedoch wichtig, dass die Portionsgrößen und die Gesamtkalorienaufnahme im Auge behalten werden, um erfolgreich Körperfett zu reduzieren.

# Hähnchencurry

## Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2-3 TL gelbe Currypaste (je nach Geschmack)
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- 1 EL Kokosöl oder Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten, bis sie weich sind.
2. Fügen Sie die Hähnchenstücke hinzu und braten Sie sie 5-7 Minuten lang an, bis sie goldbraun sind.
3. Geben Sie die Paprikastücke in die Pfanne und braten Sie sie weitere 2-3 Minuten an.
4. Fügen Sie die Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver hinzu und rühren Sie alles gut um, bis alles gleichmäßig bedeckt ist.
5. Geben Sie die Kokosmilch in die Pfanne und bringen Sie sie zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze und lassen Sie das Curry etwa 10 Minuten köcheln, bis das Hähnchen gar ist.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Das Curry kann mit Reis oder Naan-Brot serviert werden.

### Fettspar-Variante

#### Zutaten:

- 2 Hähnchenbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 2-3 TL gelbe Currypaste (je nach Geschmack)

- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Die Zwiebeln und den Knoblauch in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich sind.
3. Das Hähnchen in eine Auflaufform geben und die Zwiebel- und Knoblauchmischung darauf verteilen.
4. Die Paprikastücke hinzufügen und alles vermengen.
5. Die gelbe Currypaste, Kurkuma, Kreuzkümmel und Paprikapulver in eine kleine Schüssel geben und gut mischen.
6. Die Gewürzmischung gleichmäßig auf das Hähnchen und das Gemüse streuen.
7. Die Kokosmilch gleichmäßig über die Hähnchen- und Gemüsemischung gießen.
8. Die Auflaufform mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen oder bis das Hähnchen gar ist.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

---

Für das Hähnchenbrustrezept können Sie jedes Pflanzenöl verwenden, das für das Braten bei hohen Temperaturen geeignet ist. Einige gute Optionen sind:

- Rapsöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und einen milden Geschmack, der das Aroma des Hühnchens nicht überdeckt.
- Traubenkernöl: Es hat einen sehr hohen Rauchpunkt und ist geschmacksneutral.
- Avocadoöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und enthält auch gesunde Fette, die gut für Ihre Gesundheit sind.
- Erdnussöl: Es hat einen hohen Rauchpunkt und verleiht dem Hühnchen ein nussiges Aroma.

Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass Öle, die für das Braten bei hohen Temperaturen geeignet sind, in der Regel reich an ungesättigten Fettsäuren sind, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Aber auch in Maßen sollten diese Öle aufgrund ihres hohen Kaloriengehalts eingesetzt werden.

Wenn Sie den Fettgehalt in Ihrem Gericht reduzieren möchten, können Sie auch versuchen, das Huhn in einer Antihaftpfanne ohne zusätzliches Öl anzubraten oder es im Ofen zu backen.

# Nudeln mit Pepp

Input: "Ich brauche Nudeln die von sich aus etwas aromatischer sind als normale Nudeln, die auch zwischen gewürzter Soße noch einen guten Eigengeschmack haben."

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Nudeln mehr Geschmack zu verleihen. Hier sind ein paar Vorschläge:

1. Frische Kräuter: Versuchen Sie, frische Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Thymian oder Rosmarin direkt in den Teig zu kneten oder gehackte Kräuter in das Nudelwasser zu geben.
2. Gewürze: Fügen Sie beim Kochen des Nudelwassers Gewürze wie Knoblauch, Zwiebeln, Pfeffer oder Paprika hinzu, um den Nudeln mehr Geschmack zu verleihen.
3. Olivenöl: Verwenden Sie Olivenöl statt Wasser, um die Nudeln zu kochen. Dies gibt den Nudeln ein leicht nussiges Aroma.
4. Vollkornnudeln: Vollkornnudeln haben einen nussigen Geschmack und eine etwas kräftigere Textur als herkömmliche Nudeln.
5. Gemüsenudeln: Verwenden Sie anstelle von herkömmlichen Nudeln Zucchini-, Karotten- oder Süßkartoffelnudeln, um den Gerichten eine zusätzliche Geschmacksdimension zu verleihen.
6. Eierteig: Verwenden Sie Nudelteig, der Eier enthält, anstelle von Teig, der nur aus Wasser und Mehl besteht. Eierteig hat einen reicheren, cremigeren Geschmack.

Ich hoffe, diese Vorschläge helfen Ihnen, Nudeln mit mehr Geschmack zu genießen. Guten Appetit!

Ich hatte damit an sich Ideen haben wollen aus was man Nudeln machen könnte, die nicht komplett 08/15 sind, aber das wäre eh in Richtung "Nutzen Sie Dinkelmehl" ausgeartet, daher passte die Antwort auch irgendwie.

Dafür muss man halt nur in einem Kaufhaus (statt immer im Discounter) mal vorm Nudelregal stehen und siehts eigentlich direkt.

# Zeitsparende Rezepte

Natürlich, hier sind drei weitere Rezepte für warme Mahlzeiten, die relativ schnell zubereitet werden können:

## 1. Gebratener Reis:

- 2 Tassen gekochter Reis (vorzugsweise vom Vortag)
- 2 EL Öl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tasse gefrorenes Gemüse (z.B. Erbsen, Karotten, Mais)
- 2 Eier
- 2 EL Sojasoße
- Salz und Pfeffer

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich sind. Fügen Sie das gefrorene Gemüse hinzu und braten Sie es für einige Minuten, bis es aufgetaut und weich ist. Fügen Sie den gekochten Reis hinzu und braten Sie alles gut durch. Schlagen Sie die Eier in eine Schüssel und fügen Sie sie der Pfanne hinzu. Rühren Sie sie schnell unter den Reis, bis sie gestockt sind. Fügen Sie Sojasoße, Salz und Pfeffer hinzu und servieren Sie den gebratenen Reis heiß.

## 2. Ofenkartoffeln:

- 4 mittelgroße Kartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz und Pfeffer

Heizen Sie den Ofen auf 200°C vor. Waschen Sie die Kartoffeln gründlich und schneiden Sie sie in Spalten. Legen Sie sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech. Gießen Sie das Öl über die Kartoffeln und würzen Sie sie mit Salz und Pfeffer. Backen Sie die Kartoffeln im Ofen für 25-30 Minuten oder bis sie goldbraun und knusprig sind. Servieren Sie die Ofenkartoffeln heiß.

*Ich würde da zumindest noch Kräuter-Magerquark dazu machen*

## 3. Schnelle Hühnchenpfanne:

- 2 Hühnerbrustfilets, in kleine Stücke geschnitten
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Paprika, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Tasse ungekochter Reis



- 2 Tassen Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer

Erhitzen Sie das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und braten Sie sie an, bis sie weich ist. Fügen Sie das Hühnerfleisch hinzu und braten Sie es an, bis es goldbraun ist. Fügen Sie die Paprika, den Reis und die Hühnerbrühe hinzu und bringen Sie alles zum Kochen. Reduzieren Sie die Hitze auf mittlere Stufe, decken Sie die Pfanne ab und lassen Sie alles für etwa 18-20 Minuten köcheln, bis der Reis gar ist und die Flüssigkeit aufgesogen hat. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer und servieren Sie die Hühnchenpfanne heiß.

# Bolognese-Sauce

## Zutaten:

- 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt)
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Basilikum
- 1 TL Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

## Zubereitung:

1. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die gehackte Zwiebel hinzu und braten Sie sie etwa 2-3 Minuten an, bis sie weich und glasig ist.
2. Fügen Sie das Hackfleisch hinzu und braten Sie es unter Rühren, bis es braun und krümelig ist.
3. Fügen Sie den gehackten Knoblauch hinzu und braten Sie ihn für etwa 1 Minute an, bis er duftet.
4. Fügen Sie die gehackten Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Zucker und eine Prise Salz und Pfeffer hinzu und rühren Sie alles gut um.
5. Lassen Sie die Sauce für 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln, bis sie etwas eingedickt ist und das Hackfleisch vollständig gekocht ist.
6. Probieren Sie die Bolognese-Sauce und passen Sie die Gewürze nach Bedarf an.
7. Servieren Sie die Sauce mit Nudeln Ihrer Wahl und genießen Sie sie heiß.

Das ist eine schnelle und einfache Variante einer Bolognese-Sauce, die in kurzer Zeit zubereitet werden kann. Sie können die Sauce auch nach Belieben mit weiteren Zutaten, wie beispielsweise Karotten, Sellerie oder Pilzen, verfeinern. Guten Appetit!

# Oatbars

## Zutaten:

- 2 Tassen Haferflocken
- 1/2 Tasse Rosinen oder gehackte Datteln
- 1/2 Tasse gehackte Nüsse oder Samen (z.B. Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne)
- 1/2 Tasse Honig oder Ahornsirup
- 1/2 Tasse Erdnussbutter oder ein anderes Nussmus
- 1/2 Teelöffel Vanillearoma
- 1/2 Teelöffel Zimt (optional)
- 1/2 Tasse Whey Protein Pulver (Geschmack nach Wahl)

## Anleitung:

1. Den Ofen auf 180°C vorheizen und eine quadratische Backform mit Backpapier auslegen.
2. Die Haferflocken, Rosinen oder Datteln, gehackten Nüsse oder Samen und das Whey Protein Pulver in einer Schüssel vermischen.
3. In einem Topf den Honig oder Ahornsirup, die Erdnussbutter oder das Nussmus, Vanillearoma und Zimt (falls verwendet) bei niedriger Hitze erwärmen, bis alles geschmolzen und gut vermischt ist.
4. Die Mischung aus dem Topf zu den trockenen Zutaten in der Schüssel geben und gut vermengen, bis alle Zutaten gleichmäßig verteilt sind.
5. Die Mischung in die vorbereitete Backform geben und fest andrücken, damit alles gleichmäßig verteilt ist.
6. Die Backform in den Ofen geben und die Oatbars für 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
7. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten werden.

Die Oatbars sind fertig! Sie können sie in einer luftdichten Dose aufbewahren und als schnellen und gesunden Snack für unterwegs mitnehmen. Beachten Sie, dass das Hinzufügen von Whey Protein Pulver die Konsistenz und den Geschmack der Oatbars beeinflussen kann. Sie können die Menge an Whey Protein Pulver nach Bedarf anpassen, um Ihre gewünschte Konsistenz und Geschmack zu erreichen.

# Porridge

## Zutaten:

- 1/2 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Wasser
- 1/2 Tasse ungesüßte Mandelmilch
- 1/2 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig
- 1/2 Tasse frisches Obst wie Blaubeeren oder Bananen
- 2 Esslöffel gehackte Nüsse oder Samen, wie Mandeln, Walnüsse oder Leinsamen

## Zubereitung:

1. In einem Topf die Haferflocken, das Wasser und die Mandelmilch unter Rühren zum Kochen bringen.
2. Die Hitze reduzieren und 5-7 Minuten lang köcheln lassen, bis die Haferflocken weich sind.
3. Den Zimt und den Ahornsirup oder Honig unterrühren.
4. Das Obst und die Nüsse oder Samen auf den Porridge geben.
5. Heiß servieren.

Durch die Zugabe von ungesüßter Mandelmilch anstelle von Milch und die Verwendung von Ahornsirup oder Honig als Süßungsmittel können Sie den Zuckergehalt des Porridge reduzieren. Das Obst und die Nüsse oder Samen sorgen für zusätzliche Nährstoffe und sorgen für eine ausgewogene Mahlzeit. Wenn Sie möchten, können Sie auch eine Prise Salz hinzufügen, um den Geschmack zu verbessern und die Natriumaufnahme zu erhöhen.

# Tofu

Für Anni, aus diesem Tweet:

<https://twitter.com/langweile/status/1635358109911904256>

## Gebratener Tofu:

- Tofu (am besten Naturtofu oder Räuchertofu)
- Öl (z.B. Olivenöl, Sesamöl oder Kokosöl)
- Salz, Pfeffer und Gewürze nach Geschmack (z.B. Paprika, Curry, Sojasauce oder Teriyaki-Sauce)

Schneide den Tofu in Würfel oder Scheiben und lasse ihn auf Küchenpapier abtropfen, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Erhitze das Öl in einer Pfanne und brate den Tofu bei mittlerer Hitze, bis er knusprig und goldbraun ist. Würze ihn während des Bratens mit Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen deiner Wahl.

## Tofu-Scramble (Rührei-Ersatz):

- Naturtofu oder Räuchertofu
- Öl
- Zwiebel, Knoblauch (optional)
- Kurkuma (für die gelbe Farbe)
- Salz, Pfeffer und Gewürze (z.B. Hefeflocken, Paprika, Kräuter)

Zerbröckle den Tofu mit den Händen oder einer Gabel in kleine Stücke. Erhitze das Öl in einer Pfanne, und dünste die Zwiebel und den Knoblauch, wenn du sie verwendest. Füge den zerbröckelten Tofu hinzu und brate ihn für ein paar Minuten. Würze die Mischung mit Kurkuma, Salz, Pfeffer und anderen Gewürzen deiner Wahl.

## Gegrillter Tofu:

- Tofu oder Räuchertofu
- Öl
- Marinade (z.B. Sojasauce, Teriyaki-Sauce, BBQ-Sauce oder eine Mischung aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Gewürzen)

Schneide den Tofu in Scheiben und lasse ihn abtropfen. Lege die Scheiben in die Marinade und lasse sie mindestens 30 Minuten (am besten einige Stunden oder über Nacht) einwirken. Heize den Grill oder eine Grillpfanne vor und bestreiche sie mit etwas Öl. Grille die marinierten Tofuscheiben auf jeder Seite für ein paar Minuten, bis sie grillstreifen haben.

## Tofu-Spieße:

- Tofu oder Räuchertofu
- Gemüse (z.B. Paprika, Zwiebel, Zucchini, Champignons)
- Öl
- Marinade (siehe oben)

Schneide den Tofu und das Gemüse in gleich große Stücke. Lege den Tofu in die Marinade und lasse ihn einwirken. Stecke den marinierten Tofu und das Gemüse abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße. Brate oder grille die Spieße, bis das Gemüse gar und der Tofu leicht gebräunt ist.

## Beilagen

Tofu alleine ist ja recht trist:

1. Gebratener Reis: Berechne gebratenen Reis mit Gemüse deiner Wahl zu, zum Beispiel mit Karotten, Erbsen und Paprika. Du kannst auch Ei und Sojasauce hinzufügen, um mehr Geschmack zu erzeugen.
2. Quinoa-Salat: Koche Quinoa und mische sie mit frischem Gemüse wie Tomaten, Gurken, Avocado und gehackter Petersilie. Füge einen Spritzer Zitronensaft und Olivenöl für das Dressing hinzu.
3. Gedämpftes Gemüse: Dämpfe Gemüse wie Brokkoli, Karotten und grüne Bohnen und würze sie mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver.
4. Soba-Nudeln: Koche Soba-Nudeln und mische sie mit einer Sauce aus Sojasauce, Reisessig, Sesamöl und gehacktem Ingwer. Füge Gemüse wie Edamame, geraspelte Karotten und geschnittene Frühlingszwiebeln hinzu.
5. Süßkartoffel-Pommes: Schneide Süßkartoffeln in Pommes-Form und backe sie im Ofen, bis sie knusprig sind. Bestreue sie mit Salz und Paprikapulver für zusätzlichen Geschmack.
6. Kichererbsen-Curry: Berechne ein Curry aus Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma und Garam Masala zu. Servede es mit Reis oder Fladenbrot.

Alle diese Beilagen passen gut zu Tofu, sei es gebraten, gegrillt oder als Teil einer Soße oder eines Eintopfs. Du kannst den Tofu auch entsprechend den Geschmäckern der jeweiligen Beilage würzen.

# Ernährungspläne

# 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

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.*

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)

## Vorheriger Zettel ohne Mengen nach Ausgabe der Rezepte

- 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 Geschnitzelte mit Currypulver abschmecken. Köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
6. Geschnitzeltes 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.

# Mehl...

- ... mit Hefe ergibt Brot
- ... mit Eiern ergibt Nudeln
- ... mit Kartoffeln ergibt Gnocci
- ... mit Zucker ergibt Kekse
- ... mit Milch ergibt Pfannkuchen
- ... mit Schokolade ergibt Brownies
- ... mit Joghurt ergibt Zitronenkuchen
- ... mit Haferflocken ergibt Müsliriegel

Also läuft alles darauf hinaus dass Mehl mit den Hefebakterien-Flatulenzen alles Brotig macht, mit Eiern alles Nudelig macht und mit Milchprodukten alles Kuchig macht :)

Trick 17 ist dann die richtige Wassermenge.

# Warenkunde

Bitte nehmt mich nicht immer für voll. Das hier ist nur meine Meinung, die muss nicht eure sein und vor allem muss sie auch nicht stimmen

# Süßstoffe

## Probleme

Süßstoffe sind dazu da kurzkettige Kohlehydrate zu imitieren. Der Körper kennt aber nur einen Verwertungsprozess für kurzkettige Kohlehydrate. Er bekommt also signalisiert es kämen welche, der Magen versucht es dann auch, kann diesen Prozess aber nicht durchführen.

Daran könnte das Krebsrisiko hängen, was aber auf jeden Fall passiert ist, das ein dringenderes Bedürfnis nach kurzkettigen Kohlehydraten signalisiert wird, weil der Prozess ja schon lange am laufen ist. Dieses kann und sollte man dann aber mit langkettigen Kohlehydraten befriedigen können, was noch ein wenig schwerer ist, da die eigentlich angeforderten kurzkettigen Kohlehydrate ja schneller verwertbar sind.

Damit tun Süßstoffe das genaue Gegenteil von dem wofür sie konzipiert worden sind und eine Mischung aus Süßstoff und weniger Zucker sollte angestrebt werden, da die meisten Einsatzzwecke für Süßstoffe eher wenig langkettige Kohlehydrate liefern können.

z.B. Kuchen mit Vollkornteig. Belag mit 75/25 Süßstoff/Zucker. Bei Obst den Fruchtzucker den Zuckeranteil geben lassen.

# Koffein, Taurin und B-Vitamine

Work in Progress

Die aktiven Zutaten von Energy-Drinks sind neben dem hohen Zuckergehalt Koffein und sehr hoch dosierte B-Vitamine. Von Taurin gibt es anscheinend noch keine richtigen Beweise für den Effekt den Energydrinks bringen sollen. Vermutet wird dass Taurin nur in Zusammenhang mit den anderen Stoffen dem Effekt zuträglich ist. Mein Unterbewusstsein sagt mir gerade das Taurin Durchblutung fördert, was den Zusammenhang mit Koffein erklärt.

Die hauptsächlich Suchtanregenden Stoffe sollten Koffein und Zucker sein.

Die restlichen Inhalte sind nur Geschmacksformel.

## Taurin

tbd...

## Koffein

Ist in den allermeisten Dingen inzwischen synthetisch hergestellt, weil billiger. Hat dadurch den Nachteil das es relativ schnell abgebaut wird und der Körper deshalb dadurch nur kurzfristig bei Zufuhr und unmittelbarer Verwertung einen realistischen Effekt haben kann.

## Guarana

Eine pflanzlich vorkommende Art Koffein. Weil natur, auch vom Körper vollständiger abbaubar, deshalb längerer Nutzen als synthetisches Koffein.

Kommt in Mate, Matcha-Tee und Dingen wie die Kikos-Limo vor.

## B-Vitamine

- Thiamin (Vitamin B1)
  - Vollkorn, Hafer, Samen...
- Riboflavin (Vitamin B2)
  - Gemüse, Eier...
- Niacin (Vitamin B3)
  - Nüsse, Datteln, Pilze, Milch, getr. Aprikosen...
- Pantothensäure (Vitamin B5)
  - Avocado, Reis, Gemüse, Eier...
- Pyridoxin (Vitamin B6)
  - Fisch, Linsen, Bananen, Kartoffeln...
- Biotin (Vitamin B7)
  - Eigelb, Soja, Champignons, Spinat...
- Folsäure (Vitamin B9)
  - Spinat, Kohl, Kartoffeln, Tomaten...
- Cobalamin (Vitamin B12)
  - Thunfisch, Lachs, Hering, Tierinnereien...

([geklaut und interpretiert von Ratiopharm](#))

## B-Mangel

Dürfte sich in Müdigkeit und Antriebslosigkeit äußern, dies ist allerdings

tbd...



# Low Carb Brot

Grundlage und Input ist <https://www.einfachbacken.de/rezepte/low-carb-brot-schnell-gesund-lecker>

(Claude 3.5 Sonnet)

Um das Low-Carb-Brot weniger bröselig zu machen, ohne zusätzliche Kohlenhydrate hinzuzufügen, gibt es einige Möglichkeiten:

1. Mehr Eiweiß verwenden: Statt 3 Eiweiß könnten Sie 4-5 verwenden. Eiweiß wirkt als natürlicher Binder.
2. Flohsamenschalen hinzufügen: 1-2 EL gemahlene Flohsamenschalen können die Bindung verbessern, ohne viele Kohlenhydrate hinzuzufügen.
3. Xanthan oder Guarkernmehl: Eine kleine Menge (1/2 - 1 TL) dieser kohlenhydratarmen Verdickungsmittel kann die Struktur verbessern.
4. Chiasamen: 1-2 EL gemahlene Chiasamen können als Bindemittel dienen und sind reich an Ballaststoffen.
5. Mandelmehl: Eine kleine Menge (30-50g) kann die Textur verbessern, ohne viele Kohlenhydrate hinzuzufügen.
6. Länger quellen lassen: Verlängern Sie die Quellzeit auf 20-30 Minuten, um den Samen mehr Zeit zum Aufnehmen der Flüssigkeit zu geben.
7. Feinere Zutaten verwenden: Mahlen Sie die Sonnenblumenkerne und Leinsamen feiner, um eine bessere Bindung zu erreichen.
8. Kokosnussmehl: Ein Esslöffel kann als Bindemittel dienen und ist relativ kohlenhydratarm.

Experimentieren Sie mit diesen Optionen, um die beste Konsistenz für Ihr Brot zu finden. Beachten Sie, dass jede Änderung die Backzeit oder -temperatur leicht beeinflussen kann.