

# WARME UND KALTE REZEPTE MIT VIEL EIWEISS/WENIG KCAL

Anmerkung: Diese Rezepte sind nach der Vorgehensweise entstanden, wie man seine eigenen Mahlzeiten erstellt. Schau dir dazu gerne das Video an. Diese Liste beinhaltet Beispiele. Die verlinkten Wörter beinhalten Links zu Empfehlungen.

## Warme Rezepte

Gericht	
Hähnchenbrustfilet mit Kartoffeln oder Reis	
<a href="#">Kajnok Nudeln</a> mit fettreduziertem Rinderhack + Tomatensauce	
Rinderfilet mit Gemüse/Kartoffel	
Rindertatar mit Quinoa	
Thunfisch mit Reis	
Seelachsfilet mit Kartoffeln und Spinat	
Garnelen mit Gemüse	
<a href="#">Eiweißpulver</a> mit Kaffee mischen	



# WARMER UND KALTER REZEPTE MIT VIEL EIWISS/WENIG KCAL

Anmerkung: Diese Rezepte sind nach der Vorgehensweise entstanden, wie man seine eigenen Mahlzeiten erstellt. Schau dir dazu gerne das Video an. Diese Liste beinhaltet Beispiele. Die verlinkten Wörter beinhalten Links zu Empfehlungen.

## Warme Rezepte

Gericht	
Omelette aus Eiklar	

## Kalte Rezepte

Gericht	
<u>Proteintoast</u> mit Putenwurst	
<u>Eiklar</u> mit <u>Schokosauce</u>	
Magerquark mit Süßstoff	
Skyr	
<u>Protein Cornflakes</u> mit <u>Protein Milch</u>	



# WARME UND KALTE REZEPTE MIT VIEL EIWEISS/WENIG KCAL

Anmerkung: Diese Rezepte sind nach der Vorgehensweise entstanden, wie man seine eigenen Mahlzeiten erstellt. Schau dir dazu gerne das Video an. Diese Liste beinhaltet Beispiele. Die verlinkten Wörter beinhalten Links zu Empfehlungen.

## Kalte Rezepte

Gericht	
<p><u>Beef Jerky/Salami Sticks</u> mit <u>Käse Sticks</u></p>	
<p><u>Hirtenkäse light</u> mit Salat</p>	
<p>Harzer Käse mit Senf</p>	
<p><u>Proteinpudding</u></p>	
<p><u>Proteinriegel</u></p>	