

#FOODPORN

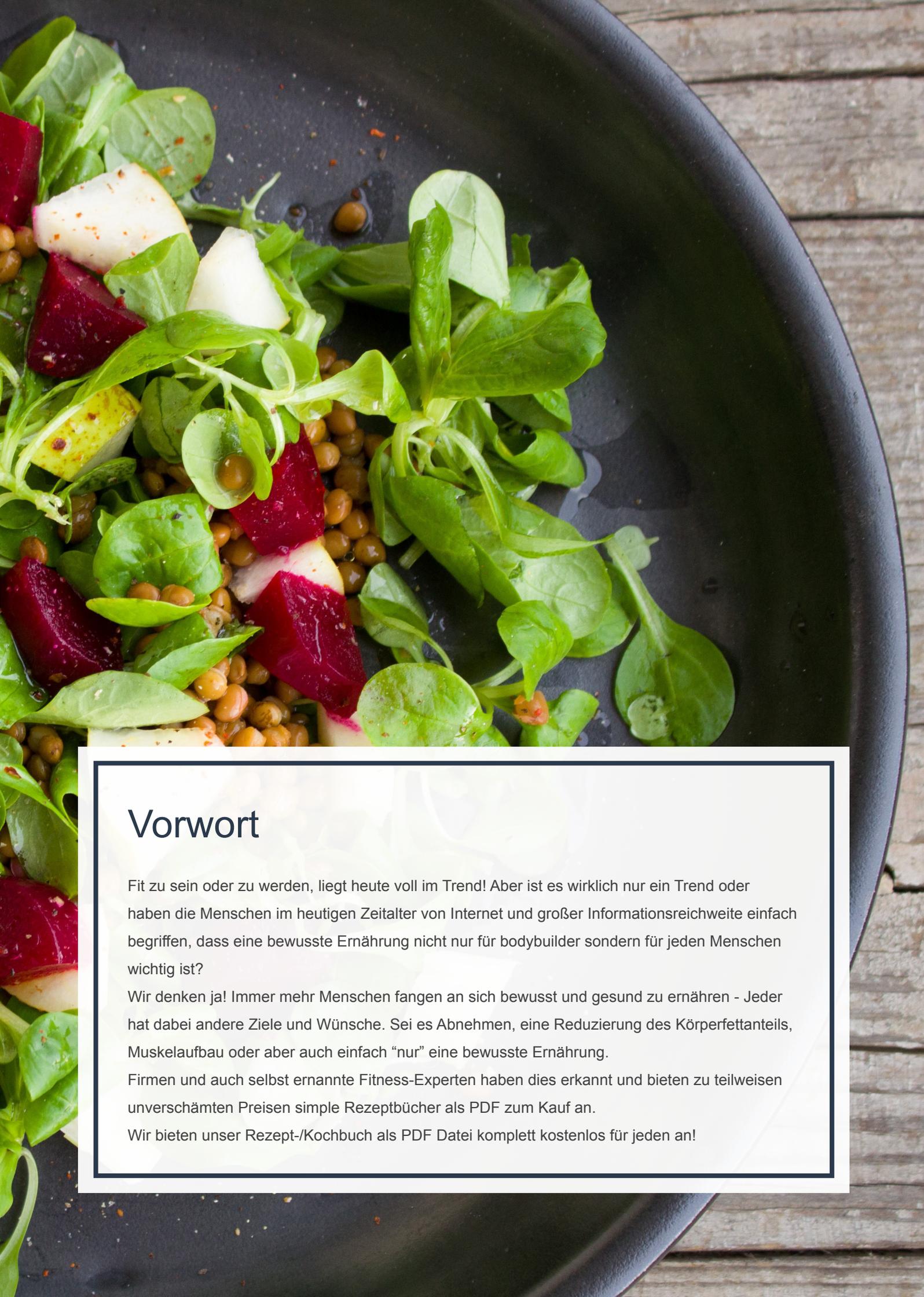
FITNESS REZEPTTE

BY BODYWEIGHT-WORKOUT



Einfache und tolle
Fitness Rezepte





Vorwort

Fit zu sein oder zu werden, liegt heute voll im Trend! Aber ist es wirklich nur ein Trend oder haben die Menschen im heutigen Zeitalter von Internet und großer Informationsreichweite einfach begriffen, dass eine bewusste Ernährung nicht nur für bodybuilder sondern für jeden Menschen wichtig ist?

Wir denken ja! Immer mehr Menschen fangen an sich bewusst und gesund zu ernähren - Jeder hat dabei andere Ziele und Wünsche. Sei es Abnehmen, eine Reduzierung des Körperfettanteils, Muskelaufbau oder aber auch einfach "nur" eine bewusste Ernährung.

Firmen und auch selbst ernannte Fitness-Experten haben dies erkannt und bieten zu teilweise unverschämten Preisen simple Rezeptbücher als PDF zum Kauf an.

Wir bieten unser Rezept-/Kochbuch als PDF Datei komplett kostenlos für jeden an!



Rezepte Inhalt

01 Frühstück

Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit des Tages - Das ist tatsächlich so! Morgens sind sowohl langkettige- als auch kurzkettige Kohlenhydrate für einen energiereichen Tag essentiell.

02 Mittags

Damit der Haushalt an Proteinen im Körper stetig hoch bleibt, sollte das Mittagessen viele verschiedene Proteinquellen liefern. Proteine sind sowohl zum Abnehmen als auch zum Aufbau von Muskelmasse der wichtigste Faktor.

03 Abends

Abends keine Kohlenhydrate? Mythos! Natürlich darfst du abends Kohlenhydrate zu dir nehmen, allerdings keine gezuckerten Kekse oder Schokolade. Gerade dann, wenn du vorher noch Sport gemacht hast, sind Kohlenhydrate als Füllstoff für deine Zellen sehr wichtig.

04 Snacks

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht aus mehr als zwei bis drei Mahlzeiten am Tag. Gesunde Snacks für zwischendurch sind dabei das A und O wenn du dein Ziel erreichen möchtest.

05 Salate

Ein Salat muss nicht zwangsläufig aus grünen Blättern bestehen - Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten einen Salat so zu gestalten, dass er viele Proteine und wichtige Fettsäuren für den Aufbau von Zellen liefert.

06 Desserts

Ein Dessert nach dem Mittagessen? Wer auf Desserts nicht verzichten möchte und eine gesunde Alternative sucht, wird mit diesen Rezepten eine Freude haben.

07 Shakes

Ein normaler Proteinshake ist auf Dauer zu langweilig? Diese Rezepte versprechen dir Abwechslung und einem hohen Proteinanteil.



Frühstücks-Rezepte



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

Das Frühstück gilt als wichtigste Mahlzeit des Tages - Das ist tatsächlich so!
Morgens sind sowohl langkettige- als auch kurzkettige Kohlenhydrate für einen
energiereichen Tag essentiell.



AVOCADO FRÜHSTÜCK MIT SPIEGELEI

Wenn es bei dir ausgewogen sein darf, stellt dies ein perfektes Frühstück dar. Die Avocado versorgt dich mit wichtigen Fetten, Vitaminen und Mineralien. Das Vollkornbrot mit komplexen Kohlenhydraten und die Eier mit dem Protein welches du für den Aufbau deiner Muskulatur benötigst.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

- 1/2 mittelgroße Avocado
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 mittelgroße Eier
- 2 EL Magerquark
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

- KALORIEN: 676 KCAL
- KH: 41 G
- EIWEISS: 32 G
- FETT: 45 G

ZUBEREITUNG

Das Vollkornbrot mit Magerquark bestreichen.
Die Avocado in Scheiben schneiden und diese auf das Brot legen.
Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spiegeleier zubereiten.
Anschließend die Spiegeleier auf mit aufs Brot legen.
Mit Salz & Pfeffer abschmecken.



OATMEAL MIT BANANE UND HIMBEEREN

Ein sehr reichhaltiges Frühstück mit kurz- und langkettigen Kohlenhydraten sowie vielen wichtigen Vitaminen. Dieses Rezept ist sehr zu empfehlen und mit wenig Zutaten zubereitet.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

300 ml Milch 3,5 % Fett
50 - 60 g Haferflocken
1 Banane
50 g Himbeeren (frisch oder TK)
1 EL Honig

NÄHRWERTE

KALORIEN: 692 KCAL
KH: 131 G
EIWEISS: 33 G
FETT: 4 G

ZUBEREITUNG

Die Milch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Nicht anbrennen lassen!
Dann die Haferflocken dazu geben und gut verrühren.
Das Ganze kurz aufkochen bei starker Hitze und eine halbe Banane in Scheiben dazu geben.
Immeriterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Wenn das Oatmeal zu fest wird Milch nachgießen.
Dann das fertige Gericht mit den restlichen Bananenscheiben und den Himbeeren garnieren.
Zum Süßen dem Ganzen etwas Honig dazu geben.



FRITTATA MIT TOMATEN

Eine schnelle Mahlzeit mit wenig Zutaten und viel Proteinen. Dazu auch noch low carb und lecker! Probiere es einfach aus.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

3 Eier
70 g Mozzarella gerieben
2 - 3 Tomaten
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 608 KCAL
KH: 6,4 G
EIWEISS: 40,3 G
FETT: 46 G

ZUBEREITUNG

Die Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.
Das Ganze gut mit einem Quirl verrühren.
Dann den Mozzarella dazu geben und unterrühren
Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne kurz anbraten.
Nun die Pfanne noch für 5 - 6 Minuten bei 150 Grad in den Ofen schieben.
Zum Schluss die Tomaten in Scheiben schneiden und auf der Frittata verteilen.



CHIA PUDDING MIT HEIDELBEEREN

Chia-Samen versorgen deinen Körper mit wichtigen Fettsäuren.

Sie liefern ein sehr gutes Omega 3 zu Omega 6 Verhältnis. Des Weiteren haben sie ein etwa doppelt so hohen Proteinanteil wie andere Samen oder Getreidesorten.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

3-4 EL Chia Samen (25g)
200ml Milch 1,5 % Fett
15g Whey Vanille oder Schoko
100g Heidelbeeren

NÄHRWERTE

KALORIEN: 283 KCAL
KH: 16,6 G
EIWEISS: 23 G
FETT: 11,8 G

ZUBEREITUNG

Die Chia-Samen in ein verschließbares Glas geben.
Milch und Whey Protein hinzufügen und ordentlich umrühren.
Für ca. 10 Minuten quellen lassen und anschließend erneut umrühren.
Kann aber auch über Nacht im Kühlschrank gelagert werden.
Anschließend die Heidelbeeren waschen und vor dem servieren hinzugeben.



FITNESS PANCAKES

Super gesunde Fitness Pancakes - Durch das Stevia werden die Pancakes dazu auch noch süß.
Wenn du den Proteinanteil erhöhen möchtest, kannst du zum Mehl auch noch etwas Proteinpulver hinzugeben.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

½ Tasse Vollkornmehl
½ Tasse Milch 1,5% Fett
1 Ei
1 EL Stevia
1 EL Rapsöl

NÄHRWERTE

KALORIEN: 368 KCAL
KH: 35,4 G
EIWEISS: 15,4 G
FETT: 16,6 G

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit der Milch und dem Eigelb glattrühren und mit Stevia süßen. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Teigmasse heben.
Die Teigmasse Portionsweise in der Pfanne bei mittlerer Temperatur mit etwas Rapsöl fertigbacken.
Optional mit Früchten wie Bananen, Himbeeren oder Heidelbeeren servieren.



HAFERFLOCKEN MIT BANANE

Ein einfaches und ideales Frühstück für den Start in den Tag, eignet sich aber auch als Snack für zwischendurch. Besonders nach dem Sport, da dein Körper so mit wichtigen Kohlenhydraten versorgt wird.

FRÜHSTÜCK



PORTIONEN



ZUTATEN

70g Haferflocken
20 ml Honig
1 Banane
150 ml Milch 1,5% Fett

NÄHRWERTE

KALORIEN: 493 KCAL
KH: 85,8 G
EIWEISS: 16,4 G
FETT: 7,3 G

ZUBEREITUNG

Banane in kleine Scheiben schneiden.
Haferflocken, Banane und Honig in eine Schale geben.
Mit der Milch vermengen und ordentlich umrühren.



Mittags-Rezepte



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

Damit der Haushalt an Proteinen im Körper stetig hoch bleibt, sollte das Mittagessen viele verschiedene Proteinquellen liefern. Proteine sind sowohl zum Abnehmen als auch zum Aufbau von Muskelmasse der wichtigste Faktor.



VOLLKORNSPAGHETTI AN WILDLACHSFILET

Dieses Rezept verfügt über alle wichtigen Bestandteile einer gesunden Ernährung - Langkettige Kohlenhydrate von den Vollkornnudeln, dazu verschiedene hochwertige Proteinquellen. Es unterstützt dich sowohl beim abnehmen als auch beim Aufbau von Muskelmasse.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

70g Vollkornspaghetti
200g Wildlachsfilet
3-4 Cocktailtomaten
1 EL Olivenöl
etwas Parmesan
Handvoll Rucola
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 576 KCAL
KH: 54,17 G
EIWEISS: 49,79 G
FETT: 16,43 G

ZUBEREITUNG

Die Vollkornspaghetti nach Packungsanleitung zubereiten. Anschließend den Wildlachs in einer beschichteten Pfanne mit dem Öl von beiden Seiten jeweils für ca. 4 Minuten anbraten. Den Lachs dabei mit Salz und Pfeffer anwürzen. Die Nudeln nun zum Lachs mit in die Pfanne geben. Den Parmesan dazu geben und unter die Nudeln heben. Die Cocktailtomaten halbieren und mit dem frischen Rucola in die Pfanne geben. 2-3 Minuten ziehen lassen – Fertig.



PUTENROULADEN TOMATE-MOZZARELLA

Die Rouladen haben einen sehr geringen Kohlenhydrate- und Fettanteil. Gerade für eine Low-Carb Ernährung ideal - Der hohe Proteinanteil unterstützt dich sowohl beim abnehmen als auch beim Aufbau von Muskelmasse.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

200g Pute (Hähnchen geht ebenfalls)
3 große Tomaten
1 Mozzarella Light
Basilikum
Paprikapulver
Salz & Pfeffer
Zahnstocher

NÄHRWERTE

KALORIEN: 341 KCAL
KH: 4,9 G
EIWEISS: 59,7 G
FETT: 46 G

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180° C vorheizen
Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und anschließend platt klopfen.
Nun mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver von beiden Seiten würzen.
Die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit dem Basilikum auf dem Putenfleisch verteilen.
Das Fleisch nun einrollen und mit Hilfe der Zahnstocher befestigen.
Die Rouladen für ca. 25 - 30 Minuten in den Backofen geben.



FRITTATA MIT PAPRIKA UND GOUDA

Eine einfache und proteinreiche Mahlzeit mit geringen Kohlenhydratanteil und daher auch für eine low carb Ernährung mehr als geeignet.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

3 Eier
1 rote Paprika
1 Frühlingszwiebel
50 g light Gouda (gerieben)
1 TL Olivenöl
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 429 KCAL
KH: 11,1 G
EIWEISS: 39,5 G
FETT: 29,2 G

ZUBEREITUNG

Die Paprika waschen und in Würfel schneiden. Danach kurz in einer Pfanne andünsten. Die Zwiebel ebenfalls klein schneiden und dazu geben. Die Eier aufschlagen und mit dem geriebenen Gouda verrühren. Mit Salz & Pfeffer würzen und mit in die Pfanne geben. Wenn das Ei stockt, die Pfanne noch 10 min. bei 100 Grad Umluft in den Ofen.



REISPFANNE VEGAN

Vollkornreis bietet dir komplexe Kohlenhydrate, so wird dein Körper über längere Zeit mit Energie versorgt. Aber auch die Erbsen und Kidneybohnen haben wichtige und gute Kohlenhydrate für deinen Körper.

Das Gemüse ist reich an Vitaminen - Du wirst so mit den wichtigen Mikronährstoffen versorgt.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

- 100g Vollkornreis
- 100g grüne Erbsen
- 50g Kidneybohnen
- 50g Zucchini
- 1 Tomate
- 1/2 Paprika
- 1/2 Zwiebel
- Pfeffer

NÄHRWERTE

- KALORIEN: 692 KCAL
- KH: 131 G
- EIWEISS: 33 G
- FETT: 4 G

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
Gemüse nach belieben kleinschneiden und mit den Bohnen anbraten
Den Reis am Ende mit in die Pfanne geben und für kurze Zeit unter rühren und anbraten lassen.



PUTENFLEISCH MIT PAPRIKA

Wenige Kalorien, wenige Kohlenhydrate und Fett, dafür aber viele Proteine. Ein perfektes Mittagessen um das Proteinlevel hoch zuhalten.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

150g mageres Putenfleisch
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
Chiligeswürz
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 243 KCAL
KH: 12 G
EIWEISS: 39 G
FETT: 3,6 G

ZUBEREITUNG

Das Fleisch in kleine Stücke schneiden und mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
Scharf in der heißen Pfanne anbraten.
Paprikas schälen und in kleine Streifen schneiden.
Sobald das Fleisch angebraten ist, die Temperatur runter drehen und die Paprika dazu geben.
Das Ganze 3 – 4 Minuten mit garen, würzen und dann servieren.



HÄHNCHEN IM SPECK MIT GEMÜSE

Eine wahre Proteinbombe mit leckerem Gemüse - Perfekt um die Muskulatur mit reichlich Proteinen zu versorgen.

MITTAGS



PORTIONEN



ZUTATEN

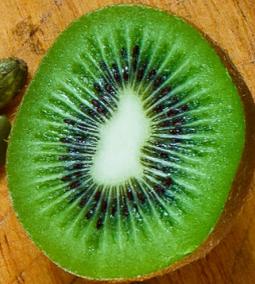
600g Hähnchenbrust (4 Stück)
4 Scheiben geräucherter Schinken
500g Champignons
3 Zucchini
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
Zitronensaft
Rosmarin
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 1081 KCAL
KH: 32,5 G
EIWEISS: 183,9 G
FETT: 20,3 G

ZUBEREITUNG

Den Schinken um die Hähnchenbrust wickeln und in einer beschichteten Pfanne ca. 4 Minuten pro Seite braten. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen. Champignons werden halbiert, Zucchini und Zwiebeln klein geschnitten und in der Pfanne vom Fleisch angebraten. Die Pfanne mit Rosmarin, Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Das Fleisch und Gemüse in eine Auflaufform geben und für 15 Minuten bei 180°C im Backofen schmoren lassen.



Rezepte für Abends



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

Abends keine Kohlenhydrate? Mythos! Natürlich darfst du abends Kohlenhydrate zu dir nehmen, allerdings keine gezuckerten Kekse oder Schokolade. Gerade dann, wenn du vorher noch Sport gemacht hast, sind Kohlenhydrate als Füllstoff für deine Zellen sehr wichtig.



JOGURT MIT BEERENFRÜCHTEN

Ein super Rezept für den Abend. Durch den hohen Proteinanteil im Skyr-Jogurt wird der Körper mit ausreichend Proteinen versorgt, diese sind vor allem in der Ruhezeit, wenn Du schläfst wichtig, da dein Körper so in der Nacht nicht fasten muss.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

350g Skyr Jogurt
150g Beerenmischung TK
2 EL Leinensamen, geschrotet

NÄHRWERTE

KALORIEN: 372 KCAL
KH: 27,6 G
EIWEISS: 46 G
FETT: 4,9 G

ZUBEREITUNG

Die TK Beerenmischung auftauen lassen oder kurz in der Mikrowelle erwärmen.
Anschließend die Leinensamen zusammen mit den Beerenfrüchten in eine Schale geben.
Den Jogurt hinzufügen und ordentlich vermischen.



SPITZPAPRIKA MIT PUTENHACK

Ein sehr leckeres Low Carb Gericht mit verschiedenen Proteinquellen. Putenhackfleisch hat einen geringeren Fettanteil als Rind- oder Schweinehackfleisch.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

2 Spitzpaprikas rot
200g Putenhackfleisch
100g Feta light
1 kleine Zwiebel
1 TL Rapsöl

ZUBEREITUNG

Die Spitzpaprikas längs halbieren und die Samenstränge sowie die Kerne entnehmen.
Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel hinzugeben. Kurz anbraten und anschließend das Putenhackfleisch dazugeben. Das Putenhack mit Salz und Pfeffer nach eigenem Geschmack würzen. Sobald das Putenhackfleisch durch ist, wird die Pfanne erst einmal vom Herd genommen.
Nun den Feta in Scheiben schneiden.
Das Hackfleisch mit einem Löffel in die offenen Paprikas heben und anschließend die Fetzscheiben oben auf das Hackfleisch legen.
Die Paprikas nun in den vorgeheiztem Backofen für ca. 20-30 Minuten backen lassen.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 641 KCAL
KH: 22,3 G
EIWEISS: 57,3 G
FETT: 34,2 G



LOW CARB SALAMI PIZZA

Ein leckere Low Carb Alternative für alle Pizzaliebhaber. Schmeckt lecker und ist sehr proteinhaltig. Ideal für alle Sportler die auf Pizza nicht verzichten wollen/ können.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

120 g Hüttenkäse
2 Eier
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
1/2 Dose Tomaten gestückelt
1 Paprika Orange / Rot
30 g Truthahn Salami
70 g Mozzarella Streukäse light
Basilikum, Oregano
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zuerst den Hüttenkäse, den Thunfisch und die Eier zu einer Masse verrühren und auf Backpapier auf einem Blech zu einem Boden formen. Dann bei 180°C in den Ofen und für ca. 15 min. backen lassen.

Währendessen die Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die Pizzatomaten mit den Gewürzen in eine Schale geben und vermischen.

Nach ca. 15 min das Blech aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.

Dann die Pizza mit den Pizzatomaten, Paprika den Salamischeiben und Streukäse belegen und für 15 - 20 min. fertigbacken.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 956 KCAL
KH: 19,4 G
EIWEISS: 92,8 G
FETT: 37,4 G



HÜHNCHEN MIT EI UND MOZZARELLA

Eine proteinreiches Rezept mit wenigen Kohlenhydraten - durch die verschiedenen Proteinquellen wird der Körper bestens versorgt.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

150g mageres Hähnchenfleisch
1 Mozzarella light
100g Kirschtomaten
2 Eier
100ml Milch 1,5% Fett
1 EL Olivenöl
Zitronensaft
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 717 KCAL
KH: 10,3 G
EIWEISS: 75,7 G
FETT: 39,3 G

ZUBEREITUNG

Hähnchen in Stücke schneiden und in die mit Öl vorgeheizte Pfanne geben. Das Fleisch anbraten.
Währenddessen die Eier aufschlagen und mit der Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
Tomaten waschen und halbieren.
Wenn das Fleisch angebraten ist, die Temperatur runter drehen und die Ei-Masse dazugeben.
Sobald das Ei stockt und fest wird können die Tomaten und der Mozzarella in kleinen Stücken auf dem Omelette verteilt werden.
Das Ganze noch 2 – 3 Minuten erwärmen und dann auf einen Teller geben und genießen.



PFANNENAUF LAUF MIT PUTENSALAMI & GEMÜSE

Ein proteinreiches Gericht das ohne großen Aufwand zu kochen ist und deinen Speicher wieder mit wichtigen Nährstoffen auffüllt.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

- 1 Ei
- 60 g Streukäse light
- 100 g Magerquark
- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 200 g Spitzpaprika rot
- 100 g Cherry Strauchtomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Putensalami

NÄHRWERTE

KALORIEN: 587 KCAL
KH: 24,7 G
EIWEISS: 51,5 G
FETT: 32,1 G

ZUBEREITUNG

Die Salami klein schneiden und leicht anbraten. Dann die Zwiebel dazugeben und mitbraten.
Tomaten und die Paprika waschen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben.
Nach kurzer Garzeit das Ei, den Käse und den Quark vermischen und würzen.
Die Mischung über den Inhalt der Pfanne geben und kurz stocken lassen.
Dann die Pfanne für 10 min. bei 110 Grad in den Ofen und überbacken.
Zum Schluss nochmal würzen und servieren.



SPAGHETTI CARB ONARA

Eine Spaghetti Carbona Alternative ohne Sahne und vielen komplexen Kohlenhydraten. Mit diesem Rezept musst du nicht auf das leckere Original verzichten.

ABENDS



PORTIONEN



ZUTATEN

100 g Frischkäse 0,2% Fett
100 ml Milch 1,5 % Fett
120 g Vollkorn Spaghetti
80 g Kochschinken
1 Zwiebel
2 Eier
1 EL geriebener Parmesankäse
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 1017 KCAL
KH: 102,8 G
EIWEISS: 79,3 G
FETT: 31,7 G

ZUBEREITUNG

Die Spaghetti abwägen und ca. 10 min. im kochenden Salzwasser garen.
Nebenbei den Schinken und die Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne erhitzen.
In einer Schüssel die restlichen Zutaten gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Sobald der Schinken und die Zwiebeln angebraten sind, die Pfanne vom Herd nehmen und mit dem Inhalt der Schüssel vermengen.
Alles nochmal ein bisschen erwärmen und zum Schluss die Tropfnassen Spaghetti mit in die Pfanne geben, vermengen und servieren.



Snack Rezepte



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung besteht aus mehr als zwei bis drei Mahlzeiten am Tag. Gesunde Snacks für zwischendurch sind dabei das A und O wenn du dein Ziel erreichen möchtest.



QUARK-GUGELHUPF

Diese kleinen Kuchlein sind wahrlich gute Proteinlieferanten - Sie sind super schnell zubereitet und eignen sich perfekt als kleiner Snacks zwischendurch.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

250g Magerquark
3 Eiklar
40g Proteinpulver

NÄHRWERTE

KALORIEN: 366 KCAL
KH: 10,98 G
EIWEISS: 77,4 G
FETT: 1,2 G

ZUBEREITUNG

Alles zusammen in eine Teigschüssel geben und ordentlich verrühren.

In eine Form für mehrere kleine Gugelhupfe geben oder aber Klekse auf dem Backpapier verteilen, falls Du keine Form zur Hand hast.

Bei 150 °C für ca. 35-50 Minuten im Ofen lassen.

Wird keine Form benutzt, sind sie bereits nach ca. 20-25 Minuten fertig.

Tipp: Am nächsten Tag schmecken sie noch besser.



PIZZABRÖTCHEN AUS QUARK ÖL TEIG

Wer auf Pizzabrötchen nicht verzichten möchte, kann sich mit diesem Rezept den idealen Snack in gesunder Form zaubern.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

8 EL Milch 1,5 % Fett
8 EL Olivenöl
300 g Dinkelmehl
150 g Magerquark
2 TL Honig
15 g Backpulver
100 g Putensalami
100 g Gouda light gerieben

ZUBEREITUNG

Das Mehl mit dem Quark, dem Öl und der Milch vermischen. Das Backpulver und den Honig dazugeben und gut verrühren. Den Teig mit Knethaken bearbeiten bis er die richtige Konsistenz hat. Für die Ziehzeit den Teig mit einem Tuch bedecken und für ca. eine Stunde kühl lagern. Dann den Teig mit der klein geschnittenen Wurst und dem geriebenen Käse vermischen. Alles zu einer langen Rolle formen und diese dann in ca. 15 Portionen aufteilen. Im vorgeheizten Backofen für 10 - 15 min. backen bis sie goldbraun sind.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 2686 KCAL
KH: 257,6 G
EIWEISS: 111,5 G
FETT: 133,8 G



BASISREZEPT FÜR GESUNDE FITNESS-KEKSE

Ein leckeres Basis Rezept für gesunde Fitness-Kekse. Durch die reife Banane bekommen die Haferflockenkekse eine natürliche süße, womit hier gänzlich auf Zucker verzichtet werden kann.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

75g Haferflocken, zart
1 reife Banane

NÄHRWERTE

KALORIEN: 413 KCAL
KH: 74 G
EIWEISS: 11,83 G
FETT: 5,55 G

ZUBEREITUNG

Die reife Banane schälen und ordentlich pürieren.
Nun die Haferflocken mit der pürierten Banane ordentlich vermengen. (Am besten mit einer Gabel)
Anschließend kleine Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
Die Kugeln leicht platt drücken und so zu kleinen Keksen formen.
Das Backblech für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft backen lassen.



FITNESS-KEKSE MIT HASELNÜSSEN UND ZIMT

Das Basisrezept wird hier um weitere leckere Zutaten erweitert. Die Kekse sind super lecker und machen schnell süchtig. Durch das Zimt-Aroma eignen sich diese kleinen Kekse vor allem für die Weihnachtszeit.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

75g Haferflocken, zart
1 reife Banane
40g gehackte Haselnüsse
1 EL Honig
2 TL Zimt
2 TL Xucker (Xylit)

ZUBEREITUNG

Die reife Banane ordentlich pürieren.
Anschließend die gehackten Haselnüsse, Honig, Zimt und Xucker hinzugeben und ordentlich verrühren.
Nun die Haferflocken der Masse hinzufügen und mit einer Gabel richtig vermengen.
Anschließend kleine Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen.
Die Kugeln leicht platt drücken und so zu kleinen Keksen formen.
Das Backblech für 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Umluft backen lassen.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 758 KCAL
KH: 97,03 G
EIWEISS: 19,22 G
FETT: 32,11 G



POWER PROTEIN-RIEGEL

Perfekt für zwischendurch - Diese Proteinriegel versorgen deinen Körper mit komplexen Kohlenhydraten und dazu noch mit verschiedenen Proteinen. Die Erdnussbutter gibt dir dann noch die wichtigen Fettsäuren dazu.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

8 Eiklar
220 g kernige Haferflocken
55 g Whey Protein
30 g myProtein Erdnussbutter
100 g Heidelbeeren

ZUBEREITUNG

Eiklar mit den Haferflocken in einer Schüssel vermischen. Dann das Whey hinzufügen und wieder gut verrühren. Heidelbeeren waschen und in die Schale geben. Erdnussbutter ebenfalls mit in die Schale geben und alles ordentlich umrühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mithilfe eines Pfannenwenders in eine rechteckige Form von etwa 2 cm dicke streichen. Im vorgeheizten Backofen für ungefähr 10 Min. bei 200°C (Ober-/Unterhitze) backen. Nun das Backblech herausnehmen und mit einem Messer mehrere Riegel ausschneiden.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 1382 KCAL
KH: 147,1 G
EIWEISS: 112,8 G
FETT: 31,6 G



HÜTTENKÄSE MIT HIMBEEREN

Der kleine Snack für zwischendurch - Eignet sich Ideal für die Arbeit oder wenn es mal wirklich schnell gehen muss. Einfach zusammengemischt und schon ist der kleine Snack fertig.

SNACKS



PORTIONEN



ZUTATEN

150 g Hüttenkäse
70 g Himbeere(n) (frisch oder TK)
1 TL Honig

NÄHRWERTE

KALORIEN: 207 KCAL
KH: 16 G
EIWEISS: 21 G
FETT: 7 G

ZUBEREITUNG

Himbeeren waschen
Himbeeren mit dem Hüttenkäse vermengen
Honig hinzugeben



Salat Rezepte



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

Ein Salat muss nicht zwangsläufig aus grünen Blättern bestehen - Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten einen Salat so zu gestalten, dass er viele Proteine und wichtige Fettsäuren für den Aufbau von Zellen liefert.



QUINOA-SALAT MIT TOFU UND AVOCADO

Ein sehr leckeres veganes Rezept - Lass dich hier nicht von dem hohen Fettanteil täuschen. Das Fett der Avocado besteht aus vielen ungesättigten Fettsäuren (gute Fette) und verfügt darüber hinaus über viele wichtige Vitamine. Durch das Tofu und den Quinoa hat dieses Rezept auch viele wichtige Proteine, bestehend aus den wichtigen essentiellen Aminosäuren.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

40 g Quinoa
75 g Räuchertofu
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/2 Avocado
2 Zweige Koriander
1 EL Zitronensaft
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 608 KCAL
KH: 6,4 G
EIWEISS: 40,3 G
FETT: 46 G

ZUBEREITUNG

Den Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten.
Avocado, Paprika und Tofu klein schneiden und würfeln.
Tofu kurz in einer beschichteten Pfanne anbraten und leicht würzen.
Alles in eine Schüssel geben.
Den Koriander klein hacken und alles zusammen vermischen.
Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
Anschließend den Quinoa hinzugeben und untermischen.



GEMISCHTER SALAT MIT THUNFISCH UND MOZZARELLA

Dieser Salat versorgt dich mit mehreren Proteinquellen und wichtigen Fettsäuren. Thunfisch im eigenen Saft bietet dir für einen kleinen Preis eine ideale Zutat für fast jedes Essen.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

- 200 g Rohkost Mix
- 4 Tomaten
- 1 Mozzarella Light
- 2 EL Olivenöl
- 2 Teelöffel Aceto Balsamico
- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft

NÄHRWERTE

KALORIEN: 511 KCAL
KH: 9,4 G
EIWEISS: 60,3 G
FETT: 25,5 G

ZUBEREITUNG

Den Salatmix waschen und in eine Schale geben.
Die Tomaten waschen, klein schneiden und ebenfalls in die Schale geben.
Zum Schluss den Mozzarella klein stückeln und mit dem Olivenöl unter den Salat mischen. Den Thunfisch gut abtropfen lassen und auf dem Salat verteilen.
Vor dem Verzehr mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken.



ROHKOSTSALAT TOMATE MOZZARELLA

Der Rohkostsalat mit Tomaten und Mozzarella ist der perfekte Salat wenn es wirklich schnell gehen muss. Gesund und proteinreich, ein muss für jeden Sportler und Fitnessfan.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

200 g Rohkost Mix
4 Tomaten
1 Mozzarella Light
2 EL Olivenöl
2 TL Aceto Balsamico

NÄHRWERTE

KALORIEN: 290 KCAL
KH: 13,8 G
EIWEISS: 31 G
FETT: 11 G

ZUBEREITUNG

Den Salatmix waschen und in eine Schale geben.
Die Tomaten waschen, klein schneiden und ebenfalls mit in die Schale geben.
Zum Schluss den Mozzarella klein stückeln und mit dem Olivenöl unter den Salat mischen.
Vor dem Verzehr mit Salz, Pfeffer und Aceto Balsamico abschmecken.



PROTEINREICHER SALAT

Dieser Salat bietet viele Proteine und ist dazu Fett- und Kohlenhydratearm. Durch das Gemüse wird der Körper nicht nur mit Makro- sondern auch mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

50g Feldsalat Mix
200g Putenfleisch
90g Salakis Schafskäse light
3x Eiweiß Hartgekocht
2 Tomaten oder wahlweise mehrere kleine Tomaten
1/2 EL Oliven- oder Rapsöl
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Feldsalat Mix in eine Schale geben. Anschließend die Tomaten schneiden und dem Feldsalat hinzufügen.
Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und ebenfalls der Schale hinzugeben.
Die Eier ca. 8 Minuten kochen.
Das Putenfleisch klein schneiden und nur wenige Minuten in heißem Öl von beiden Seiten anbraten. Das Putenfleisch würzen.
Das fertig gebratene Putenfleisch nun mit in die Schale geben.
Den Salat nun mit den Tomaten, dem Putenfleisch und dem Schafskäse mischen.
Die Eier kurz abkühlen lassen und anschließend in Scheiben schneiden. Dabei das Eigelb entfernen.
Zum Ende dann die Eier auf den Salat platzieren.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 441 KCAL
KH: 7 G
EIWEISS: 65 G
FETT: 13 G



FRISCHKÄSE THUNFISCH SALAT

Ein schnell gemachter und proteinreicher Salat. Ideal als Mahlzeit für Unterwegs oder Abends nach dem Training.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
200 g Korniger Frischkäse light
1/2 Gurke
1 Spitzpaprika
50 g Cherrystrauchtomaten
Salz & Pfeffer

NÄHRWERTE

KALORIEN: 358 KCAL
KH: 17,1 G
EIWEISS: 57,6 G
FETT: 6,7 G

ZUBEREITUNG

Den Thunfisch gut abtropfen lassen und in eine Schale geben. Das Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann ebenfalls mit in die Schale geben. Zum Schluss den Frischkäse unterrühren und alles gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



SALATMIX MIT WALLNUESSEN

Schnell und einfach zu machen und durch die Nüsse sehr geschmackvoll und proteinreich.
Walnüsse liefern wichtige Fettsäuren und haben ein super Omega-3 zu Omega-6 Verhältnis.

SALATE



PORTIONEN



ZUTATEN

200 g Rohkost Mix
2 Gurken
100 g Walnüsse
2 EL Rapsöl

NÄHRWERTE

KALORIEN: 748 KCAL
KH: 15,2 G
EIWEISS: 19,8 G
FETT: 63,7 G

ZUBEREITUNG

Die Gurken schälen und klein schneiden.
Dann mit dem Rohkost Mix in einer Schale vermischen.
Das Öl hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Schluss die Nüsse grob hacken und als Topping dazu geben.



Desserts Rezepte



BODYWEIGHT-WORKOUT.COM

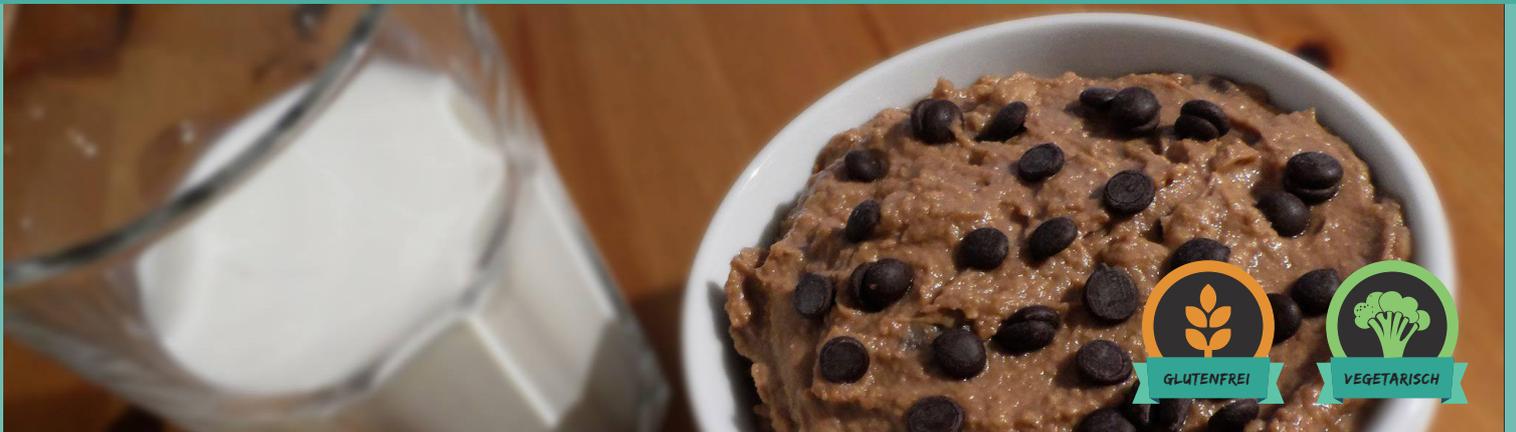
Ein Dessert nach dem Mittagessen? Wer auf Desserts nicht verzichten möchte und eine gesunde Alternative sucht, wird mit diesen Rezepten eine Freude haben.



COOKIE DOUGH LOW FAT

Eine leckere Alternative zu überzuckerten Cookies. Ideal für einen Filme- oder Spieleabend.

DESSERT



PORTIONEN



ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen 240 g Abtropfgewicht
- 2 EL Backkakao (stark entölt)
- 1 Vanilleschote
- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 50 g Zucker
- 10 g Zucker Schoko Drops
- 1 Messerspitze Natron
- 1 Prise Salz

NÄHRWERTE

KALORIEN: 608 KCAL
KH: 6,4 G
EIWEISS: 40,3 G
FETT: 46 G

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen abtropfen lassen und reichlich mit warmem Wasser abspülen.
Dann bis auf die Schoko Drops alle restlichen Zutaten dazu geben und gut pürieren bis die Masse eine gute Konsistenz hat.
Zum Schluss die Schoko Drops hinzufügen, verrühren und servieren.



VEGANER BLAUBEERKUCHEN

Ein leckeres Rezept nicht nur für Veganer und ganz ohne zu backen. Der etwas höhere Fettanteil entsteht durch den überwiegenden Anteil an Nüssen. Hierbei handelt es sich um einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (gute Fette). Die Blaubeeren enthalten reichlich Vitamine, sind gut für die Haut und stärken das Immunsystem.

DESSERT



PORTIONEN



ZUTATEN

300 g Mandelkerne
50 g Datteln
150 g Blaubeeren
5 EL Agavendicksaft
300 g Cashewkerne
80 g Kokosöl, kaltgepresst
80 ml frisch gepresster Zitronensaft
1 Vanilleschote
Salz und Zimt für die Würze

ZUBEREITUNG

Die Mandelkerne fein zermahlen und anschließend mit 3 EL Agavendicksaft zu einer festen Masse vermengen. Anschließend die Masse gleichmäßig, in einer mit Backpapier ausgelegten Springform, zu einem Boden verteilen. Die Cashewkerne ebenfalls zu einer mehlförmigen Masse zermahlen und die Datteln mit dem Zitronensaft und 2 EL Agavendicksaft untermischen und mit zerkleinern. Dann Vanille aus der Schote, Zimt, Salz und das Kokosöl mit der Masse verrühren. 2/3 der Blaubeeren im Mixer zerkleinern und mit dem Belag vermengen. Zum Schluss die Mischung auf dem Boden verteilen und die restlichen Blaubeeren auf den fertigen Kuchen verteilen. Nun in den Gefrierschrank stellen. Am nächsten Tag rechtzeitig vor dem Verzehr aus dem Gefrierschrank nehmen und servieren.

NÄHRWERTE

KALORIEN: 608 KCAL
KH: 6,4 G
EIWEISS: 40,3 G
FETT: 46 G



Shakes Rezepte



[BODYWEIGHT-WORKOUT.COM](https://www.bodyweight-workout.com)

Ein normaler Proteinshake ist auf Dauer zu langweilig? Diese Rezepte versprechen dir
Abwechslung und einem hohen Proteinanteil.



SKYR ERDBEER SHAKE

Idealer Shake um nach dem Sport deinen Energiespeicher wieder mit Kohlenhydraten und Proteinen aufzufüllen. Die Erdbeeren sorgen für einen erfrischenden Geschmack und enthalten zusätzlich viel Kalzium, Vitamin C und Magnesium.

SHAKES



PORTIONEN



ZUTATEN

- 15 g Amaranth gepufft
- 25 g Impact Native Whey Vanille
- 25 g Cornflakes
- 200 g Skyr
- 300 ml Milch 3,5 % Fett
- 80 g Erdbeeren
- 15 ml Agavendicksaft (1EL)

NÄHRWERTE

- KALORIEN: 644 KCAL
- KH: 6,4 G
- EIWEISS: 61,1 G
- FETT: 12,7 G

ZUBEREITUNG

Zuerst den Skyr, Erdbeeren und die Milch in einen Mixer geben und gut durchpürieren.
Dann die restlichen Zutaten hinzufügen und fertig mixen.



HONIG BANANEN SHAKE HIGH CARB

Schnell zubereitet und versorgt dich neben den langsamen Kohlenhydraten optimal mit Eiweiß und Energie.

SHAKES



PORTIONEN



ZUTATEN

200 ml Milch 3,5%
300 g Kefir 1,5%
2 EL Haferflocken
1 EL Cornflakes
1 EL Honig
1 Banane

NÄHRWERTE

KALORIEN: 608 KCAL
KH: 88,3 G
EIWEISS: 25,3 G
FETT: 15,4 G

ZUBEREITUNG

Die Banane schälen und in kleine Stücke teilen. Dann mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Alles gut durchmischen bis der Shake sämig ist und keine Bananenstückchen mehr im Shaker sind.



HIGH CARB PROTEINSHAKE HONIGMELONE

Der Shake ist sehr erfrischend und durch die Honigmelone deckt er deinen Bedarf an Vitamin A ab. Zusätzlich versorgen dich die Nährstoffe noch mit weiteren Vitaminen und Mineralstoffen wie Kalium und Kalzium.

SHAKES



PORTIONEN



ZUTATEN

200 g Skyr Joghurt
300 ml Milch 1,5 o. 3,5 %
2 EL Haferflocken
1 EL Honig
1/4 Stück Honigmelone

NÄHRWERTE

KALORIEN: 688 KCAL
KH: 85,9 G
EIWEISS: 34,5 G
FETT: 14,2 G

ZUBEREITUNG

Honigmelone klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gut vermischen bis es flüssig ist.



APFEL INGWER SHAKE

Ein erfrischender Shake der Vitamine und Molkeeiweiße kombiniert. Der Ingwer hilft bei Muskelentzündungen oder Muskelkater. Morgens oder Abends ein perfekter Shake und Energieauffüller.

SHAKES



PORTIONEN



ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 250 ml Apfelsaft naturtrüb
- 70 g Skyr
- 100 ml Milch 3,5 %
- 10 g Ingwer
- 1 TL Honig
- 25 g Whey Protein Vanille

NÄHRWERTE

KALORIEN: 527 KCAL
KH: 75,8 G
EIWEISS: 30,5 G
FETT: 5,7 G

ZUBEREITUNG

Die Äpfel und den Ingwer schälen, klein schneiden und gut durchmischen.
Dann den Apfelsaft dazu geben und weiter mixen.
Zum Schluss Skyr, Milch, Honig und Whey Protein hinzufügen und fertig mixen.



Danke

Dieses ist unser erstes Rezept-/Kochbuch als PDF-Variante und steht für alle kostenlos (als Download auf (www.bodyweight-workout.com) zur Verfügung.

In Zukunft möchten wir gerne noch weitere Rezept-/Kochbücher entwerfen und natürlich ebenfalls kostenlos für euch anbieten.

Dazu rufen wir alle auf uns Rezepte zu zusenden. Hast du ein Lieblingsrezept was auch in unserer PDF erscheinen soll?

Dann sende uns eine E-Mail an blog@bodyweight-workout.com.

Vielen Dank.

COPYRIGHT

Dieses Rezept-/Kochbuch wurde von bodyweight-workout.com erstellt und ist geistiges
Eigentum von bodyweight-workout.com

Es ist nicht gestattet, diese PDF-Datei auf anderen Webseiten zum Download oder Verkauf
anzubieten.



info@bodyweight-workout.com

bodyweight-workout.com