

### **1. Ei-Muffin-Bites**

Proteinreich und perfekt zum Mitnehmen.

Zubereitung:

Eier mit gehacktem Gemüse (Spinat, Paprika, Zwiebel), Putenbacon und Käse verquirlen. In Muffinformen füllen und bei 190°C etwa 20 Minuten backen.

Warum es funktioniert: Tolle Protein- und B-Vitaminquelle, hält lange satt – ideal für längere Pausen zwischen den Schichten.

### **2. Chicken- & Quinoa-Power-Bowls**

Eine ausgewogene Mahlzeit, die sich gut in einer Lunchbox hält.

Zubereitung:

Gegrilltes Hähnchen, gekochte Quinoa und geröstetes Gemüse (z. B. Zucchini, Karotten, Süßkartoffeln) vorbereiten. Mit etwas Olivenöl oder Hummus verfeinern.

Warum es funktioniert: Quinoa und Hähnchen liefern viel Protein, das Gemüse sorgt für Ballaststoffe und Antioxidantien.

### **3. Griechischer Joghurt-Parfait mit Nüssen & Beeren**

Perfekt als schneller, energispendender Snack zwischen zwei Runden.

Zubereitung:

Naturgriechischen Joghurt mit Granola, Mandeln und frischen Beeren schichten. In Portionsbehältern aufbewahren.

Warum es funktioniert: Reich an Protein und Probiotika und stillt den süßen Hunger auf gesunde Weise.

### **4. Thunfisch- oder Kichererbsen-Salat-Wraps**

Schnell, sättigend und leicht zu transportieren.

Zubereitung:

Thunfisch aus der Dose oder Kichererbsen mit griechischem Joghurt oder Olivenöl-Mayonnaise, gehacktem Sellerie und Senf mischen. In ein Vollkorn-Wrap mit frischem Blattgemüse rollen.

Warum es funktioniert: Schnelle Proteinquelle mit gesunden Fetten und komplexen Kohlenhydraten für anhaltende Energie.

### **5. High-Protein-Snackboxen**

Kein Kochen nötig und jede Woche flexibel variierbar.

Zubereitung:

Snackboxen mit gekochten Eiern, Putenbrustscheiben, Babykarotten, Gurkenscheiben, Hummus und einer Handvoll Nüsse oder Samen zusammenstellen.

Warum es funktioniert: Ideal zum „Snacken“ während kurzer Pausen und hilft, den Proteinhaushalt stabil zu halten.

### **6. Linsen-Gemüse-Power-Salat Proteinreich, sättigend & leicht vorzubereiten**

Zubereitung:

Gekochte Linsen mit Kirschtomaten, Gurken, Paprika und frischen Kräutern mischen. Mit Olivenöl, Zitronensaft und etwas Senf-Dressing verfeinern.

Warum es funktioniert: Linsen liefern pflanzliches Protein und Ballaststoffe, Gemüse liefert Vitamine, Mineralstoffe und sorgt für langanhaltende Energie.

### **7. Tofu- & Gemüse-Wraps**

Schnell, vegetarisch & proteinreich

Zubereitung:

Tofu in Würfel schneiden, leicht anbraten oder marinieren.

Mit Spinat, geraspelten Karotten und Paprika in Vollkorn-Wraps rollen.

Warum es funktioniert: Tofu liefert hochwertiges pflanzliches Protein, Vollkorn sorgt für komplexe Kohlenhydrate, Gemüse für Nährstoffe.

### **8. Hüttenkäse & Beeren-Protein-Bowl**

Frisch, süß & voller Protein

Zubereitung:

Hüttenkäse mit einer Handvoll Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren) und gehackten Mandeln mischen.

Optional etwas Zimt oder Honig darüber.

Warum es funktioniert: Protein aus Hüttenkäse, gesunde Fette aus Nüssen und Antioxidantien aus Beeren – ideal für einen Energieschub zwischendurch.

### **9. Süsskartoffel- & Kichererbsen-Bowl**

Warm, sättigend & ballaststoffreich

Zubereitung:

Süsskartoffeln würfeln und im Ofen rösten.

Kichererbsen, Brokkoli und Paprika dazugeben, mit Olivenöl und Gewürzen mischen.

Warum es funktioniert: Kombination aus komplexen Kohlenhydraten, Protein und gesunden Fetten hält lange satt.