



Proteinreicher Wochenplan (1.500 kcal/Tag)

Dieser Wochenplan liefert dir eine klare Struktur mit gesunden, eiweißreichen Rezepten. Die Gerichte sind bewusst etwas kalorienärmer gehalten und ergeben im Schnitt etwa 1.000–1.200 kcal pro Tag.

Damit hast du eine ideale Grundlage, die du flexibel anpassen kannst:

Wenn du mehr Energie brauchst, ergänze einfach Beilagen wie Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Vollkornbrot. Falls dein Eiweißbedarf höher ist (z. B. beim Muskelaufbau), kannst du unkompliziert einen Eiweißshake hinzufügen.

	MAHLZEIT	REZEPT	BEWEGUNG
MON	FRÜHSTÜCK	Protein-Porridge mit Beeren & Mandeln	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Thai-Hähnchen mit grünem Curry	
	ABEND	Gemüse-Omelett mit Feta	
	1260 KCAL 107 G PROTEIN 69 G FETT 62 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

TUE	FRÜHSTÜCK	Skyr-Bowl mit Nüssen & Zimt	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Hähnchen-Gulasch	
	ABEND	Quinoa-Salat mit Feta und Avocado	
	1040 KCAL 92 G PROTEIN 48 G FETT 59 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

WED	FRÜHSTÜCK	Gemüse-Omelett mit Feta	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Thai-Hähnchen mit roter Currypaste und Paprika	
	ABEND	Lachs aus der Pfanne mit Blattspinat	
	1235 KCAL 107 G PROTEIN 82 G FETT 21 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

	MAHLZEIT	REZEPT	BEWEGUNG
THU	FRÜHSTÜCK	Skyr-Bowl mit Nüssen & Zimt	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Hähnchen in Rahmsauce	
	ABEND	Brokkoli-Cashew-Salat	
	1020 KCAL 89 G PROTEIN 57 G FETT 42 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

FRI	FRÜHSTÜCK	Protein-Porridge mit Beeren & Mandeln	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Hähnchen mit Rahm-Eierschwammerl	
	ABEND	Tofu-Rührei mit Gemüse	
	1060 KCAL 98 G PROTEIN 50 G FETT 56 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

SAT	FRÜHSTÜCK	Spinat-Ricotta-Frittata	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Thai-Hähnchen mit Erdnussoße	
	ABEND	Kichererbsen-Bällchen mit Zitronen-Dip	
	1180 KCAL 90 G PROTEIN 64 G FETT 45 G KH 30 MIN BEWEGUNG		

SUN	FRÜHSTÜCK	Protein-Porridge mit Beeren & Mandeln	30min Fitnessstudio
	MITTAG	Hähnchen mit Paprika und Tomaten-Sauce	
	ABEND	Rindergeschnetzeltes mit Brokkoli	
	1095 KCAL 110 G PROTEIN 44 G FETT 59 G KH 30 MIN BEWEGUNG		