



# 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 Curtypaste und Paprika	
ABEND	Lachs aus der Pfanne mit Blattspinat	

**1235 KCAL | 107 G PROTEIN | 82 G FETT | 21 G KH | 30 MIN BEWEGUNG**

**THU**

MAHLZEIT	REZEPT	BEWEGUNG
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 Erdnusssoße	
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**