

# ABNEHMEN → IHR WOCHENPLAN

Wer seine Wampe loswerden will, **muss nicht hungern!** Im Gegenteil, häufiges Essen ist wichtig. Diese Rezepte und Snacks helfen Ihnen beim Abnehmen

## Tag 1

### **FRÜHSTÜCK:** Italienisch belegtes Bauchweg-Brot

**Zutaten:** 2 Scheiben Bauchweg-Brot (siehe Seite 28), 2 TL Pesto, ½ Bund Rucola, 1 Tomate, 2 Scheiben Parmaschinken, 50 g Mozzarella  
**Zubereitung:** Brotscheiben mit je 1 TL Pesto bestreichen. Rucola waschen, darauf verteilen. Jetzt das Brot belegen und würzen.  
**Nährwerte:** 436 kcal • 19 g Kohlenhydrate • 28 g Fett • 27 g Eiweiß

### **MITTAGESSEN:** Selleriepuffer mit Apfelmus

**Zutaten (2 Portionen):** 2 Äpfel, Saft einer Zitrone, 120 ml Wasser, 500 g Sellerie, 2 Frühlingszwiebeln, 4 Eier, 3 EL Kichererbsenmehl, 30 g Parmesan, Muskat, 3 EL Rapsöl  
**Zubereitung:** Äpfel schälen und vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke schneiden und in einen Kochtopf geben. Wasser mit Zitronensaft hinzufügen. Apfelmus kurz zum Kochen bringen und 15 Minuten im offenen Topf weiterköcheln lassen, bis das Wasser großteils verdampft ist. Abkühlen und mit einem Pürierstab in Mus verwandeln. Sellerie fein raspeln und Frühlingszwiebel klein schneiden. Die Eier mit Kichererbsenmehl und Parmesan vermengen. Würzen. Eier-Käse-Mischung zu den Sellerieraspeln und den Frühlingszwiebeln

#### **Geschmacks-Booster**

Parmesan ist Ihnen zu teuer? Nehmen Sie Grana-Padano-Käse!

geben, alles mischen. Öl erhitzen, Sellerie-Puffer beidseitig bräunen, mit Apfelmus servieren.  
**Nährwerte:** 581 kcal • 33 g Kohlenhydrate • 38 g Fett • 25 g Eiweiß

### **ABENDESSEN:** Pangasiusfilet in Parmesanmantel und Chicoréesalat

**Zutaten (2 Portionen):** 2 Pangasiusfilets, Zitronensaft, 30 g Parmesan, 30 g gemahlene Mandeln, 20 g Mehl, 2 Eiweiß, 2 EL Erdnussöl, 4 Chicorée, 2 Orangen, 3 EL Essig, 2 EL Walnussöl, 2 EL Milch, 2 EL Orangensaft, 2 TL Honig  
**Zubereitung:** Fisch säubern, mit etwas Zitronensaft säuern, leicht salzen. Parmesan reiben und mit den gemahlenden Mandeln vermischen.



**FISCH** Davon können Sie beim Abnehmen nicht genug bekommen



**RUCOLA** Kräftig und pfeffrig im Geschmack. Klasse auch auf Brot!

Ei verquirlen. Fisch mit dem Mehl bestäuben, in Ei tunken, mit der Parmesan-Mischung panieren. Erdnussöl erhitzen, Fisch darin goldbraun bei mittlerer Hitze anbraten. Nun Chicorée waschen und klein schneiden. Die Orange schälen und filetieren und zum Chicorée hinzugeben. Für das Dressing Salz mit Essig gut vermischen, anschließend Walnussöl, Milch, Saft, Honig dazugeben, cremig schütteln.  
**Nährwerte:** 718 kcal • 31 g Kohlenhydrate • 42 g Fett • 53 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1735 kcal • 83 g Kohlenhydrate • 108 g Fett • 105 g Eiweiß

## Tag 2

### **FRÜHSTÜCK:** Scharfer Hüttenkäse

**Zutaten:** 2 Tomaten, 2 Lauchzwiebeln, 200 g Hüttenkäse, 1 EL Olivenöl  
**Zubereitung:** Tomaten und Lauchzwiebeln waschen, klein schneiden und mit dem Hüttenkäse vermischen. Olivenöl dazu, dann würzen.

**Nährwerte:** 337 kcal • 10 g Kohlenhydrate • 21 g Fett • 26 g Eiweiß

### **MITTAGESSEN:** Kichererbsensalat mit Hähnchenbrust

**Zutaten (2 Portionen):** 300 g Kichererbsen (Dose), 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g), 2 TL Rapsöl, 1 große Zwiebel, 2 rote Paprika, 2 TL Olivenöl, 1 Zucchini, 4 Essiggurken, 4 EL weißer Balsamico, 2 EL Olivenöl, 4 EL Wasser, 1 Spritzer Zitrone, Chili  
**Zubereitung:** Hähnchenbrustfilets waschen, putzen, trocken tupfen

**SNACKS** DIESE ZWISCHENMAHLZEITEN HABEN NUR 150 KALORIEN!

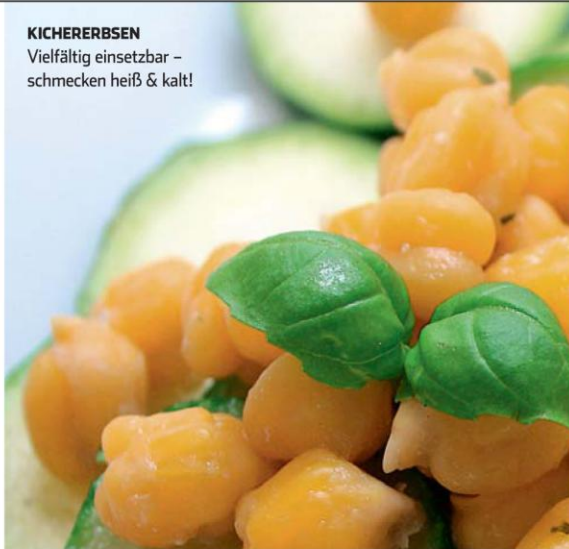
STAR FITNESS PERSONAL TRAINER  
RUBEN KLINGEL

• Italien-Snack: 50 g Mozzarella, 1 große Tomate, 1 TL roter Balsamico

• Frucht-Stulle: 50 g Bauchweg-Brot, 20 g Quark, ½ Grapefruit (filetiert)

WWW.RUBEN-KLINGEL.DE  
TEL: 0170 2139334

**KICHERERBSEN**  
Vielfältig einsetzbar –  
schmecken heiß & kalt!



und in Würfel schneiden. Fleisch in Rapsöl anbraten, würzen und dann beiseitestellen. Zwiebel schälen und Paprika waschen. Beides würfeln und in 1 EL Olivenöl anbraten. Zucchini schneiden, zum Zwiebel-Paprika-Gemisch geben. Essiggurken schnippeln, mit dem Gemüse warm werden lassen. Kichererbsen mit dem Gemüse und dem Fleisch in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Wasser, Zitrone, Zucker und die Gewürze zu einer Marinade verrühren, über den Salat geben.

**Nährwerte:** 543 kcal • 32 g Kohlenhydrate • 24 g Fett • 49 g Eiweiß

#### **ABENDESSEN: Brokkoli-Blumenkohl-Auflauf mit Schinken**

**Zutaten (2 Portionen):** 300 g Brokkoli, 300 g Blumenkohl, 1 Liter Gemüsebrühe, 120 g gekochter Schinken, 1 EL Pinienkerne, 4 Eier, 200 ml Milch, Butter zum Einfetten, 60 g geriebener Parmesan

**Zubereitung:** Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen schneiden, anschließend in der Gemüsebrühe bissfest garen und abtropfen lassen. Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kochschinken würfeln. Eine Auflaufform mit Butter einfetten, Brokkoli und Blumenkohl hineingeben und würzen. Den Schinken und die Pinienkerne darüber verteilen. Jetzt die Ei-Mischung dazugeben und mit dem Parmesan bestreuen. Im Ofen 30 Minuten überbacken.

**Nährwerte:** 590 kcal • 13 g Kohlenhydrate • 35 g Fett • 55 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1470 kcal • 55 g Kohlenhydrate • 80 g Fett • 130 g Eiweiß

### Tag 3

#### **FRÜHSTÜCK: Power-Müsli**

**Zutaten (1 Portion):** 200 ml fettarme Milch, 50 g Haferflocken, ½ Banane (in Scheiben), 1 EL Erdnussmus, 1 TL Honig, 1 TL Leinsamen

**Zubereitung:** Alle Zutaten in eine Müslischale geben und umrühren. Bei Bedarf erwärmen Sie das Müsli in der Mikrowelle.

**Nährwerte:** 435 kcal • 61 g Kohlenhydrate • 13 g Fett • 17 g Eiweiß

#### **MITTAGESSEN: Griechischer Bohnensalat**

**Zutaten (2 Portionen):** 600 g weiße Bohnen (Dose), 8 getrocknete Tomaten (nicht in Öl), 300 g Cocktailtomaten, 200 g Fetakäse, 40 schwarze Oliven, 1 rote Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 4 EL roter Balsamico

**Zubereitung:** Bohnen abtropfen lassen und in eine Schüssel geben. Getrocknete Tomaten schneiden, Cocktailtomaten waschen, halbieren. Feta würfeln. Oliven entkernen und vierteln, Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Alles mischen. Mit Öl, Essig, Gewürzen abschmecken.

**Nährwerte:** 523 kcal • 22 g Kohlenhydrate • 35 g Fett • 29 g Eiweiß

#### **ABENDESSEN: Apfel-Ziegenkäse-Taler auf Feldsalat**

**Zutaten (2 Portionen):** 200 g Feldsalat, 3 Äpfel, 1 Ziegenkäserolle, 2 Zweige frischer Thymian, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Dijonsenf, 2 TL Apfeldicksaft, 4 EL Balsamico, 2 EL Walnussöl

**Zubereitung:** Backofen auf 175 Grad vorheizen. Feldsalat waschen, auf einem Teller verteilen. 2 Äpfel schälen, entkernen, aushöhlen. Quer in dicke Scheiben schneiden. Den dritten klein würfeln, auf Feldsalat verteilen. Ziegenkäserolle in 2 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Backpapier auf einem Blech auslegen, Apfelringe darauf verteilen. Auf jeden Ring eine Ziegenkäsescheibe legen. Thymianblättchen und eine Prise braunen Zucker auf Ziegenkäse geben. Im Backofen 7 Minuten backen, bis der Käse anfängt zu zerlaufen. Fürs Dressing Senf, Apfeldicksaft, Salz, Balsamico und Öl cremig mixen, über Feldsalat gießen und würzen. Die Apfel-Ziegenkäse-Taler auf dem Salat verteilen.

**Nährwerte:** 535 kcal • 22 g Kohlenhydrate • 34 g Fett • 24 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1493 kcal • 117 g Kohlenhydrate • 82 g Fett • 70 g Eiweiß

### Tag 4

#### **FRÜHSTÜCK: Bruschetta mit Tomaten und Avocado**

**Zutaten (1 Portion):** 2 Scheiben Bauchweg-Brot (siehe Seite 28), 1 Tomate, 1 Frühlingszwiebel, 2 TL Olivenöl, 1 TL Balsamicoessig, 50 g Avocado, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Oregano

**Zubereitung:** Die Tomaten waschen, halbieren, aushöhlen, würfeln und in eine Schale geben. Die Frühlingszwiebel schälen, schneiden und zu den Tomaten geben. 1 TL Olivenöl, Essig, Oregano hinzugeben und würzen. Avocado schälen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Rest-Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Brot mit Tomaten und den marinierten Avocado-Stückchen belegen.

**Nährwerte:** 330 kcal • 7 g Kohlenhydrate •

28 g Fett • 12 g Eiweiß

**Geschmacks-Booster**  
Erdnussmus schmeckt  
wesentlich natürlicher  
als Erdnussbutter

- Rohkost-Dip: 150 g Joghurt, je 100 g Paprika und Möhren, Petersilie und Knoblauch
- Obst-Körbchen I: 1 Apfel, 1 Pfirsich (geschnitten), 1 Handvoll Kirschen

- Obst-Körbchen II: je ½ Schale Erdbeeren und schwarze Johannisbeeren

- Obst-Körbchen III: je ¼ Ananas und Honigmelone mit einem fettarmen Joghurt

STAR FITNESS PERSONAL TRAINER  
RUBEN KLINGEL

WWW.RUBEN-KLINGEL.DE  
TEL: 0170 2139334

# ABNEHMEN → IHR WOCHENPLAN



## MITTAGESSEN: Gemüsemix auf Vollkornreis

**Zutaten (2 Portionen):** 150 g Vollkornreis, 2 TL Erdnussöl, 1 Ei, 200 g Zucchini, 100 g Zuckerschoten, 100 g geriebene Karotten, 100 g Brokkoli, 100 g Paprikawürfel, 1 Zwiebel, 1 TL Sojasoße, 1 TL Hoisin, Chiliflocken  
**Zubereitung:** Vollkornreis kochen. Für das Gemüse Öl und 1 TL Chiliflocken in eine erwärmte Pfanne geben. Das Ei verquirlen. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Dann unter regelmäßigem Rühren 5 Minuten garen. Gemüse-mix auf dem Vollkornreis servieren.

**Nährwerte:** 464 kcal • 74 g Kohlenhydrate • 11 g Fett • 17 g Eiweiß

### Geschmacks-Booster

Eine Knoblauchzehe muss sich fest anfühlen, nur dann ist sie frisch!

## ABENDESSEN: Rinderfilet mit Auberginengemüse

**Zutaten (2 Portionen):** 2 Rinderfilets, 2 Auberginen, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Rapsöl, 50 g Gorgonzola, 40 ml Milch, 4 cl Weißwein, 2 EL Olivenöl, 2 TL Pesto, Thymianzweige

**Zubereitung:** Ofen auf 80 Grad vorheizen. Auberginen waschen, in große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein schneiden. Rapsöl in einer Teflon-Pfanne erhitzen, Knoblauch anbraten und herausnehmen. Die Auberginenstücke darin beidseitig braun anbraten. Gorgonzola würfeln, mit Milch in einen Topf geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze den Käse schmelzen. Weißwein dazu und bei niedriger Temperatur weiterköcheln lassen. Das Fleisch im Öl von beiden Seiten 1 Minute anbraten, herausnehmen, würzen, in Alufolie wickeln und schließlich im vorgeheizten Backofen 5 Minuten ruhen lassen. Zu den Auberginen Pesto und Thymianblättchen untermischen, würzen. Gorgonzolasoße über Fleisch gießen und mit Auberginen servieren.

**Nährwerte:** 595 kcal • 11 g Kohlenhydrate • 35 g Fett • 55 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1389 kcal • 99 g Kohlenhydrate • 74 g Fett • 84 g Eiweiß



**TOMATEN** sind reich an Lycopin – schützt Herz und Hoden

• Sattmacher-Schale: 200 g Magerquark, 20 ml Milch, 1 EL Honig – alles verrühren

• Muskel-Snack: 1 Becher Hüttenkäse (200 g), 1 TL scharfer Senf

• Eiskalte Überraschung: 2 Kugeln Fruchteis oder 3 Stück Caretta Eis (55 g)

• Klein, aber gehaltvoll: Bereits 2 getrocknete Feigen haben 150 Kalorien!

## Tag 5

### FRÜHSTÜCK: Jogurt mit Beeren & Nuss-Müsli

**Zutaten (1 Portion):** 250 g Jogurt, 200 g Beerenobst (TK, aufgetaut), je 1 EL gehackte Wal- und Haselnüsse, 1 TL Honig

**Zubereitung:** Jogurt und Honig glatt rühren, Rest untermischen.  
**Nährwerte:** 371 kcal • 42 g Kohlenhydrate • 16 g Fett • 11 g Eiweiß

### MITTAGESSEN: Zwiebel-Speck-Frittata mit Fenchelsalat

**Zutaten (2 Portionen):** 4 kleine Fenchelknollen, 2 Chilischoten, 20 g schwarze entsteinte Oliven, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 2 Speisewiebeln, 4 Eier, 2 EL Milch, 2 EL Mineralwasser, 2 Zweige Thymian, 2 EL geriebener Parmesan, 2 TL Rapsöl, 30 g Speckwürfel, 2 TL Butter  
**Zubereitung:** Fenchel waschen, Stängel und Wurzelsätze abschneiden. Fenchelknollen anschließend fein hobeln. Chilischoten waschen und in dünne Streifen schneiden, Oliven vierteln und zum Fenchel geben. In einem Vinaigrette-Shaker Salz, Zitronensaft und Olivenöl mixen und über den Fenchelsalat gießen, abschmecken. Nun die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Eier mit Milch, Wasser, frischem Thymian und dem geriebenen Parmesan verquirlen und würzen. In einer Pfanne Zwiebeln mit Speckwürfeln in Rapsöl anbraten und etwas Butter dazugeben. Die Ei-Mischung eingießen und stocken lassen. Die Frittata wenden und andere Seite ausbacken.

**Nährwerte:** 587 kcal • 18 g Kohlenhydrate • 42 g Fett • 35 g Eiweiß

### ABENDESSEN: Gemüse-Puten-Curry

**Zutaten (2 Portionen):** 100 g grüne Bohnen (TK), 1 rote und 1 grüne Paprika, 1 Zucchini, 1 Möhre, 1 Lauchzwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 30 g Ingwer, 250 g Putenbrust, 4 TL Erdnussöl, 2 TL Curry, 200 ml Kokosmilch, 1 Bund Koriander

**Zubereitung:** Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Paprika und Zucchini waschen und klein schneiden. Möhre und Lauchzwiebel putzen und ebenfalls klein schneiden. Knoblauch und Chilischote klein hacken. Ingwer schälen und fein raspeln. Putenfleisch in Medaillons schneiden. Im Wok oder in einer beschichteten Pfanne 2 TL Erdnussöl erhitzen und Lauchzwiebel, Knoblauch, Chilischote und Ingwer darin anbraten. Etwas Curry dazugeben, kurz mitschwenken und dann herausnehmen. Zwei weitere TL Erdnussöl in den Wok geben und das Gemüse (außer den Bohnen) darin knackig anbraten, herausnehmen. Putenfleisch in der gleichen Pfanne anbraten. Alle anderen gebratenen Zutaten beimengen. Würzen. Zum Schluss Kokosmilch, Bohnen, den frischen gehackten Koriander und den Rest Curry dazugeben und bei niedriger Hitze 5 bis 7 Minuten einkochen lassen.

**Nährwerte:** 356 kcal • 17 g Kohlenhydrate • 16 g Fett • 36 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1314 kcal • 77 g Kohlenhydrate • 74 g Fett • 82 g Eiweiß

STAR FITNESS PERSONAL TRAINER  
RUBEN KLINGEL

WWW.RUBEN-KLINGEL.DE  
TEL: 0170 2139334

# ABNEHMEN → IHR WOCHENPLAN



**COUSCOUS** Schnell zubereitet und ausgezeichnet als Salat

anbraten, herausnehmen, in restlichem ÖL Möhrenstreifen 3 Minuten anbraten. Chilisoße zugeben, würzen, Garnelen, Pinienkerne, Erbsen und rosa Pfefferbeeren zugeben, weitere 2 Minuten garen.

**Nährwerte:** 488 kcal • 31 g Kohlenhydrate • 21 g Fett • 43 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1333 kcal • 108 g Kohlenhydrate • 50 g Fett • 109 g Eiweiß

## Tag 7

### FRÜHSTÜCK: Honigbrote

**Zutaten:** 2 Scheiben Vollkornbrot, 2 TL Frischkäse, 2 TL Honig, 1 Ei

**Zubereitung:** Brot mit Belag bestreichen. Dazu weiches Ei löffeln.

**Nährwerte:** 258 kcal • 50 g Kohlenhydrate • 8 g Fett • 9 g Eiweiß

### MITTAGESSEN: Bunte Couscous-Variante

**Zutaten (2 Portionen):** 200 g Couscous, 150 ml Gemüsebrühe, 1 rote Paprika, 1 Zucchini, 100 g Mais, 4 EL Feta (zerkrümelt), ½ TL Minze, 2 EL Olivenöl, 1 EL gehackte Mandeln, Koriander, Kreuzkümmel

**Zubereitung:** Couscous in eine Schüssel füllen und mit der kochenden Gemüsebrühe übergießen. 5 Minuten quellen lassen. Zucchini und Paprika würfeln, roh mit den anderen Zutaten zum Couscous geben. Kräftig durchmengen und mit Gewürzen abschmecken.

**Nährwerte:** 631 kcal • 64 g Kohlenhydrate • 34 g Fett • 18 g Eiweiß

### ABENDESSEN: Scholle mit mediterranem Foliengemüse

**Zutaten (2 Portionen):** 500 g Scholle, je 1 Paprika, Zucchini und Aubergine, 5 EL Olivenöl, 2 Chilischoten, 1 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, Sambal Oelek, 4 EL Limettensaft

**Zubereitung:** Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Paprika, Zucchini und Aubergine waschen, grob würfeln und auf Alufolie legen, mit 2 Esslöffel Olivenöl beträufeln, dann mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Alufolie verschließen und das so entstandene Päckchen auf mittlerer Schiene zirka 12 Minuten backen. Für die Marinade die Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Die Petersilie hacken, den Knoblauch schälen und fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Teelöffel Sambal Oelek und Limettensaft verrühren. Die Scholle abwaschen, trocken tupfen, mit etwas Limettensaft säuern und salzen. Anschließend mit der Marinade übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. In einer Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten braun anbraten. Scholle mit dem Foliengemüse servieren.

**Nährwerte:** 545 kcal • 16 g Kohlenhydrate • 30 g Fett • 51 g Eiweiß

**TAGESWERTE:** 1434 kcal • 121 g Kohlenhydrate • 72 g Fett • 78 g Eiweiß

**Geschmacks-Booster**  
Schleudern Sie den Salat stets – dann wird die Soße nicht wässrig!

## Tag 6

### FRÜHSTÜCK: Omelette auf Vollkornbrötchen

**Zutaten:** 2 Eier, 1 EL Wasser mit Kohlensäure, 1 EL Milch, 150 g Cocktailtomaten, 1 EL Kresse, 1 TL Olivenöl, 1 TL Butter, 1 Vollkornbrötchen

**Zubereitung:** Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und Tomaten darin anbraten, salzen und herausnehmen. Eier verquirlen. Wasser und Milch unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in die Pfanne geben, Ei-Masse hineingießen und stocken lassen, dann zusammenklappen und auf die zwei Brötchenhälften verteilen. Die Tomaten drauf, die Kresse drüberstreuen.

**Nährwerte:** 414 kcal • 32 g Kohlenhydrate • 22 g Fett • 23 g Eiweiß

### MITTAGESSEN: Exotischer Salat mit Putenbruststreifen

**Zutaten:** 75 g Eisbergsalat, 75 g Mango, 75 g Ananas, ½ rote Paprika, 150 g Putenbrust, 125 g Naturjogurt, 1 EL Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Curry, 1 TL Honig, 1 EL Olivenöl, Chilisoße

**Zubereitung:** Salat waschen und klein schneiden. Mango schälen und würfeln. Ananas in kleine Stücke schneiden. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten auf einem Teller anrichten. Putenbrust scharf anbraten, auf dem Salat verteilen. Für das Dressing den Jogurt mit Orangen- und Zitronensaft glatt rühren. Honig, Curry und Chilisoße dazugeben, mit Salat vermengen.

**Nährwerte:** 431 kcal • 45 g Kohlenhydrate • 7 g Fett • 43 g Eiweiß

### ABENDESSEN: Möhren-Tagliatelle mit Garnelen

**Zutaten (2 Portionen):** 200 g Erbsen, 600 g Möhren, 300 g Garnelen, 2 EL Pinienkerne, Sambal Oelek, je 2 EL Chilisoße und Öl, 2 TL rosa Pfefferbeeren

**Zubereitung:** Erbsen pulen. Möhren putzen und in dünne Streifen hobeln. Garnelen abrausen und trocken tupfen. Pinienkerne in beschichteter Pfanne rösten und herausnehmen. Garnelen mit etwas Sambal Oelek bestreichen. In Pfanne 1 TL Rapsöl erhitzen, Garnelen

• Obst-Drink: 150 Magerquark, 10 Erdbeeren, 20 ml fettarme Milch. Alles mixen

• Fleisch-Snack I: 100 g gegarte Hühnchenbrust, auch als Aufschnitt zu empfehlen

• Fleisch-Snack II: 60 g Beef Jerky (mariniertes, luftgetrocknetes Fleisch)

• Fleisch-Snack III: 100 g Kochschinken mit Quark bestreichen und einrollen

STAR FITNESS PERSONAL TRAINER  
RUBEN KLINGEL

WWW.RUBEN-KLINGEL.DE  
TEL: 0170 2139334