

Vollkost Mahlzeiten – Tag 1

Morgens Complete „Blue ocean“

250 g. Milch (Soja-, Mandel-,etc.), Handvoll Blaubeeren (oder andere), 35 g. Complete Vanille, 50 g. Haferflocken, Mandeln, Kokosraspeln, Pflaumen, Minze.

Milch, Blaubeeren und Complete mit einem Mixer zusammen verrühren, Haferflocken dazugeben, untermischen, kurz Stehen lassen. Andere Zutaten untermischen.

Fett: 28.86 g, **KH:** 38.1 g, **EW:** 70.1 g, **gesamt:** 693.1 kcal. 3.18 BE



Mittags Buchweizen mit frischem Lachs und Salat

100 g. Buchweizen, 150 g. Lachs, Salat, Paprika, Basilikum, Kräuter.

Buchweizen nach Packungsanleitung zubereiten; Lachs ein wenig würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl braten; Salat mit Öl und Zitronensaft verfeinern.

Fett: 11.54 g, **KH:** 73.4 g, **EW:** 37.5 g, **gesamt:** 556 kcal, 6.12 BE



Abends Melone mit Schinken

250 g. Melone, 100 g. Schinken, gerne Rohkost.

Melone schälen, in Stücke schneiden; dünne Scheiben Schinken drauflegen.

Fett: 4.70 g, **KH:** 14.7 g, **EW:** 21 g, **gesamt:** 186.5 kcal, 1.22 BE



Tageswerte

Fett: 45.1 g, **KH:** 126.2 g, **EW:** 128,6 g, **gesamt:** 1435.6 kcal



Vollkost Mahlzeiten – Tag 2

Morgens Lachsbrot, Rührei mit Mangobeilage

Scheibe Brot, Frischkäse od. Butter, Scheibe Lachs, Ei, Schmand, Mango, Orange, Avocado, Petersilie, Dill, Kresse. Brot mit Frischkäse und Lachs zubereiten. Ein Ei auf die Pfanne mit Öl geben, ein Löffel Schmand, Salz und Pfeffer dazu und mit der Gabel verrühren, auf dem Teller mit Grün dekorieren und Obst+Avocado dazu servieren.

Fett: 21.19 g, **KH:** 40.3 g, **EW:** 19 g, **gesamt:** 431.9 kcal, 3.36 BE



Mittags Kartoffel mit Körniger Käse und Caprese

Große Kartoffel, 150 g. Körniger Käse, Mozzarella, Tomaten, Pilze, Paprika, Basilikum, Kräuter, Knoblauch. Kartoffel waschen, kochen. Paprika in Scheiben und Pilzschildchen innen mit ein wenig Öl und Stücken Knobi auf ein Blech legen und kurz in den Backofen schieben. Ein paar Scheiben Mozzarella mit Tomaten und Basilikum vorbereiten. Kartoffelsoße-Körniger Käse, Salz, Pfeffer, frischen Knobi, Kräuter, kurz vermischen und auf die Kartoffel geben.

Fett: 68.46 g, **KH:** 35.2 g, **EW:** 37.5 g, **gesamt:** 907.5 kcal, 2.93 BE



Abends Complete mit Vollkornflocken

250 g. Mandelmilch, 50 g. eingefrorene Mischbeeren, 30 g. Complete, Frischbeeren, Vollkornflocken. Gefrorene Beeren im Mixer zerkleinern, Milch, Complete dazugeben und noch ein Mal mixen. Frische rote Johannisbeeren Und Vollkornflocken untermischen.

Fett: 2.91 g, **KH:** 40.9 g, **EW:** 28.1 g, **gesamt:** 314.1 kcal, 3.41 BE



Tageswerte

Fett: 92.56 g, **KH:** 116.4 g, **EW:** 84,6 g, **gesamt:** 1653.5 kcal



Vollkost Mahlzeiten – Tag 3

Morgens Zucchini Puffer

Scheibe Brot, ein Zucchini, zwei Eier, Salz, Pfeffer, Dill, Kresse, Parmesan, Obst+Gemüse als Beilage.
Zucchini grob reiben, salzen, pfeffern, die beiden Eier rein schlagen, zu einer Masse vermischen und auf einer heißen Pfanne stärker anbraten, dann ein wenig warm stehen lassen. Stückchen Parmesan als Deko und Erdbeeren, Tomaten und Mango als Beilage.

Fett: 8.19 g, **KH:** 29.8 g, **EW:** 11.8 g, **gesamt:** 242.2 kcal, 2.48 BE



Mittags Complete Kreation „to go“

200 g. Hafermilch, 30 g. Complete Vanille, 100 g. Naturjoghurt, 50 g. Haferflocken, 20 g. Nüsse, verschiedenes Obst.
Das Glas schichtweise befüllen mit Haferflocken, Joghurt, Frischobst+Milch+Complete zusammengemixt, Mandeln und Obst ganz oben legen.

Fett: 13.26 g, **KH:** 27.8 g, **EW:** 30 g, **gesamt:** 356.1 kcal, 2.32 BE



Abends Gemüse mit Käse

Auberginen, Pilze, Paprika, Blumenkohl, Spargel (alle Sorten natürlich variabel, 20 g. geriebener Käse.
In eine heiße Pfanne etwas Öl geben und Gemüse anbraten, warm servieren und gleich mit Käse bestreuen.

Fett: 19.94 g, **KH:** 13.3 g, **EW:** 26 g, **gesamt:** 341 kcal, 1.11 BE



Tageswerte

Fett: 41.39 g, **KH:** 70.9 g, **EW:** 67.8 g, **gesamt:** 939.3 kcal

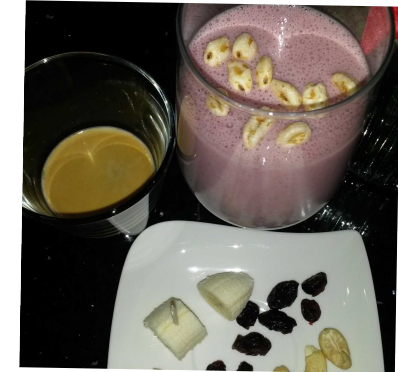


Vollkost Mahlzeiten – Tag 4

Morgens Complete mit Espresso

30 g. Complete Vanille od. Shoko, 250 g. Reismilch, 30 g. Beerenmix, Handvoll Müsli, Früchte, ein paar Nüsse, Tasse Espresso. Früchtemix mit einem Mixer zerkleinern, Milch, Complete dazugeben und zusammenmixen, Früchte und Nüsse dazu servieren zum kauen und eine Tasse Espresso kochen.

Fett: 21.93 g, **KH:** 15.4 g, **EW:** 27.7 g, **gesamt:** 378.5 kcal, 1.28 BE



Mittags Griesnudeln mit einer leckeren Avocado Creme

100 g. Gießnudeln, Ganze Avocado, 2 frische Knoblauchzehen, Kräuter.

Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten, Knobi zerkleinern, mit Avocado und Kräutern zu einer groben Creme machen und auf die warmen Nudeln auf dem Teller dazu servieren.

Fett: 10.98 g, **KH:** 78 g, **EW:** 13.8 g, **gesamt:** 472.8 kcal, 6.50 BE



Abends Hühnchen mit Gemüse und Salat

2 Hähnchenschenkel (200 g.), 1 Auberginen, Grünpesto, 100 g. Grünsalat, 40 g. Mango, Stück Avocado, Kräuter.

Hähnchen 2 Std. von dem Zubereiten gut würzen und mit Öl auftragen, Aubergine in Scheiben schneiden, salzen – beides auf einem Blech in den Backofen schieben für ca. 40 min. In der Zeit den Salat klein zupfen, Kräuter, Mango, Avocado rein, Öl, Zitronensaft, Pfeffer.

Fett: 20.07 g, **KH:** 15.6 g, **EW:** 43.7 g, **gesamt:** 421 kcal, 1.30 BE



Tageswerte

Fett: 52.98 g, **KH:** 109 g, **EW:** 85,2 g, **gesamt:** 1272.3 kcal



Vollkost Mahlzeiten – Tag 5

Morgens Bunters Obstteller

Handvoll Blaubeeren, Kiwi, Erdbeeren, Ananas, Apfel, Cashew-, Wal-, Mandel-, Haselnüsse, Rosinen.
Alle Sorten Früchte klein schneiden, die restlichen Zutaten dazu und zusammen vermischen.

Fett: 44.64 g, **KH:** 50.9 g, **EW:** 19 g, **gesamt:** 691.5 kcal. 4.24 BE



Mittags Schrimps Reis mit Gemüse

50 g. Wildreis, 50 g. Reis, 100 g. Schrimps, Gemüse.

Gemüse auf Dampfbad zubereiten, Reis nach Packungsanleitung kochen, Schrimps mit Öl, Kräutern und Knobli kurz Anbraten und dann auf Reis geben.

Fett: 1.94 g, **KH:** 82.9 g, **EW:** 27 g, **gesamt:** 465 kcal, 6.91 BE



Abends Proteintörtchen

2 EL Grieß, 2 Eier, 1 Banane, 2 Complete, 200 g. Frischkäse.

Banane mit einer Gabel zermatschen, Eier schlagen und dazu geben, Complete, Grieß und Frischkäse untermischen
Zum süßen servieren und dann z.B. Ahornsirup benutzen. Zimt würde auch gut passen.

Fett: 63.33 g, **KH:** 36.4 g, **EW:** 25.5 g, **gesamt:** 815.3 kcal, 3.03 BE



Tageswerte

Fett: 109.91 g, **KH:** 170.2 g, **EW:** 71.5 g, **gesamt:** 1971.8 kcal

