



# Faufttierdiät

# Level I Tag I

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Salakis Feta Light	37g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	15g	KH
2 EL Balsamico Essig	30g	F
1 EL Olivenöl	487	kcal

## Abendessen

500g Frosta Bami Goreng	34g	P
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	66g	KH
	23g	F
	624	kcal

## Snacks

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	37g	P
30 REWE Bio Mandeln	117g	KH
1 Banane	23g	F
100g REWE Bio Reiswaffeln	826	kcal

Gesamt: 165g P 239g KH 78g F 2397 kcal



# Level I Tag 2

Frühstück	65g RUF Porridge Classic	32g P
	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	47g KH 7g F 388 kcal
Mittagessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	56g P 125g KH
	125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	16g F 882 kcal
Abendessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	63g P 106g KH
	125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g F 859 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln	9g P 29g KH
	1 Banane	16g F 291 kcal

Gesamt: 160g P 307g KH 56g F 2420 kcal



# Level I Tag 3

Frühstück	2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	50g P 33g KH 2g F 344 kcal
	1 Apfel	
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	59g P
	400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	56g KH 25g F
Abendessen	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	711 kcal
Snacks	750g REWE Beste Wahl Hähnchenpfanne Farfalle	47g P 90g KH 29g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	831 kcal
	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	29g P 50g KH
	1 Kiwi	20g F
	1 Banane	489 kcal
	30 REWE Bio Mandeln	

Gesamt: 184g P 229g KH 75g F 2375 kcal



# Level I Tag 4

**Frühstück**

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

**Mittagessen**

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	49g	P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	109g	KH
250g REWE Cherry Romatomaten	24g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	859	kcal

**Abendessen**

250g ja! Lachsfilets	56g	P
300g REWE Bio Broccoli	5g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	54g	F
	759	kcal

**Snacks**

1 Apfel	8g	P
1 Kiwi	32g	KH
30 REWE Bio Mandeln	17g	F
	304	kcal

Gesamt: 170g P 186g KH 98g F 2382 kcal



# Level I Tag 5

**Frühstück**

4 Eier Größe M	25g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	10g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g	F
	430	kcal

**Mittagessen**

320g ja! Rinder Minutensteak	77g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	48g	F
	807	kcal

**Abendessen**

380g Iglo Schlemmerfilet italiano	51g	P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	111g	KH
	10g	F
	752	kcal

**Snacks**

100g REWE Bio Reiswaffeln	9g	P
	78g	KH
	3g	F
	383	kcal

Gesamt: 161g P 210g KH 94g F 2372 kcal



# Level I Tag 6

Frühstück

500g ja! Skyr natur	58g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

Mittagessen

180g Salakis Feta Light	47g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	77g	KH
2 EL Balsamico Essig	38g	F
1 EL Olivenöl	863	kcal
95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen)		

Abendessen

500g Frosta Pappardelle Creme Spinaci	20g	P
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	71g	KH
	38g	F
	714	kcal

Snacks

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	27g	P
1 Apfel	64g	KH
1 Banane	2g	F
1 Kiwi	359	kcal

Gesamt: 151g P 252g KH 81g F 2396 kcal



# Level I Tag 7

Frühstück	65g RUF Porridge Classic	32g P
	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	47g KH 7g F 388 kcal
Mittagessen	300g REWE Bio Kartoffelpuffer (5 Stück)	29g P
	200g ja! Kräuterquark leicht	77g KH
Abendessen	250g REWE Cherry Romatomaten	20g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	619 kcal
Snacks	350g REWE Beste Wahl vegane Köttbullar	67g P
	400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	74g KH 61g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1175 kcal
	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	26g P 37g KH
	1 Apfel	2g F
	1 Kiwi	254 kcal

Gesamt: 153g P 236g KH 89g F 2436 kcal



# Level I Tag 8

Frühstück	330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	69g	P
	4 Weetabix Original Biscuits	80g	KH
	250g ja! Magerquark	6g	F
		673	kcal
Mittagessen	200g REWE Bio Natur Tofu	41g	P
	62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	77g	KH
	500g REWE Beste Wahl Gemüsepflanne französische Art	39g	F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	862	kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken	49g	P
	62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	57g	KH
	300g REWE Bio Broccoli	18g	F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	632	kcal
Snacks		8g	P
	30 REWE Bio Mandeln	13g	KH
	1 Kiwi	16g	F
		232	kcal

Gesamt: 167g P 227g KH 79g F 2399 kcal



# Level I Tag 9

**Frühstück**

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

**Mittagessen**

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	60g	P
400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne	92g	KH
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn	24g	F
Reis		
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	890	kcal

**Abendessen**

180g Like Meat Like Grilled Chicken	47g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	63g	KH
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn	42g	F
Reis		
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	874	kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	7g	P
	2g	KH
	16g	F
	186	kcal

Gesamt: 172g P 197g KH 86g F 2410 kcal



# Level I Tag 10

**Frühstück**

250g ja! Magerquark	32g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	30g	KH
	3g	F
	320	kcal

**Mittagessen**

180g Rügenwalder Mühle vegane Mühlen Nuggets	32g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	49g	KH
	41g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	747	kcal

**Abendessen**

180g Like Meat Like Gyros	61g	P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	112g	KH
	23g	F
200g ja! Kräuterquark leicht	933	kcal

**Snacks**

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	27g	P
30 REWE Bio Mandeln	12g	KH
	19g	F
	338	kcal

Gesamt: 153g P 203g KH 86g F 2338 kcal



# Level 2 Tag 1

## Frühstück

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	50g P 33g KH 2g F 344 kcal
1 Apfel	

## Mittagessen

4 Eier Größe M	34g P
250g REWE Cherry Romatomaten	110g KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	33g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	886 kcal

## Abendessen

320g ja! Rinder Minutensteak	77g P 11g KH
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	49g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	807 kcal

## Snacks

2 Kiwi	2g P 22g KH 1g F 93 kcal
--------	-----------------------------------

Gesamt: 162g P 176g KH 84g F 2130 kcal



# Level 2 Tag 2

## Frühstück

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	26g P
1 Banane	34g KH
	1g F
	241 kcal

## Mittagessen

320g ja! Rinder Minutensteak	77g P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	24g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	31g F
	712 kcal

## Abendessen

750g REWE Beste Wahl Hähnchenpfanne Farfalle	47g P
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	90g KH
	29g F
	831 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	8g P
1 Banane	29g KH
	16g F
	291 kcal

Gesamt: 158g P 176g KH 77g F 2075 kcal



# Level 2 Tag 3

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	44g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	48g	F
	671	kcal

## Abendessen

380g Iglo Schlemmerfilet italiano	52g	P
95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen)	73g	KH
	17g	F
	672	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	8g	P
1 Apfel	21g	KH
	16g	F
	258	kcal

Gesamt: 162g P 145g KH 84g F 2061 kcal



# Level 2 Tag 4

Frühstück	2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	50g P 33g KH 2g F 344 kcal
	1 Apfel	
Mittagessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	56g P 125g KH 16g F
	125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	882 kcal
Abendessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	53g P 25g KH
	500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	24g F 550 kcal
Snacks	1 Banane	8g P 29g KH
	30 REWE Bio Mandeln	16g F 291 kcal

Gesamt: 167g P 211g KH 58g F 2067 kcal



# Level 2 Tag 5

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Salakis Feta Light	37g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	15g	KH
2 EL Balsamico Essig	30g	F
1 EL Olivenöl	487	kcal

## Abendessen

250g ja! Lachsfilets	55g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	24g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	62g	F
	906	kcal

## Snacks

1 Banane	3g	P
1 Apfel	57g	KH
1 Kiwi	1g	F
	223	kcal

Gesamt: 151g P 137g KH 96g F 2076 kcal



# Level 2 Tag 6

## Frühstück

250g ja! Magerquark	31g	P
1 Apfel	56g	KH
1 Banane	1g	F
	347	kcal

## Mittagessen

200g REWE Bio Natur Tofu	37g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	27g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	39g	F
	636	kcal

## Abendessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	56g	P
400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne	43g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	24g	F
	664	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	29g	P
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	34g	KH
2 Kiwi	20g	F
	431	kcal

Gesamt: 153g P 160g KH 83g F 2078 kcal



# Level 2 Tag 1

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	41g	P
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	76g	KH
62,5g (halber Beutel) Uncle Ben's Spitzen Langkorn Reis	17g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	655	kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	59g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	70g	KH
250g REWE Cherry Romatomaten	23g	F
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	755	kcal
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten		

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	8g	P
1 Apfel	21g	KH
	16g	F
	258	kcal

Gesamt: 165g P 207g KH 59g F 2128 kcal



# Level 2 Tag 8

**Frühstück**

3 Eier Größe M	44g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	17g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	28g	F
200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	501	kcal

**Mittagessen**

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	54g	P
400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	60g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	18g	F
	668	kcal

**Abendessen**

175g REWE Bio Räuchertofu	33g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	14g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	54g	F
	695	kcal

**Snacks**

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	26g	P
1 Banane	34g	KH
	1g	F
	241	kcal

Gesamt: 156g P 125g KH 102g F 2105 kcal



# Level 2 Tag 9

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Salakis Feta Light	37g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	15g	KH
2 EL Balsamico Essig	30g	F
1 EL Olivenöl	487	kcal

## Abendessen

450g Frosta Bami Goreng vegan	27g	P
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	60g	KH
	21g	F
	555	kcal

## Snacks

100g REWE Bio Reiswaffeln	29g	P
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	107g	KH
	7g	F
	607	kcal

Gesamt: 150g P 222g KH 61g F 2109 kcal



# Level 2 Tag 10

Frühstück	330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	44g	P		
	6 Weetabix Original Biscuits	96g	KH		
		6g	F		
		639	kcal		
Mittagessen	200g REWE Bio Natur Tofu	41g	P		
	375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	25g	KH		
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g	F		
	580	kcal			
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu	38g	P		
	375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	25g	KH		
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	30g	F		
	544	kcal			
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	32g	P		
	30 REWE Bio Mandeln	9g	KH		
		17g	F		
	322	kcal			

Gesamt: 154g P 155 KH 86g F 2085 kcal



# Level 3 Tag 1

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Salakis Feta Light	37g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	15g	KH
2 EL Balsamico Essig	30g	F
1 EL Olivenöl	487	kcal

## Abendessen

400g REWE Beste Wahl Hähnchen süß-sauer	35g	P
	38g	KH
	4g	F
	352	kcal

## Snacks

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	29g	P
30 REWE Bio Mandeln	50g	KH
1 Banane	20g	F
1 Kiwi	489	kcal

Gesamt: 157g P 144g KH 57g F 1788 kcal



# Level 3 Tag 2

**Frühstück**

65g RUF Porridge Classic	32g	P
200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	47g	KH
	7g	F
	388	kcal

**Mittagessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	51g	P
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	75g	KH
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	16g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	652	kcal

**Abendessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	59g	P
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	56g	KH
300g REWE Bio Broccoli	17g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	629	kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	7g	P
	2g	KH
	16g	F
	186	kcal

Gesamt: 150g P 180g KH 55g F 1855 kcal



# Level 3 Tag 3

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	54g	P
1 Apfel	39g	KH
	1g	F
	382	kcal

## Mittagessen

4 Eier Größe M	25g	P
250g REWE Cherry Tomaten	10g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g	F
	430	kcal

## Abendessen

250g ja! Lachsfilets	56g	P
300g REWE Bio Broccoli	5g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	54g	F
	759	kcal

## Snacks

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	21g	P
1 Banane	37g	KH
	23g	F
	257	kcal

Gesamt: 155g P 92g KH 91g F 1828 kcal



# Level 3 Tag 4

## Frühstück

330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	39g	P
4 Weetabix Original Biscuits	70g	KH
	6g	F
	503	kcal

## Mittagessen

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	45g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	24g	KH
	31g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	576	kcal

## Abendessen

380g Iglo Schlemmerfilet italiano	42g	P
	11g	KH
	9g	F
	296	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	28g	P
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	31g	KH
	19g	F
1 Apfel	410	kcal

Gesamt: 153g P 136g KH 64g F 1785 kcal



# Level 3 Tag 5

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	42g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g	F
	623	kcal

## Abendessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	43g	P
300g REWE Bio Broccoli	5g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	19g	F
	381	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	9g	P
1 Kiwi	40g	KH
1 Banane	17g	F
	337	kcal

Gesamt: 151g P 97g KH 83g F 1801 kcal



# Level 3 Tag 6

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	57g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	3g	F
	460	kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	44g	P
300g REWE Bio Broccoli	7g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g	F
	406	kcal

## Abendessen

450g Frosta Bami Goreng vegan	27g	P
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	60g	KH
	21g	F
	555	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	28g	P
1 Kiwi	23g	KH
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	19g	F
	384	kcal

Gesamt: 155g P 130g KH 61g F 1805 kcal



# Level 3 Tag 1

## Frühstück

500g ja! Magerquark	62g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	4g	F
	490	kcal

## Mittagessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	54g	P
400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	60g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	18g	F
	668	kcal

## Abendessen

175g REWE Bio Räuchertofu	33g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	27g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	37g	F
	600	kcal

## Snacks

1 Kiwi	1g	P
	11g	KH
	0g	F
	46	kcal

Gesamt: 150g P 138g KH 59g F 1804 kcal



# Level 3 Tag 8

## Frühstück

330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	39g	P
4 Weetabix Original Biscuits	70g	KH
	6g	F
	503	kcal

## Mittagessen

200g REWE Bio Natur Tofu	38g	P
300g REWE Bio Broccoli	9g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	31g	F
	489	kcal

## Abendessen

175g REWE Bio Räuchertofu	37g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	18g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	31g	F
	492	kcal

## Snacks

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	50g	P
1 Apfel	33g	KH
	2g	F
	344	kcal

Gesamt: 164g P 130g KH 70g F 1828 kcal



# Level 3 Tag 9

**Frühstück**

330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	39g	P
4 Weetabix Original Biscuits	70g	KH
	6g	F
	503	kcal

**Mittagessen**

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	56g	P
400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne	43g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	24g	F
	664	kcal

**Abendessen**

180g Like Meat Like Grilled Chicken	47g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	17g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	19g	F
	445	kcal

**Snacks**

1 Kiwi	21g	P
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	21g	KH
	3g	F
	198	kcal

Gesamt: 163g P 151g KH 52g F 1810 kcal



# Level 3 Tag 10

## Frühstück

4 Eier Größe M	25g	P
250g REWE Cherry Tomaten	10g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g	F
	430	kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	44g	P
300g REWE Bio Broccoli	7g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g	F
	406	kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	52g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	12g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	22g	F
	477	kcal

## Snacks

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	29g	P
100g REWE Bio Reiswaffeln	88g	KH
	6g	F
	535	kcal

Gesamt: 150g P 118g KH 78g F 1848 kcal



# Level 4 Tag 1

**Frühstück**

250g Magerquark	30g	P
1 Apfel	29g	KH
	1g	F
	242	kcal

**Mittagessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	67g	P
400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	57g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	18g	F
	685	kcal

**Abendessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	57g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	16g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	18g	F
	442	kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	7g	P
	2g	KH
	16g	F
	186	kcal

Gesamt: 161g P 104g KH 52g F 1555 kcal



# Level 4 Tag 2

## Frühstück

500g ja! Magerquark      59g P  
20g KH  
2g F  
340 kcal

## Mittagessen

125g ja! Lachsfilets (halbe Packung)      32g P  
5g KH  
28g F  
419 kcal  
300g REWE Bio Broccoli  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

## Abendessen

125g ja! Lachsfilets (halbe Packung)      31g P  
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische  
Art      24g KH  
35g F  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      566 kcal

## Snacks

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme  
(Geschmack egal)      25g P  
1 Kiwi      18g KH  
1g F  
182 kcal

Gesamt: 147g P 67g KH 65g F 1507 kcal



# Level 4 Tag 3

## Frühstück

500g ja! Magerquark	62g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	4g	F
	490	kcal

## Mittagessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	51g	P
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)	8g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g	F
	383	kcal

## Abendessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	51g	P
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)	8g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g	F
	383	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	8g	P
1 Apfel	21g	KH
	16g	F
	258	kcal

Gesamt: 172g P 78g KH 53g F 1514 kcal



# Level 4 Tag 4

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	54g	P
1 Apfel	39g	KH
	1g	F
	382	kcal

## Mittagessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	43g	P
300g REWE Bio Broccoli	5g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	19g	F
	381	kcal

## Abendessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	42g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	24g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	26g	F
	528	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	7g	P
	2g	KH
	16g	F
	186	kcal

Gesamt: 147g P 70g KH 63g F 1477 kcal



# Level 4 Tag 5

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	56g P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g KH
	3g F
	460 kcal

## Mittagessen

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	46g P
300g REWE Bio Broccoli	5g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	23g F
	429 kcal

## Abendessen

380g Iglo Schlemmerfilet italiano	42g P
	11g KH
	9g F
	296 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	8g P
1 Banane	29g KH
	16g F
	291 kcal

Gesamt: 152g P 86g KH 52g F 1476 kcal



# Level 4 Tag 6

## Frühstück

500g ja! Magerquark

59g P  
20g KH  
2g F  
340 kcal

## Mittagessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack  
200g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne (halbe Dose)  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

44g P  
23g KH  
20g F  
486 kcal

## Abendessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack  
200g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne (halbe Dose)  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

44g P  
23g KH  
20g F  
486 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 155g P 68g KH 57g F 1498 kcal



# Level 4 Tag 7

## Frühstück

500g ja! Magerquark	62g	P
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	40g	KH
	4g	F
	490	kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	44g	P
300g REWE Bio Broccoli	7g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g	F
	406	kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	43g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	18g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	20g	F
	434	kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln	7g	P
	2g	KH
	16g	F
	186	kcal

Gesamt: 156g P 68g KH 56g F 1516 kcal



# Level 4 Tag 8

## Frühstück

500g ja! Magerquark      59g P  
                                  29g KH  
                                  2g F  
                                  340 kcal

## Mittagessen

200g REWE Bio Natur Tofu      38g P  
300g REWE Bio Broccoli      9g KH  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      25g F  
    430 kcal

## Abendessen

175g REWE Bio Räuchertofu      37g P  
450g REWE Bio Kaisergemüse      18g KH  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      24g F  
    433 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln      27g P  
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding  
(Geschmack egal)      12g KH  
    19g F  
    338 kcal

Gesamt: 161g P 59g KH 69g F 1541 kcal



# Level 4 Tag 9

Frühstück	500g ja! Magerquark	59g P 29g KH 2g F 340 kcal
Mittagessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken	43g P 25g KH 25g F 553 kcal
	500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros	61g P 17g KH 23g F 555 kcal
	200g ja! Kräuterquark leicht	
	300g REWE Bio Broccoli	
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	
Snacks	1 Kiwi	1g P 11g KH 0g F 46 kcal

Gesamt: 163g P 74g KH 49g F 1494 kcal



# Level 4 Tag 10

**Frühstück**

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	25g P
1 Apfel	26g KH
	1g F
	208 kcal

**Mittagessen**

1,5 x 180g Like Meat Like Grilled Chicken	65g P
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	25g KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	13g F
	542 kcal

**Abendessen**

1,5 x 180g Like Meat Like Grilled Chicken	65g P
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	25g KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	13g F
	542 kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	7g P
	2g KH
	16g F
	186 kcal

Gesamt: 163g P 77g KH 44g F 1478 kcal



# Level 5 Tag 1

Frühstück

500g ja! Skyr natur

54g P  
20g KH  
1g F  
310 kcal

Mittagessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel  
(halbe Packung)  
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

51g P  
8g KH  
17g F  
383 kcal

Abendessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel  
(halbe Packung)  
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

51g P  
8g KH  
17g F  
383 kcal

Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 164g P 39g KH 50g F 1262 kcal



# Level 5 Tag 2

## Frühstück

500g ja! Skyr natur

54g P  
20g KH  
1g F  
310 kcal

## Mittagessen

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%

46g P  
5g KH  
23g F  
429 kcal

300g REWE Bio Broccoli

1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

## Abendessen

400g REWE Beste Wahl Hähnchen süß-sauer

35g P  
38g KH  
4g F  
352 kcal

## Snacks

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme  
(Geschmack egal)

25g P  
7g KH  
1g F  
136 kcal

Gesamt: 159g P 71g KH 29g F 1227 kcal



# Level 5 Tag 3

Frühstück

500g ja! Skyr natur

54g P  
20g KH  
1g F  
310 kcal

Mittagessen

200g REWE Beste Wahl Alaska Seelachs  
(halbe Packung)  
300g REWE Bio Broccoli  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

42g P  
6g KH  
15g F  
341 kcal

Abendessen

200g REWE Beste Wahl Alaska Seelachs  
(halbe Packung)  
450g REWE Bio Kaisergemüse  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

45g P  
16g KH  
17g F  
380 kcal

Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 148g P 44g KH 49g F 127 kcal



# Level 5 Tag 4

Frühstück

250g ja! Magerquark

30g P  
10g KH  
1g F  
170 kcal

Mittagessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel  
(halbe Packung)  
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

57g P  
23g KH  
11g F  
435 kcal

Abendessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel  
(halbe Packung)  
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

57g P  
23g KH  
11g F  
435 kcal

Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 151g P 57g KH 38 F 1226 kcal



# Level 5 Tag 5

## Frühstück

500g ja! Magerquark      59g P  
                                  29g KH  
                                  2g F  
                                  340 kcal

## Mittagessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)      43g P  
    5g KH  
300g REWE Bio Broccoli      19g F  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      381 kcal

## Abendessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)      46g P  
    15g KH  
450g REWE Bio Kaisergemüse      21g F  
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      420 kcal

## Snacks

1 Apfel      0g P  
    19g KH  
    0g F  
    72 kcal

Gesamt: 149g P 59g KH 41g F 1213 kcal



# Level 5 Tag 6

## Frühstück

500g ja! Skyr natur

54g P  
20g KH  
1g F  
310 kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken

300g REWE Bio Broccoli

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

44g P  
7g KH  
11g F  
347 kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken

450g REWE Bio Kaisergemüse

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

47g P  
17g KH  
12g F  
386 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 152g P 46g KH 40g F 1229 kcal



# Level 5 Tag 7

## Frühstück

500g ja! Magerquark      59g P  
                                  29g KH  
                                  2g F  
                                  340 kcal

## Mittagessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack      41g P  
                                  9g KH  
300g REWE Bio Broccoli      10g F  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten    327 kcal

## Abendessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack      35g P  
                                  12g KH  
250g REWE Cherry Romatomaten      10g F  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten    301 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln      8g P  
1 Kiwi      13g KH  
                                  16g F  
                                  232 kcal

Gesamt: 143 P 54g KH 38 F 1200 kcal



# Level 5 Tag 8

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g P
	29g KH
	2g F
	340 kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	44g P
300g REWE Bio Broccoli	7g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	17g F
	406 kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	52g P
200g ja! Kräuterquark leicht	12g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	22g F
	477 kcal

## Snacks

1 Kiwi	1g P
	11g KH
	0g F
	46 kcal

Gesamt: 156g P 50g KH 41g F 1269 kcal



# Level 5 Tag 9

## Frühstück

500g ja! Magerquark      59g P  
                                  29g KH  
                                  2g F  
                                  340 kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Gyros      43g P  
450g REWE Bio Kaisergemüse      18g KH  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      13g F  
    375 kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros      35g P  
250g REWE Cherry Romatomaten      12g KH  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      11g F  
    310 kcal

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln      7g P  
                                  2g KH  
                                  16g F  
                                  186 kcal

Gesamt: 145g P 52g KH 42g F 1211 kcal



# Level 5 Tag 10

## Frühstück

500g ja! Magerquark

59g P  
29g KH  
2g F  
340 kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken

44g P  
7g KH  
11g F  
347 kcal

300g REWE Bio Broccoli

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

## Abendessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken

39g P  
11g KH  
11g F  
321 kcal

250g REWE Cherry Romatomaten

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

## Snacks

30 REWE Bio Mandeln

7g P  
2g KH  
16g F  
186 kcal

Gesamt: 149g P 40g KH 39g F 1194 kcal

