



# Fauftierdiät

# Level I Tag I

Frühstück	2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	52g P 34g KH 4g F 422 kcal
	300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	
Mittagessen	400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel	102g P
	125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	126g KH
Abendessen	142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	18g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1088 kcal
Snacks	500g Frosta Bami Goreng	34g P 67g KH 23g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	624 kcal
	30 REWE Bio Mandeln	16g P 80g KH 19g F
	100g REWE Bio Reiswaffeln	569 kcal

Gesamt: 203g P 307g KH 64g F 2703 kcal



# Level I Tag 2

## Frühstück

5 Eier Größe M	30g	P
250g REWE Cherry Tomaten	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	38g	F
	510	kcal

## Mittagessen

320g ja! Rinder Minutensteak	86g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	111g	KH
125g (1 beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	49g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1263	kcal

## Abendessen

6x60g REWE Bio Kartoffelpuffer	27g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	80g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	20g	F
	625	kcal

## Snacks

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	49g	P
	14g	KH
	2g	F
	272	kcal

Gesamt: 192g P 217g KH 108g F 2670 kcal



# Level I Tag 3

**Frühstück**

500g ja! Skyr natur	56g 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
95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen)	38g F
2 EL Balsamico Essig	863 kcal
1 EL Olivenöl	

**Abendessen**

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	68g P
400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	156g KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	25g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1167 kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 178g P 275g KH 82g F 2676 kcal



# Level I Tag 4

Frühstück	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	33g	P
	65g RUF Porridge Classic	66g	KH
	1 Apfel	7g	F
		460	kcal
Mittagessen	400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel	99g	P
	500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	13g	KH
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g	F
		851	kcal
Abendessen	250g ja! Lachsfilets	65g	P
	125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	105g	KH
	300g REWE Bio Broccoli	55g	F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1215	kcal
Snacks	1 Banane	2g	P
	1 Kiwi	38g	KH
		1g	F
		106	kcal

Gesamt: 198g P 223g KH 106g F 2677 kcal



# Level I Tag 5

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel	102g P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	126g KH
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	18g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1088 kcal

**Abendessen**

600g McCain Country Potatoes Classic	35g P
	134g KH
	29g F
200g ja! Kräuterquark leicht	970 kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 200g P 302g KH 66g F 2704 kcal



# Level I Tag 6

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	65g P
400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne	143g KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	25g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1120 kcal

**Abendessen**

200g REWE Bio Natur Tofu	37g P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	15g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g F

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	32g P
1 Apfel	28g KH
200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	17g F

Gesamt: 190g P 226g KH 101g F 2705 kcal



# Level I Tag 7

**Frühstück**

500g ja! Skyr natur	56g 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**

450g Frosta Bami Goreng vegan	63g P
180g Like Meat Like Grilled Chicken	62g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	24g F
	764 kcal

**Snacks**

100g REWE Bio Reiswaffeln	17g P
30 REWE Bio Mandeln	91g KH
1 Kiwi	20g F
	615 kcal

Gesamt: 183g P 270g KH 85g F 2702 kcal



# Level I Tag 8

Frühstück

7 Eier Größe M	41g	P
250g REWE Cherry Tomaten	12g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	47g	F
	645	kcal

Mittagessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	58g	P
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	109g	KH
400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	19g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	894	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

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

Gesamt: 177g P 266g KH 90g F 2706 kcal



# Level I Tag 9

## Frühstück

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

## Mittagessen

175g REWE Bio Räuchertofu	42g P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	114g KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	55g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1151 kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	61g P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	112g KH
200g ja! Kräuterquark leicht	243g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	933 kcal

## Snacks

200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	20g P
	10g KH
	3g F
	152 kcal

Gesamt: 180g P 277g KH 84g F 2696 kcal



# Level I Tag 10

Frühstück	330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	44g P 96g KH 6g F 639 kcal
	6 Weetabix Original Biscuits	
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	54g P 60g KH
	400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	18g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	668 kcal
Abendessen	600g McCain Country Potatoes Classic	77g P 155g KH
	500g ja! Magerquark	26g F
	250g REWE Cherry Romatomaten	1202 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln	7g P 2g KH 16g F 184 kcal

Gesamt: 181g P 312g KH 67g F 2695 kcal



# Level 2 Tag 1

**Frühstück**

500g ja! Skyr natur	56g 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**

400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel	99g P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	13g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g F
	851 kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 204g P 188g KH 85g F 2397 kcal



# Level 2 Tag 2

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	56g	P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	125g	KH
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	16g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	882	kcal

**Abendessen**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	63g	P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	106g	KH
300g REWE Bio Broccoli	17g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	859	kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	32g	P
200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	9g	KH
	17g	F
	322	kcal

Gesamt: 183g P 287g KH 57g F 2451 kcal



# Level 2 Tag 3

Frühstück	330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	44g P 96g KH 6g F 639 kcal
	6 Weetabix Original Biscuits	
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	59g P
	400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce	56g KH 25g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	711 kcal
Abendessen	750g REWE Beste Wahl Hähnchenpfanne Farfalle	47g P 90g KH 29g F
	1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	831 kcal
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	26g P 29g KH 2g F
	2 Kiwi	229 kcal

Gesamt: 176g P 271g KH 61g F 2410 kcal



# Level 2 Tag 4

## 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%	58g P
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	115g KH
450g REWE Bio Kaisergemüse	26g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	924 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
	3g F
	257 kcal

Gesamt: 190g P 198g KH 86g F 2400 kcal



# Level 2 Tag 5

## Frühstück

6 Eier Größe M	36g	P
250g REWE Cherry Tomaten	12g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	42g	F
	578	kcal

## Mittagessen

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

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

Gesamt: 189g P 168g KH 102g F 2378 kcal



# Level 2 Tag 6

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

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

**Abendessen**

180g Like Meat Like Gyros	61g P
300g REWE Bio Broccoli	17g KH
200g ja! Kräuterquark leicht	23g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	555 kcal

**Snacks**

30 REWE Bio Mandeln	29g P
200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	58g KH
1 Apfel	20g F
1 Banane	515 kcal

Gesamt: 193g P 193g KH 84g F 2393 kcal



# Level 2 Tag 1

## 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

200g REWE Bio Natur Tofu	37g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	15g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g	F
	731	kcal

## Snacks

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	52g	P
1 Apfel	71g	KH
1 Kiwi	3g	F
1 Banane	495	kcal

Gesamt: 183g P 199g KH 88g F 2393 kcal



# Level 2 Tag 8

**Frühstück**

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

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

Gesamt: 180g P 197g KH 80g F 2368 kcal



# Level 2 Tag 9

**Frühstück**

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

**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 Reis	24g F
	890 kcal
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	

**Abendessen**

180g Like Meat Like Grilled Chicken	47g P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	75g KH
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	25g F
	779 kcal
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	

**Snacks**

200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	21g P 37g KH 3g F 257 kcal
1 Banane	

Gesamt: 185g P 245g KH 56g F 2386 kcal



# Level 2 Tag 10

## Frühstück

6 Eier Größe M	36g	P
250g REWE Cherry Tomaten	12g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	42g	F
	578	kcal

## Mittagessen

200g REWE Bio Natur Tofu	41g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	18g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	33g	F
	528	kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	61g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	17g	KH
300g REWE Bio Broccoli	23g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	555	kcal

## Snacks

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	58g	P
1 Apfel	111g	KH
100g REWE Bio Reiswaffeln	6g	F

Gesamt: 195g P 158g KH 103g F 2388 kcal



# Level 3 Tag 1

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

6 Eier Größe M	44g P
250g REWE Cherry Romatomaten	112g KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	43g F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	1034 kcal

**Abendessen**

320g ja! Rinder Minutensteak	79g P
300g REWE Bio Broccoli	5g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	24g F
	565 kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 180g P 177g KH 70g F 2131 kcal



# Level 3 Tag 2

## Frühstück

250g ja! Magerquark	30g	P
1 Apfel	29g	KH
	1g	F
	242	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

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

Gesamt: 181g P 154g KH 79g F 2123 kcal



# Level 3 Tag 3

**Frühstück**

500g ja! Magerquark	60g	P
1 Banane	47g	KH
	2g	F
	445	kcal

**Mittagessen**

180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5%	44g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepflanne 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**

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	32g	P
30 REWE Bio Mandeln	9g	KH
	17g	F
	322	kcal

Gesamt: 189g P 140g KH 84g F 2110 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**

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	56g	P
125g (1 beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	125g	KH
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	16g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	882	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**

200g Rewe Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	32g	P
30 REWE Bio Mandeln	9g	KH
	17g	F
	322	kcal

Gesamt: 183g P 125g KH 56g F 2149 kcal



# Level 3 Tag 5

## Frühstück

500g ja! Skyr natur	56g 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	58g P
450g REWE Bio Kaisergemüse	15g KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g F

## Snacks

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

Gesamt: 178g P 82g KH 108g F 2083 kcal



# Level 3 Tag 6

**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	56g	P
400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne	43g	KH
125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	24g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	664	kcal

**Abendessen**

180g Like Meat Like Grilled Chicken	43g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art	13g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	42g	F

**Snacks**

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

Gesamt: 187g P 108g KH 88g F 2140 kcal



# Level 3 Tag 1

## Frühstück

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

## Mittagessen

180g Like Meat Like Grilled Chicken	41g	P
142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke	76g	KH
62,5g (halber Beutel) Ben's Original 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
62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	23g	F
250g REWE Cherry Romatomaten	755	kcal

## Snacks

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

338 kcal

Gesamt: 182g P 197g KH 60g F 2130 kcal



# Level 3 Tag 8

## Frühstück

6 Eier Größe M	36g	P
250g REWE Cherry Romatomaten	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	40g	F
	559	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

180g Like Meat Like Gyros	63g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	27g	KH
450g REWE Bio Kaisergemüse	24g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	594	kcal

## Snacks

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	27g	P
1 Banane	45g	KH
1 Kiwi	2g	F
	287	kcal

Gesamt: 179g P 142g KH 85g F 2108 kcal



# Level 3 Tag 9

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

2x180g Salakis Feta Light	71g P
250g REWE Cherry Romatomaten	17g KH
2 EL Balsamico Essig	47g F
1 EL Olivenöl	777 kcal

**Abendessen**

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

**Snacks**

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

Gesamt: 181g P 129g KH 90g F 2130 kcal



# Level 3 Tag 10

**Frühstück**

330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	64g	P
4 Weetabix Original Biscuits	77g	KH
	7g	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**

180g Like Meat Like Grilled Chicken	47g	P
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	24g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	18g	F
	497	kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 180g P 149g KH 77g F 2100 kcal



# Level 4 Tag 1

## Frühstück

65g RUF Porridge Classic	34g	P
200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	74g	KH
1 Banane	7g	F
	493	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 Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel	103g	P
450g REWE Bio Kaisergemüse	17g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	20g	F

## Snacks

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

Gesamt: 180g P 108g KH 73g F 1814 kcal



# Level 4 Tag 2

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g	P
1 Apfel	39g	KH
	2g	F
	412	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	9g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	593	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	10g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	570	kcal

## Snacks

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

Gesamt: 177g P 182g KH 37g F 1807 kcal



# Level 4 Tag 3

## Frühstück

500g ja! Magerquark	60g	P
1 Kiwi	31g	KH
	2g	F
	386	kcal

## Mittagessen

3 Eier Größe M	19g	P
250g REWE Cherry Tomaten	10g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	28g	F
	374	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

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	49g	P
	14g	KH
	2g	F
	272	kcal

Gesamt: 184 P 61g KH 87g F 1791 kcal



# Level 4 Tag 4

**Frühstück**

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

**Mittagessen**

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

**Abendessen**

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

**Snacks**

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

Gesamt: 181g P 123g KH 55g F 1812 kcal



# Level 4 Tag 5

**Frühstück**

330ml Dr. Oetker High Protein Shake (Geschmack egal)	44g	P
6 Weetabix Original Biscuits	96g	KH
	6g	F
	639	kcal

**Mittagessen**

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

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

Gesamt: 182g P 149g KH 48g F 1784 kcal



# Level 4 Tag 6

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g	P
1 Apfel	39g	KH
	2g	F
	412	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

2x180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack	72g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische	31g	KH
Art	27g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	722	kcal

## Snacks

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

Gesamt: 175g P 87g KH 75g F 1807 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**

2x180g Like Meat Like Grilled Chicken	77g	P
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	21g	F
	595	kcal

**Abendessen**

200g REWE Bio Natur Tofu	35g	P
225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung)	11g	KH
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g	F
	469	kcal

**Snacks**

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

Gesamt: 183g P 76g KH 72g F 1786 kcal



# Level 4 Tag 8

**Frühstück**

500g ja! Magerquark	59g	P
	39g	KH
	2g	F
1 Apfel	412	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**

2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	47g	P
	22g	KH
	22g	F
30 REWE Bio Mandeln	490	kcal

Gesamt: 182g P 88g KH 72g F 1765 kcal



# Level 4 Tag 9

## Frühstück

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

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

Gesamt: 184g P 111g KH 63g F 1829 kcal



# Level 4 Tag 10

## 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	55g	P
200g ja! Kräuterquark leicht	21g	KH
250g REWE Cherry Romatomaten	23g	F
1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	529	kcal

## Snacks

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

Gesamt: 189g P 91g KH 63g F 1809 kcal



# Level 5 Tag 1

## Frühstück

250g ja! Magerquark	30g	P
	29g	KH
	1g	F
1 Apfel	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

200g Rewe Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	25g	P
	7g	KH
	1g	F
	136	kcal

Gesamt: 179g P 109g KH 37g F 1505 kcal



# Level 5 Tag 2

## Frühstück

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

## Mittagessen

125g ja! Lachsfilets (halbe Packung)      32g P  
    5g KH  
300g REWE Bio Broccoli                            28g F  
1/2 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      419 kcal

## Abendessen

125g ja! Lachsfilets (halbe Packung)      35g P  
    15g KH  
450g REWE Bio Kaisergemüse                    29g F  
1/2 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten      458 kcal

## Snacks

2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme  
(Geschmack egal)      49g P  
    14g KH  
    2g F  
    272 kcal

Gesamt: 175g P 54g KH 60g F 1489 kcal



# Level 5 Tag 3

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g	P
1 Apfel	39g	KH
	2g	F
	412	kcal

## Mittagessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	57g	P
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	23g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	11g	F
	435	kcal

## Abendessen

200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung)	57g	P
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)	23g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	11g	F
	435	kcal

## Snacks

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

Gesamt: 181g P 86g KH 39g F 1468 kcal



# Level 5 Tag 4

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g	P
1 Apfel	39g	KH
	2g	F
	412	kcal

## Mittagessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	43g	P
300g REWE Bio Broccoli	5g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	12g	F
	322	kcal

## Abendessen

160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung)	42g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	5g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	12g	F
	469	kcal

## Snacks

2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	40g	P
	20g	KH
	6g	F
	304	kcal

Gesamt: 185g P 88g KH 40g F 1507 kcal



# Level 5 Tag 5

**Frühstück**

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	27g P 27g KH 3g F 286 kcal
300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	

**Mittagessen**

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

**Abendessen**

400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	99g P 26g KH 26g F 756 kcal
--	--------------------------------------

**Snacks**

200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	25g P 7g KH 1g F 136 kcal
--	------------------------------------

Gesamt: 193g P 71g KH 39g F 1474 kcal



# Level 5 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)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

44g P  
23g KH  
13g F  
427 kcal

## Abendessen

180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack  
200g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne (halbe Dose)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

44g P  
23g KH  
13g F  
427 kcal

## Snacks

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

32g P  
9g KH  
17g F  
322 kcal

Gesamt: 179g P 75g KH 45g F 1516 kcal



# Level 5 Tag 1

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

## Snacks

2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding  
(Geschmack egal)      40g P  
    20g KH  
    6g F  
    304 kcal

Gesamt: 186g P 66g KH 44g F 1484 kcal



# Level 5 Tag 8

**Frühstück**

500g ja! Magerquark

59g P  
29g KH  
2g F  
340 kcal

**Mittagessen**

200g REWE Bio Natur Tofu

38g P  
9g KH  
25g F  
430 kcal

300g REWE Bio Broccoli

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

**Abendessen**

175g REWE Bio Räuchertofu

37g P  
18g KH  
24g F  
433 kcal

450g REWE Bio Kaisergemüse

0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

**Snacks**

2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding  
(Geschmack egal)

40g P  
20g KH  
6g F  
304 kcal

Gesamt: 175g P 68g KH 56g F 1507 kcal



# Level 5 Tag 9

## Frühstück

500g ja! Magerquark

59g P  
29g KH  
2g F  
340 kcal

## Mittagessen

1,5 x 180g Like Meat Like Grilled Chicken  
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

65g P  
25g KH  
13g F  
542 kcal

## Abendessen

1,5 x 180g Like Meat Like Grilled Chicken  
375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung)  
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten

65g P  
25g KH  
13g F  
542 kcal

## Snacks

1 Apfel

0g P  
19g KH  
0g F  
72 kcal

Gesamt: 190g P 89g KH 28g F 1496 kcal



# Level 5 Tag 10

## Frühstück

500g ja! Magerquark	59g	P
1 Apfel	39g	KH
	2g	F
	412	kcal

## Mittagessen

180g Like Meat Like Gyros	41g	P
300g REWE Bio Broccoli	9g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	11g	F
	336	kcal

## Abendessen

180g Like Meat Like Gyros	39g	P
500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art	27g	KH
0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	19g	F
	483	kcal

## Snacks

2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	40g	P
	20g	KH
	6g	F
	304	kcal

Gesamt: 179g P 95g KH 38g F 1535 kcal

