



Fanttiäitiä

Level I Tag I

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	500g Frosta Bami Goreng 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	34g P 66g KH 23g F 624 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 100g REWE Bio Reiswaffeln	37g P 117g KH 23g F 826 kcal

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



Level 1 Tag 2

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

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



Level 1 Tag 3

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

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



Level 1 Tag 4

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5% 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	49g P 109g KH 24g F 859 kcal
Abendessen	250g ja! Lachsfilets 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g P 5g KH 54g F 759 kcal
Snacks	1 Apfel 1 Kiwi 30 REWE Bio Mandeln	8g P 32g KH 17g F 304 kcal

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



Level 1 Tag 5

Frühstück	4 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	25g P 10g KH 32g F 430 kcal
Mittagessen	320g ja! Rinder Minutensteak 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	77g P 11g KH 48g F 807 kcal
Abendessen	380g Iglo Schlemmerfilet italiano 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis	51g P 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 1 Tag 6

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	58g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl 95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen)	47g P 77g KH 38g F 863 kcal
Abendessen	500g Frosta Pappardelle Creme Spinaci 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	20g P 71g KH 38g F 714 kcal
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Apfel 1 Banane 1 Kiwi	27g P 64g KH 2g F 359 kcal

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



Level 1 Tag 1

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

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



Level 1 Tag 8

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

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



Level 1 Tag 9

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	60g P 92g KH 24g F 890 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	47g P 63g KH 42g F 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	32g P 30g KH 3g F 320 kcal
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle vegane Mühlen Nuggets 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g P 49g KH 41g F 747 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 200g ja! Kräuterquark leicht 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	61g P 112g KH 23g F 933 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln	27g P 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) 1 Apfel	50g P 33g KH 2g F 344 kcal
Mittagessen	4 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	34g P 110g KH 33g F 886 kcal
Abendessen	320g ja! Rinder Minutensteak 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	77g P 11g KH 49g F 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) 1 Banane	26g P 34g KH 1g F 241 kcal
Mittagessen	320g ja! Rinder Minutensteak 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	77g P 24g KH 31g F 712 kcal
Abendessen	750g REWE Beste Wahl Hähnchenpfanne Farfalle 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	47g P 90g KH 29g F 831 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Banane	8g P 29g KH 16g F 291 kcal

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



Level 2 Tag 3

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5% 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g P 11g KH 48g F 671 kcal
Abendessen	380g Iglo Schlemmerfilet italiano 95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen)	52g P 73g KH 17g F 672 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Apfel	8g P 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) 1 Apfel	50g P 33g KH 2g F 344 kcal
Mittagessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g P 125g KH 16g F 882 kcal
Abendessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	53g P 25g KH 24g F 550 kcal
Snacks	1 Banane 30 REWE Bio Mandeln	8g P 29g KH 16g F 291 kcal

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



Level 2 Tag 5

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	250g ja! Lachsfilets 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	55g P 24g KH 62g F 906 kcal
Snacks	1 Banane 1 Apfel 1 Kiwi	3g P 57g KH 1g F 223 kcal

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



Level 2 Tag 6

Frühstück	250g ja! Magerquark 1 Apfel 1 Banane	31g P 56g KH 1g F 347 kcal
Mittagessen	200g REWE Bio Natur Tofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	37g P 27g KH 39g F 636 kcal
Abendessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g P 43g KH 24g F 664 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 2 Kiwi	29g P 34g KH 20g F 431 kcal

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



Level 2 Tag 1

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 62,5g (halber Beutel) Uncle Ben's Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	41g P 76g KH 17g F 655 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 200g ja! Kräuterquark leicht 250g REWE Cherry Romatomaten 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	59g P 70g KH 23g F 755 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Apfel	8g P 21g KH 16g F 258 kcal

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



Level 2 Tag 8

Frühstück	3 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	44g P 17g KH 28g F 501 kcal
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in ChilisaUCE 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	54g P 60g KH 18g F 668 kcal
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	33g P 14g KH 54g F 695 kcal
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Banane	26g P 34g KH 1g F 241 kcal

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



Level 2 Tag 9

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 487 kcal
Abendessen	450g Frosta Bami Goreng vegan 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	27g P 60g KH 21g F 555 kcal
Snacks	100g REWE Bio Reiswaffeln 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Apfel	29g P 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) 6 Weetabix Original Biscuits	44g P 96g KH 6g F 639 kcal
Mittagessen	200g REWE Bio Natur Tofu 375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung) 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	41g P 25g KH 32g F 580 kcal
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu 375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung) 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	38g P 25g KH 30g F 544 kcal
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln	32g P 9g KH 17g F 322 kcal

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



Level 3 Tag 1

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl	37g P 15g KH 30g F 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) 30 REWE Bio Mandeln 1 Banane 1 Kiwi	29g P 50g KH 20g F 489 kcal

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



Level 3 Tag 2

Frühstück	65g RUF Porridge Classic 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal)	32g P 47g KH 7g F 388 kcal
Mittagessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	51g P 75g KH 16g F 652 kcal
Abendessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	59g P 56g KH 17g F 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 1 Apfel	54g P 39g KH 1g F 382 kcal
Mittagessen	4 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	25g P 10g KH 32g F 430 kcal
Abendessen	250g ja! Lachsfilets 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g P 5g KH 54g F 759 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Banane	21g P 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) 4 Weetabix Original Biscuits	39g P 70g KH 6g F 503 kcal
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5% 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	45g P 24g KH 31g F 576 kcal
Abendessen	380g Iglo Schlemmerfilet italiano	42g P 11g KH 9g F 296 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Apfel	28g P 31g KH 19g F 410 kcal

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



Level 3 Tag 5

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	42g P 11g KH 44g F 623 kcal
Abendessen	160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 5g KH 19g F 381 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi 1 Banane	9g P 40g KH 17g F 337 kcal

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



Level 3 Tag 6

Frühstück	500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	57g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g P 7g KH 17g F 406 kcal
Abendessen	450g Frosta Bami Goreng vegan 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	27g P 60g KH 21g F 555 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	28g P 23g KH 19g F 384 kcal

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



Level 3 Tag 1

Frühstück	500g ja! Magerquark 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	62g P 40g KH 4g F 490 kcal
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	54g P 60g KH 18g F 668 kcal
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	33g P 27g KH 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) 4 Weetabix Original Biscuits	39g P 70g KH 6g F 503 kcal
Mittagessen	200g REWE Bio Natur Tofu 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	38g P 9g KH 31g F 489 kcal
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	37g P 18g KH 31g F 492 kcal
Snacks	2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Apfel	50g P 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) 4 Weetabix Original Biscuits	39g P 70g KH 6g F 503 kcal
Mittagessen	180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	56g P 43g KH 24g F 664 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	47g P 17g KH 19g F 445 kcal
Snacks	1 Kiwi 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	21g P 21g KH 3g F 198 kcal

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



Level 3 Tag 10

Frühstück	4 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	25g P 10g KH 32g F 430 kcal
Mittagessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g P 7g KH 17g F 406 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 200g ja! Kräuterquark leicht 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	52g P 12g KH 22g F 477 kcal
Snacks	200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 100g REWE Bio Reiswaffeln	29g P 88g KH 6g F 535 kcal

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



Level 4 Tag I

Frühstück	250g Magerquark 1 Apfel	30g P 29g KH 1g F 242 kcal
Mittagessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	67g P 57g KH 18g F 685 kcal
Abendessen	200g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel (halbe Packung) 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	57g P 16g KH 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) 300g REWE Bio Broccoli 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	32g P 5g KH 28g F 419 kcal
Abendessen	125g ja! Lachsfilets (halbe Packung) 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	31g P 24g KH 35g F 566 kcal
Snacks	200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Kiwi	25g P 18g KH 1g F 182 kcal

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



Level 4 Tag 3

Frühstück	500g ja! Magerquark 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	62g P 40g KH 4g F 490 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 1 Apfel	8g P 21g KH 16g F 258 kcal

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



Level 4 Tag 4

Frühstück	500g ja! Skyr natur 1 Apfel	54g P 39g KH 1g F 382 kcal
Mittagessen	160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 5g KH 19g F 381 kcal
Abendessen	160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	42g P 24g KH 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	56g P 40g KH 3g F 460 kcal
Mittagessen	180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5% 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	46g P 5g KH 23g F 429 kcal
Abendessen	380g Iglo Schlemmerfilet italiano	42g P 11g KH 9g F 296 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Banane	8g P 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix	62g P 40g KH 4g F 490 kcal
Mittagessen	180g Like Meat Like Grilled Chicken 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g P 7g KH 17g F 406 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 18g KH 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 300g REWE Bio Broccoli 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	38g P 9g KH 25g F 430 kcal
Abendessen	175g REWE Bio Räuchertofu 450g REWE Bio Kaisergemüse 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	37g P 18g KH 24g F 433 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal)	27g P 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 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 25g KH 25g F 553 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 200g ja! Kräuterquark leicht 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	61g P 17g KH 23g F 555 kcal
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) 1 Apfel	25g P 26g KH 1g F 208 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	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% 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	46g P 5g KH 23g F 429 kcal
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) 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 5g KH 19g F 381 kcal
Abendessen	160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	46g P 15g KH 21g F 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 Rügenerwalder Mühle veganes Mühlenhack 300g REWE Bio Broccoli 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	41g P 9g KH 10g F 327 kcal
Abendessen	180g Rügenerwalder Mühle veganes Mühlenhack 250g REWE Cherry Romatomaten 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	35g P 12g KH 10g F 301 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi	8g P 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 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	44g P 7g KH 17g F 406 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 200g ja! Kräuterquark leicht 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	52g P 12g KH 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 450g REWE Bio Kaisergemüse 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	43g P 18g KH 13g F 375 kcal
Abendessen	180g Like Meat Like Gyros 250g REWE Cherry Romatomaten 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	35g P 12g KH 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 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 250g REWE Cherry Romatomaten 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten	39g P 11g KH 11g F 321 kcal
Snacks	30 REWE Bio Mandeln	7g P 2g KH 16g F 186 kcal

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

