



Fanttierdiät

Level I Tag I

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

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



Level 1 Tag 2

| | | |
|-------------|---|--|
| Frühstück | 5 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 30g P 11g KH 38g F 510 kcal |
| Mittagessen | 320g ja! Rinder Minutensteak 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 125g (1 beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 86g P 111g KH 49g F 1263 kcal |
| Abendessen | 6x60g REWE Bio Kartoffelpuffer 200g ja! Kräuterquark leicht 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 27g P 80g KH 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 1 Tag 3

| | | |
|-------------|---|--|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 95g Wasa Tasty Snacks Rosemary & Sea Salt (1 von 2 Päckchen) 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl | 47g P 77g KH 38g F 863 kcal |
| Abendessen | 180g Wilhelm Brandenburg Rinderhack 5% 400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 68g P 156g KH 25g F 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) 65g RUF Porridge Classic 1 Apfel | 33g P 66g KH 7g F 460 kcal |
| Mittagessen | 400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 99g P 13g KH 43g F 851 kcal |
| Abendessen | 250g ja! Lachsfilets 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 65g P 105g KH 55g F 1215 kcal |
| Snacks | 1 Banane 1 Kiwi | 2g P 38g KH 1g F 106 kcal |

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



Level 1 Tag 5

| | | |
|-------------|--|---|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel 125g (1 Beutel) Ben´s Original Spitzen Langkorn Reis 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 102g P 126g KH 18g F 1088 kcal |
| Abendessen | 600g McCain Country Potatoes Classic 200g ja! Kräuterquark leicht | 35g P 134g KH 29g F 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 1 Tag 6

| | | |
|-------------|--|--|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 400g REWE Beste Wahl Chili Sin Carne 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 65g P 143g KH 25g F 1120 kcal |
| Abendessen | 200g REWE Bio Natur Tofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 37g P 15g KH 56g F 731 kcal |
| Snacks | 30 REWE Bio Mandeln 1 Apfel 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) | 32g P 28g KH 17g F 394 kcal |

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



Level 1 Tag 7

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g 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 | 450g Frosta Bami Goreng vegan 180g Like Meat Like Grilled Chicken 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 63g P 62g KH 24g F 764 kcal |
| Snacks | 100g REWE Bio Reiswaffeln 30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi | 17g P 91g KH 20g F 615 kcal |

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



Level 1 Tag 8

| | | |
|-------------|---|---------------------------------------|
| Frühstück | 7 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 41g P 12g KH 47g F 645 kcal |
| Mittagessen | 180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 400g REWE Beste Wahl Schwarze Bohnen in Chilisauce 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 58g P 109g KH 19g F 894 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 | 200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 100g REWE Bio Reiswaffeln | 29g P 88g KH 6g F 535 kcal |

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



Level 1 Tag 9

| | | |
|-------------|--|--|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 175g REWE Bio Räuchertofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 42g P 114g KH 55g F 1151 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 243g F 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) 6 Weetabix Original Biscuits | 44g P 96g KH 6g F 639 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 | 600g McCain Country Potatoes Classic 500g ja! Magerquark 250g REWE Cherry Romatomaten | 77g P 155g KH 26g F 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g 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 | 400g Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 99g P 13g KH 43g F 851 kcal |
| Snacks | 1 Apfel 1 Kiwi 1 Banane | 3g P 57g KH 1g F 223 kcal |

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



Level 2 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 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) | 32g P 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) 6 Weetabix Original Biscuits | 44g P 96g KH 6g F 639 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 Quarkcreme (Geschmack egal) 2 Kiwi | 26g P 29g KH 2g F 229 kcal |

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



Level 2 Tag 4

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

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



Level 2 Tag 5

| | | |
|-------------|---|---------------------------------------|
| Frühstück | 6 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 36g P 12g KH 42g F 578 kcal |
| Mittagessen | 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 |
| Abendessen | 380g Iglo Schlemmerfilet italiano 125g (1 beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis | 51g P 111g KH 10g F 752 kcal |
| Snacks | 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Banane | 26g P 34g KH 1g F 241 kcal |

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



Level 2 Tag 6

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g 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 | 180g Like Meat Like Gyros 300g REWE Bio Broccoli 200g ja! Kräuterquark leicht 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 61g P 17g KH 23g F 555 kcal |
| Snacks | 30 REWE Bio Mandeln 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Apfel 1 Banane | 29g P 58g KH 20g F 515 kcal |

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



Level 2 Tag 1

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 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 | 200g REWE Bio Natur Tofu 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 37g P 15g KH 56g F 731 kcal |
| Snacks | 2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Apfel 1 Kiwi 1 Banane | 52g P 71g KH 3g F 495 kcal |

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



Level 2 Tag 8

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Magerquark 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 62g P 40g KH 4g F 490 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 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Kiwi | 28g P 23g KH 19g F 384 kcal |

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



Level 2 Tag 9

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g 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 französische Art 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 47g P 75g KH 25g F 779 kcal |
| Snacks | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 1 Banane | 21g P 37g KH 3g F 257 kcal |

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



Level 2 Tag 10

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 6 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 36g P 12g KH 42g F 578 kcal |
| Mittagessen | 200g REWE Bio Natur Tofu 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 41g P 18g KH 33g F 528 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 | 2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Apfel 100g REWE Bio Reiswaffeln | 58g P 111g KH 6g F 727 kcal |

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



Level 3 Tag 1

| | | |
|-------------|---|--|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 6 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 44g P 112g KH 43g F 1034 kcal |
| Abendessen | 320g ja! Rinder Minutensteak 300g REWE Bio Broccoli 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 79g P 5g KH 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 1 Apfel | 30g P 29g KH 1g F 242 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 | 200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 12g KH 19g F 338 kcal |

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



Level 3 Tag 3

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Magerquark 1 Banane | 60g P 47g KH 2g F 445 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 | 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 32g P 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) 4 Weetabix Original Biscuits | 39g P 70g KH 6g F 503 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) 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 57g P 16g KH 18g F 442 kcal |
| Snacks | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 32g P 9g KH 17g F 322 kcal |

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



Level 3 Tag 5

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g 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 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 58g P 15g KH 56g F 798 kcal |
| Snacks | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 12g KH 19g F 338 kcal |

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



Level 3 Tag 6

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 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 Chili Sin Carne 125g (1 Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 56g P 43g KH 24g F 664 kcal |
| Abendessen | 180g Like Meat Like Grilled Chicken 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne Asiatische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 43g P 13g KH 42g F 648 kcal |
| Snacks | 200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 12g KH 19g F 338 kcal |

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



Level 3 Tag 1

| | | |
|-------------|---|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 1 Apfel | 54g P 39g KH 1g F 382 kcal |
| Mittagessen | 180g Like Meat Like Grilled Chicken 142g REWE Beste Wahl Ananas Dessertstücke 62,5g (halber Beutel) Ben's Original 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 62,5g (halber Beutel) Ben's Original Spitzen Langkorn Reis 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 59g P 70g KH 23g F 755 kcal |
| Snacks | 200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 12g KH 19g F 338 kcal |

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



Level 3 Tag 8

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 6 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 36g P 11g KH 40g F 559 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 | 180g Like Meat Like Gyros 200g ja! Kräuterquark leicht 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 63g P 27g KH 24g F 594 kcal |
| Snacks | 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Banane 1 Kiwi | 27g P 45g KH 2g F 287 kcal |

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



Level 3 Tag 9

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 56g P 40g KH 3g F 460 kcal |
| Mittagessen | 2x180g Salakis Feta Light 250g REWE Cherry Romatomaten 2 EL Balsamico Essig 1 EL Olivenöl | 71g P 17g KH 47g F 777 kcal |
| Abendessen | 450g Frosta Bami Goreng vegan 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 27g P 60g KH 21g F 555 kcal |
| Snacks | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 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) 4 Weetabix Original Biscuits | 64g P 77g KH 7g 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 | 180g Like Meat Like Grilled Chicken 375g REWE Beste Wahl Wok Mix (halbe Packung) 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 47g P 24g KH 18g F 497 kcal |
| Snacks | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi | 28g P 23g KH 19g F 384 kcal |

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



Level 4 Tag 1

| | | |
|-------------|---|---------------------------------------|
| Frühstück | 65g RUF Porridge Classic 200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Banane | 34g P 74g KH 7g F 493 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 Wilhelm Brandenburg Hähnchen Minutenschnitzel 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 103g P 17g KH 20g F 648 kcal |
| 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 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 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 9g F 593 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 10g F 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 1 Kiwi | 60g P 31g KH 2g F 386 kcal |
| Mittagessen | 3 Eier Größe M 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 19g P 10g KH 28g F 374 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 | 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 62g P 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 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 77g P 24g KH 31g F 712 kcal |
| Snacks | 30 REWE Bio Mandeln 1 Apfel | 8g P 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) 6 Weetabix Original Biscuits | 44g P 96g KH 6g F 639 kcal |
| Mittagessen | 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 |
| 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 | 2x200g REWE Beste Wahl High Protein Quarkcreme (Geschmack egal) 1 Apfel | 50g P 33g KH 2g F 344 kcal |

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



Level 4 Tag 6

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Magerquark 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 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 | 2x180g Rügenwalder Mühle veganes Mühlenhack 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 72g P 31g KH 27g F 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 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 62g P 40g KH 4g F 490 kcal |
| Mittagessen | 2x180g Like Meat Like Grilled Chicken 225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung) 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 77g P 11g KH 21g F 595 kcal |
| Abendessen | 200g REWE Bio Natur Tofu 225g REWE Bio Kaisergemüse (halbe Packung) 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 35g P 11g KH 32g F 469 kcal |
| Snacks | 1 Kiwi 30 REWE Bio Mandeln | 8g P 13g KH 16g F 232 kcal |

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



Level 4 Tag 8

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Magerquark 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 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 | 2x200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 47g P 22g KH 22g F 490 kcal |

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



Level 4 Tag 9

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Skyr natur 1 Apfel | 54g P 39g KH 1g F 382 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 | 200g Rewe Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln | 27g P 12g KH 19g F 338 kcal |

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



Level 4 Tag 10

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 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 200g ja! Kräuterquark leicht 250g REWE Cherry Romatomaten 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 55g P 21g KH 23g F 529 kcal |
| Snacks | 200g REWE Beste Wahl High Protein Pudding (Geschmack egal) 30 REWE Bio Mandeln 1 Kiwi | 28g P 23g KH 19g F 384 kcal |

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



Level 5 Tag 1

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| Frühstück | 250g ja! 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 | 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) 300g REWE Bio Broccoli 1/2 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 32g P 5g KH 28g F 419 kcal |
| Abendessen | 125g ja! Lachsfilets (halbe Packung) 450g REWE Bio Kaisergemüse 1/2 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 35g P 15g KH 29g F 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 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 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: 181g P 86g KH 39g F 1468 kcal



Level 5 Tag 4

| | | |
|-------------|---|-------------------------------------|
| Frühstück | 500g ja! Magerquark 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 kcal |
| Mittagessen | 160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 300g REWE Bio Broccoli 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 43g P 5g KH 12g F 322 kcal |
| Abendessen | 160g ja! Rinder Minutensteak (halbe Packung) 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 42g P 5g KH 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) 300g REWE Beste Wahl Himbeer Heidelbeer Mix | 27g P 27g KH 3g F 286 kcal |
| 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 7

| | | |
|-------------|--|--------------------------------------|
| 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 450g REWE Bio Kaisergemüse 1 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 43g P 18g KH 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 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 | 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 1 Apfel | 59g P 39g KH 2g F 412 kcal |
| Mittagessen | 180g Like Meat Like Gyros 300g REWE Bio Broccoli 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 41g P 9g KH 11g F 336 kcal |
| Abendessen | 180g Like Meat Like Gyros 500g REWE Beste Wahl Gemüsepfanne französische Art 0,5 EL Olivenöl oder Butterschmalz zum Braten | 39g P 27g KH 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

