

Combined daily meals

2025-11-09

Frühstück

175 g Magerquark (Milsani, Aldi)
6 g Leinsamenöl (Leinöl)
10 g Mandeln
25 g Haferflocken
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
40 g Himbeeren (frisch)

Mittagessen

6 g Olivenöl
40 g Quinoa
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
130 g Kidneybohnen (Rote Bohnen, Konserve)
670 g Hokkaido-Kürbis
10 g Olivenöl

Abendessen

6 g Olivenöl
6 g Olivenöl
6 g Sonnenblumenöl
100 g Kabeljau (Dorsch, gegart)
180 g Hähnerei, roh (3 Eier, mittelgroß)
125 g Lachs, gebraten

2025-11-08

Frühstück

6 g Leinsamenöl (Leinöl)
10 g Mandeln
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
50 g Haferflocken
50 g Banane (ohne Schale, frisch)
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
40 g Himbeeren, frisch

Mittagessen

6 g Sonnenblumenöl
250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)
255 g Kidneybohnen (Aldi, 1 Dose)

Abendessen

375 g Wok Mix ungewürzt (Rewe, ½ Packung)
84 g Naturreis, trocken (Uncle Ben's)
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)
185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)
100 g Linsen (D'aucy)
6 g Olivenöl

2025-11-07

Frühstück

40 g Himbeeren (frisch)
10 g Leinsamenöl (Leinöl)
10 g Mandeln
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
60 g Haferflocken
60 g Banane (ohne Schale, frisch)
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)

Mittagessen

125 g Lachs (gebraten)
12 g Olivenöl

Abendessen

100 g Linsen (D'aucy)
185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)
42 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's)
375 g Wok Mix ungewürzt (Rewe, ½ Packung)
6 g Olivenöl

Snacks

250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
16 g Mandeln
33 g Cashewkerne

2025-11-06

Frühstück

10 g Mandeln
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
60 g Haferflocken
60 g Banane (ohne Schale, frisch)
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
10 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

12 g Olivenöl
125 g Lachs (gebraten)

Abendessen

10 g Leinsamenöl (Leinöl)
300 g Magerquark (Milsani, Aldi)
400 g Drillinge Kartoffeln (Edeka)

Snacks

37,5 g Snackbox Knabbergebäck (Netto Marken-Discount)
200 g High Protein Quarkcreme Himbeere (Beste Wahl, Rewe)
200 g High Protein Pudding Schoko (Beste Wahl, Rewe)
100 g Rothenburgs Schneebälle (aus Rothenburg)

2025-11-05

Frühstück

10 g Mandeln
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
60 g Haferflocken
60 g Banane (ohne Schale, frisch)
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)

Mittagessen

160 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)
85 g Zwiebel (1 ganze, mittelgroß)
200 g Champignons (Pilze, frisch)
150 g Spinat (Blattspinat, frisch)
20 g Parmesan Käse

60 g Dinkelvollkornnudeln (dmBio)
6 g Olivenöl
6 g Olivenöl
40 ml Kochsahne 7 % (Rama)

Abendessen

250 g Rosenkohl (gefroren)
200 g Karotten (frisch)
75 g Kichererbsen (gekocht)
10 g Sesamöl
75 ml Kokosnussmilch, fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)
92,5 g Räuchertofu (Rewe Bio, ½ Packung)
125 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's, 2 Portionen)

Snacks

30 g Cashewkerne

2025-11-04

Frühstück

10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
60 g Banane (ohne Schale, frisch)
60 g Haferflocken
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
10 g Mandeln

Mittagessen

40 ml Kochsahne 7 % (Rama)
6 g Olivenöl
6 g Olivenöl
60 g Dinkelvollkornnudeln (dmBio)
20 g Parmesan Käse
150 g Spinat (Blattspinat, frisch)
200 g Champignons (frisch)
85 g Zwiebel (1 ganze, mittelgroß)
160 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)

Abendessen

125 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's, 2 Portionen)
92,5 g Räuchertofu (Rewe Bio, ½ Packung)
75 ml Kokosnussmilch, fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)
10 g Sesamöl

75 g Kichererbsen, gekocht
200 g Karotten (frisch)
250 g Rosenkohl (gefroren)

2025-11-03

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
20 g Haferflocken
10 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dmBio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
10 g Leinsamenöl (Leinöl)
40 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

Mittagessen

6 g Olivenöl
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
900 g Butternusskürbis (frisch)
60 g Quinoa Tricolore (Rewe Bio)
6 g Olivenöl

Abendessen

185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)
180 g Hähnerei, roh (3 Eier, mittelgroß)
6 g Sonnenblumenöl
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Snacks

40 g Himbeeren (frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
20 g Mandeln

2025-11-02

Frühstück

70 ml Kuhmilch (Vollmilch, 3,5 % Fett)
70 ml Kuhmilch (Vollmilch, 3,5 % Fett)

Mittagessen

210 g Erbsen mit Pariser Karotten (King's Crown, $\frac{1}{2}$ Dose)
150 g Kartoffelbrei (selbstgemacht)
400 g Rinderfilet
6 g Sonnenblumenöl
6 g Sonnenblumenöl

Abendessen

100 g Linsen (D'aucy)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)
6 g Sonnenblumenöl
125 g Naturreis (trocken, Uncle Ben's, 2 Portionen)
180 g Hähnerei (3 Eier, mittelgroß, roh)

Snacks

40 g Himbeeren (frisch)
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
65 g Berliner Pfannkuchen (Kräppel)
70 ml Kuhmilch (Vollmilch, 3,5 % Fett)

2025-11-01

Frühstück

25 g Fleischsalat
12 g Wiener Würstchen
75 g Laugenstange
6 g Sonnenblumenöl
36 g roher Schinken, geräuchert
180 g Hähnerei (3 Stück, roh)

Abendessen

250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
125 ml Rotwein (trocken, 12 Vol. %)
250 g Drillinge Kartoffeln (Edeka)
200 g Putenschnitzel (Truthahn, natur)
300 g griechischer Joghurt 10 % (Milbona, Lidl)
6 g Olivenöl
1 g Olivenöl
6 g Sonnenblumenöl
6 g Sonnenblumenöl
200 ml trockener Rotwein

Snacks

20 g Walnuss
75 g Granatsplitter (Bäcker)
70 ml Kuhmilch (Vollmilch, 3,5 % Fett)

2025-10-31

Frühstück

- 100 g Putenbrust mit Honig (Güldenhof, Aldi)
- 107 g Banane (ohne Schale, frisch)
- 125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
- 29 g Haferflocken
- 18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
- 20 g Sojaflocken (dmBio)
- 80 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
- 5 g Leinsamenöl (Leinöl)
- 80 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

Mittagessen

- 6 g Olivenöl
- 60 g Quinoa Tricolore (Rewe Bio)
- 900 g Butternusskürbis (frisch)
- 250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
- 6 g Olivenöl

Abendessen

- 240 g Hühnerei, roh (4 Eier, mittelgroß)
- 52 g Erdnüsse
- 6 g Olivenöl
- 130 g Naturreis (Uncle Ben's, 1 Packung)

Snack

100 ml Sekt 60 ml Aperol

2025-10-30

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)

20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)
80 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

Mittagessen

230 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)
100 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten, frisch)
200 g Champignons (Pilze, frisch)
15 g Parmesan Käse
130 g Dinkel-Pasta Maccaroni (Landfreude, Aldi)
50 g Creme a la cuisine (Aldi, 1 Portion)
6 g Olivenöl
6 g Olivenöl

Abendessen

250 g Magerquark (Gut & Günstig, Edeka)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)
500 g Drillinge Kartoffeln (Edeka, 5 Portionen)

Snacks

250 g Magerquark (Milsani, Aldi)
20 g Cashewkerne

2025-10-29

Frühstück

100 g Putenbrust mit Honig (Güldenhof, Aldi)
120 g Hühnerei, Eier, roh (2 Eier, mittelgroß)
6 g Sonnenblumenöl

Mittagessen

50 g Creme a la cuisine (Aldi, 1 Portion)
130 g Dinkel-Pasta Maccaroni (Landfreude, Aldi)
15 g Parmesan Käse
200 g Champignons (Pilze, frisch)
100 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten, frisch)
230 g Hähnchenbrustfilet (Landjunker, Lidl)
18 g Olivenöl

Abendessen

360 ml Ajvar, mild (Clama GmbH)
200 g Kabeljaufilet (Followfish)
100 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten, frisch)
100 g Linsen (D'aucy)
125 g Natur-Reis (trocken, Uncle Bens, 2 Portionen)
6 g Sonnenblumenöl

Snacks

20 g Cashewsp

Status - Bizeps leichten Muskelkater, - Trizeps Sehr leichten
Muskelkater - Oberschenkel, Vorder und Rückseite mittlerer
Muskelkater (Mittel) - Hintern mittlerer Muskelkater

2025-10-28

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)
80 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)

Mittagessen

50 g Linsen (D'aucy)
62,5 g Natur-Reis (trocken, Uncle Bens, 1 Portion)
200 g Prinzessbohnen (Freshona, Lidl)
125 g Lachs (gebraten)
6 g Olivenöl

Abendessen

44 g Mini Erdnuss Schokoriegel (Ja!, Rewe, 2 Riegel)
56 g Mini Schokoriegel (Ja!, Rewe, 2 Stück)
25,5 g Peanut Schokoriegel Minis (Ja!, Rewe, 1 Riegel)
28 g Mini-Kokos-Schokoriegel (Ja!, Rewe, 1 Riegel)
180 g Bio Tofu geräuchert (MyVay, 1 Stück)
150 g Rosenkohl (gefroren, 1 Portion)
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)
100 ml Kokosnussmilch fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)
6 g Sesamöl

Snacks

200 ml Apfelsaft (1 Glas)
250 ml Energie Drink (Rockstar Energy, ½ Dose)
500 g Speisequark Magerstufe 0,3 % (Milsani, Aldi, 2 Portionen)
80 g Himbeeren (frisch)

2025-10-27

Frühstück

85 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

6 g Olivenöl
125 g Lachs (gebraten)
200 g Prinzessbohnen (Freshona, Lidl)
62,5 g Natur-Reis (trocken, Uncle Bens, 1 Portion)
50 g Linsen (D'aucy)

Abendessen

50 g Linsen (D'aucy)
62,5 g Natur-Reis (trocken, Uncle Bens, 1 Portion)
6 g Sesamöl
100 ml Kokosnussmilch fettreduziert (Asia Green Garden, Aldi)
132,5 g Kichererbsen (Aldi, ½ Dose)
150 g Rosenkohl (gefroren, 1 Portion)
180 g Bio-Tofu geräuchert (MyVay, 1 Stück)

Snacks

80 g Himbeeren (frisch)
250 g Speisequark Magerstufe 0,3 % (Milsani, Aldi)

2025-10-26

Frühstück

250 g Skyr Natur
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

100 g Prinzregententorte (1 Stück)
100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)
150 g Pak Choi (1 Portion)
6 g Olivenöl
125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)
150 g Karotten (Möhren, frisch)

Abendessen

62,5 g Himbeeren (frisch)
250 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Snacks

150 g Käsesahnetorte (1 Stück)
100 g Apfelkuchen mit Mandelkruste (1 Stück)

2025-10-25

Frühstück

250 g Skyr Natur
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

6 g Olivenöl
450 g Hokkaido Kürbis
70 g Quinoa
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Abendessen

150 g Karotten (Möhren, frisch)
125 g Kokosmilch (Kokosnussmilch, Konserve)
6 g Olivenöl
150 g Pak Choi (1 Portion)
100 g Tempeh (Tempehmanufaktur)

Snacks

200 g Prinzregententorte (2 Stück) 50 g Doritos

2025-10-24

Frühstück

250 g Skyr Natur
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett

Mittagessen

250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)
330 g Aubergine (frisch)
6 g Olivenöl
8 g Haferflocken
100 g Tomaten (passiert, Konserven)
200 g Champignons (Pilze, frisch)
40 g Gruyere Käse (1 Portion)

Abendessen

6 g Olivenöl
100 g Erbsen (in der Dose)
260 g Natur Reis (Uncle Bens, 2 Portionen)
228 g Hühnerbrust (roh)

Snacks

30 g Cashewkerne

2025-10-23

Frühstück

1 Portion Quiche

Mittagessen

1 Stück (18½ g) Korn & Schoko (Joghurt & Waldbeeren) (Aldi)
1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
40 g Gruyere Käse

200 g Champignons (Pilze, frisch)
100 g Tomaten (passiert, Konserve)
8 g Haferflocken
6 g Olivenöl
330 g Aubergine (frisch)
250 g Rinderhackfleisch (2 Portionen)

Abendessen

40 g Gebäck (Snacky Knabbergebäck, 1 Portion)
40 g Gebäck (Snacky Knabbergebäck, 1 Portion)
1 Riegel (18½ g) Cerealisto (Choceur, Aldi)
120 ml Fettarme Kuhmilch 1,5 % Fett
56 g Banane (ohne Schale, frisch)
72 g Heidelbeeren (Blaubeeren, frisch)
250 g Skyr Natur

Snacks

1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
1 Stück (7¾ g) Lotus Biscoff
1 Portion (37½ g) Snackbox Knabbergebäck (Netto Marken Discount)

2025-10-22

Frühstück

Zwiebel Quiche

Mittagessen

Kantineessen Sheikh Al-Mahshi | Aubergine | Rinderhack| Joghurt |
Couscous | Garam Masala Energie: 442 kcal Energie: 1853 kJ Fett
gesamt: 20,2 g davon gesättigte Fettsäuren: 6,6 g Kohlenhydrate: 36,7
g davon Zucker: 12,8 g Eiweiß: 27,1 g

Abendessen

30 g Haferflocken, 25 g Sojaflocken 108 g fettarme Milch 150 g
Magerquark, 15 g Leinsamen 6 g Leinöl 49 g Banane 74 Himbeeren

Abendessen 2 Thunfisch 140 g Kidneybohnen 130 g Erbsen&Möhren
130 g

2025-10-21

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
72 g Banane (ohne Schale, frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

Abendessen

1 Portion Quiche

Snacks

33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)
33 g Runde braune Lebkuchen (Wintertraum, Aldi)

2025-10-20

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
72 g Banane (ohne Schale, frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

1 Portion Kohlrabihühnchen

Abendessen

1 Portion Quiche

Snack

60 g Halloumi (Grillkäse)

2025-10-19

Frühstück

125 g Magerquark (Milsani, Aldi)
29 g Haferflocken
18 g Leinsamen, geschrotet (dmBio)
20 g Sojaflocken (dm Bio)
130 ml This is Not Milk 1,8 % (Alpro)
72 g Banane (ohne Schale, frisch)
5 g Leinsamenöl (Leinöl)

Mittagessen

60 g Quinoa
450 g Hokkaido Kürbis
6 g Olivenöl
125 g Kidneybohnen (rote Bohnen, Konserve)
125 g Magerquark (Milsani, Aldi)

Abendessen

200 g Champignons (frisch)
100 g Cherrytomaten (Cocktailtomaten, frisch)
160 g Hühnerbrustfilet, gebraten
6 g Sonnenblumenöl
62,5 g Spinat (Blattspinat, frisch)
15 g Parmesan Käse
70 g Vollkornnudeln, roh
50 g Kochsahne 7 % (Milfina, Aldi)