

# **Calendar week 44 (2025-10-27 – 2025-11-02)**

**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)

**2025-10-28**

## **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)

# **2025-10-29**

## **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

**2025-10-30**

## **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

# **2025-10-31**

## **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 Hähnerei, 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

# **2025-11-01**

## **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)

# **2025-11-02**

## **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, ½ 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 Hühnerei (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)