

Calendar week 45 (2025-11-03 – 2025-11-09)

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

Möchtest du, dass ich dir die **Gesamtmakros (Kalorien, Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate)** für diesen Tag berechne?

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 Dinkelvollkornnußnudeln (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)

2025-11-05

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 Dinkelvollkornnußnudeln (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

2025-11-06

Frühstück

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

2025-11-07

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 (Daucy)
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

2025-11-08

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, $\frac{1}{2}$ Packung)
84 g Naturreis, trocken (Uncle Ben's)
132,5 g Kichererbsen (Aldi, $\frac{1}{2}$ Dose)
185 g Räuchertofu (Rewe Bio, 1 Packung)
100 g Linsen (Daucy)
6 g Olivenöl

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 Hühnerei, roh (3 Eier, mittelgroß)
125 g Lachs, gebraten
