

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 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

2025-11-01

Frühstück

25 g Fleischsalat
12 g Wiener Würstchen
75 g Laugenstange
6 g Sonnenblumenöl
36 g roher Schinken, geräuchert
180 g Hühnerei (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)