

# 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 Hühnerrei, 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 Knabbergeback (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 Hühnerei, 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?

**2025-11-02**

## 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)

## 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)

## **2025-10-31**

### **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, Konserve)  
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 (Snäcky Knabbergebäck, 1 Portion)  
40 g Gebäck (Snäcky 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

Kantineenessen 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

## **Snacks**

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)