

Die Eiweiß Diät ist eine Form der kohlenhydratreduzierten Ernährung und erfreut sich vor allem aufgrund des rapiden Gewichtsverlusts großer Beliebtheit. Dabei ist eine eiweißreiche Ernährung nicht nur gut zum Abnehmen, sie hilft auch dabei, Muskeln aufzubauen und zu erhalten, Heißhunger und Volkskrankheiten zu vertreiben.

Hier findest du mehr Informationen zum Thema Protein Diät:  
<http://bit.ly/2xxRE9j>

## ZIELE DER PROTEIN DIÄT

### Gesundheit

- geringeres Krankheitsrisiko
- aktiver Stoffwechsel
- stabiler Blutzuckerspiegel
- verbessertes Hautbild

### Fitness

- Erhalt der Muskelmasse
- verbesserter Fettstoffwechsel
- stabiles Energielevel
- erhöhte Disziplin

### Abnehmen

- schnelle Gewichtsreduktion
- weniger Heißhungerattacken
- weniger Appetit
- Reduktion des Körperfettanteils

## VORTEILE DER PROTEIN DIÄT

So wirkt sich die kohlenhydratreduzierte Ernährung auf deinen Körper aus:

Proteine sättigen länger

Proteine senken den Appetit

Proteine verhindern Heißhungerattacken

Proteine verbessern den Fettstoffwechsel

Proteine fördern den Gewichtsverlust

Proteine fördern die Gehirnleistung

Proteine helfen beim Muskelaufbau

Proteine erhalten die Muskelmasse

## FOOD BASICS DER PROTEIN DIÄT



## DOS AND DON'TS



-  **2 – 3 Liter Wasser pro Tag**
-  **regelmäßige Mahlzeiten**
-  **Eiweiß aus Eiern, Fisch, Milchprodukten, Tofu, Linsen, Quinoa**
-  **gesunde Fette**
-  **Low Carb Backen mit Mehl-Alternativen**
-  **auf den Körper hören**
-  **Muskelaufbau** ✓



-  **Brot und Pasta**
-  **Weißmehlprodukte**
-  **Light-Produkte**
-  **fettiges Fleisch**
-  **Zucker in Lebensmitteln und Getränken**
-  **Extrem-Diäten wie Atkins**
-  **Hunger und Zwang**

## FRÜHSTÜCK

## Kokospudding mit Himbeeren



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

450 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2xqbSnN>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Himbeeren
- 4 frische Eier
- Salz
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g fettarme Milch
- 1 Teelöffel flüssiger Honig
- 2 Teelöffel gemahlene Flohsamenschalen

## So geht's:

- Himbeeren waschen, Eier trennen
- Kokosmilch, Milch, Eigelb, Honig und gemahlene Flohsamenschalen mischen und 45 Minuten im Kühlschrank ausquellen lassen
- Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, Eischnee unter die Kokosmasse heben
- Kokospudding mit Himbeeren anrichten, sofort servieren

## SNACK

## Hüttenkäsetaler



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

250 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2xuLQvN>

## Zutaten für 16 Portionen:

- ½ rote Zwiebel
- 3 Stängel Petersilie
- 150 g Hüttenkäse
- 20 g geschrotete Leinsamen
- 30 g gemahlene Mandeln
- Kräutersalz, Pfeffer

## So geht's:

- Backofen vorheizen: E-Herd 200 °C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3
- Zwiebel würfeln, Petersilie fein hacken
- Leinsamen, Mandeln, Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie kneten, würzen, 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen lassen
- aus der Masse Taler formen, auf Backblech legen, flacher drücken
- Hüttenkäsetaler 9 Minuten backen, wenden, nochmal 9 Minuten backen

## MITTAG

## Gefüllte Zucchini mit Quinoa



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

540 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wNP8OU>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 40 g Quinoa
- Kräutersalz und Pfeffer
- 2 mittelgroße Zucchini
- 4 Kirschtomaten
- 150 g Doppelrahm-Frischkäse
- 1 Esslöffel geschrotete Leinsamen
- 1 Esslöffel gemahlene Mandeln
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Magerquark

## So geht's:

- Quinoa nach Packungsanweisung kochen, würzen, auskühlen lassen
- Backofen vorheizen: E-Herd 200°C/Umluft 175 °C/Gas Stufe 3
- Zucchini längs halbieren, mit Löffel entkernen
- Tomaten halbieren, entkernen, würfeln
- Frischkäse, Quinoa, Tomaten, Leinsamen, Mandeln vermengen, würzen
- Frischkäsemischung in ausgehöhlte Zucchini füllen
- Zucchini 25 Minuten backen
- Zwiebel und Knoblauch würfeln, unter Quark rühren, würzen
- gefüllte Zucchini mit Quark servieren

## ABENDESSEN

## Tintenfisch-Salat



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

670 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2y3JKaS>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 2 Eier
- 50 g Kirschtomaten
- 1 rote Zwiebel
- ½ gelbe Paprika
- 150 g Baby-Leaf-Spinat
- 3 Tintenfischtuben (ausgenommen)
- 1 Teelöffel Rapsöl
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Weißwein-Essig
- 1 Esslöffel Balsamico
- ½ Teelöffel flüssiger Honig
- ½ Teelöffel mittelscharfer Senf
- 2 Esslöffel Olivenöl

## So geht's:

- Eier hart kochen, in Scheiben schneiden, Tomaten vierteln, Zwiebel in Scheiben hobeln, Paprika würfeln, Salat waschen
- Tintenfischtuben waschen, in Ringe schneiden, circa 6 Minuten in Öl anbraten, würzen
- für Vinaigrette Weißwein-Essig, Balsamico, Honig und Senf verrühren, Olivenöl darunter schlagen würzen
- Vinaigrette mit Salat mischen, Salat auf Tellern verteilen, Tintenfischringe und Eischeiben darauf legen

## FRÜHSTÜCK

## Low Carb Pancakes



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

420 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2yo6Epx>

## Zutaten für 28 Stück:

- 4 Eier
- 4 Esslöffel fettarme Milch
- 25 g Weizenvollkornmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 2 Esslöffel Rapsöl
- etwas Salz
- nach Belieben Früchte

## So geht's:

- 2 Eier trennen
- 2 Eier, 2 Eigelb und Milch verquirlen, Weizenmehl und Mandeln unterrühren
- Teig zugedeckt bei Raumtemperatur quellen lassen
- 2 Eiweiß und 1 Prise Salz steif schlagen, unter den Teig heben
- 1 Esslöffel Öl in Pfanne erhitzen, 1 Portion Teig in die Pfanne geben und goldbraun backen, wenden und andere Seite backen
- aus dem restlichen Teig weitere Pancakes backen
- Pancakes nach Belieben mit Früchten servieren

## MITTAG

## Kräuter-Omelette



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2hpBcE6>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 5 Stiele Petersilie
- etwas Kresse
- 4 Eier
- 40 g Schlagsahne
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel Rapsöl

## So geht's:

- Kresse und Petersilie hacken und vermischen
- Eier und Sahne verquirlen, würzen, die Hälfte der Kräuter darunter mischen
- Öl in Pfanne erhitzen, Eimasse in Pfanne geben, bei mittlerer Hitze stocken lassen
- Omelettes auf Tellern anrichten, übrige Kräuter darauf verteilen

## SNACK

## Avocado-Tomaten-Garnelen-Salat



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

350 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wqvEii>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g rohe TK-Garnelen
- 100 g Rucola
- 1 rote Zwiebel
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel Ahornsirup
- etwas Salz und Pfeffer
- etwas Olivenöl

## So geht's:

- Garnelen auftauen lassen, Rucola waschen und trocknen, Zwiebeln in Scheiben hobeln
- Avocado-Fruchtfleisch mundgerecht schneiden, Tomate würfeln
- für Vinaigrette Zitronensaft und Ahornsirup vermengen, würzen, 2 EL Öl darunter schlagen, Avocado, Tomate, Rucola, Zwiebeln dazugeben
- 1 TL Öl in Pfanne erhitzen, Garnelen waschen, trocken tupfen, würzen, in heißem Öl anbraten
- Garnelen auf Salat anrichten

## ABENDESSEN

## Lammeintopf mit Kichererbsen



ZEITAUFWAND

normal

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

500 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2wNzZNE>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwer
- 300 g küchenfertiges Lammfleisch
- 200 g Kichererbsen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- ½ Dose stückige Tomaten
- ½ Teelöffel Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## So geht's:

- Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer würfeln
- Lammfleisch mundgerecht schneiden
- Kichererbsen abgießen
- Olivenöl in Topf erhitzen, Fleisch anbraten, Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma und 1 Prise Zimt zugeben, anschwitzen
- Tomaten zufügen, 500 ml Wasser und Brühe zufügen
- zugedeckt bei mittlerer Hitze 35 Minuten garen
- Kichererbsen zufügen und weitere 10 Minuten garen, würzen, servieren

## FRÜHSTÜCK

## Oopsies belegt mit Gemüse und Käse



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

120 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2qZHQOj>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Ei
- 30 g Magerquark
- 30 g Doppelrahm-Frischkäse
- etwas Salz

## So geht's:

- Backblech mit Backpapier auslegen, Backofen vorheizen: E-Herd 175 °C/Umluft 150 °C/Gas Stufe 2
- Eier trennen
- Quark, Frischkäse und Eigelb verrühren
- Eiweiß salzen, steif schlagen, Eischnee unter Quarkmasse heben
- 4 Teighäufchen auf Backblech geben, ca. 20 Minuten backen
- auskühlen lassen, belegen

## SNACK

## Grüner Spargel mit pochiertem Ei



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

470 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2jWQUY3>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 500 g grüner Spargel
- etwas Salz
- ½ Teelöffel Zucker
- 4 Eier
- 1 Tomate
- ½ Schalotte
- etwas Petersilie
- etwas Dill
- etwas Schnittlauch
- 10 Esslöffel Weißwein-Essig
- 3 Esslöffel Rapsöl

## So geht's:

- Spargel schälen, Enden abschneiden, in Salzwasser mit Zucker aufkochen, 3 Minuten köcheln, abgießen, Fond auffangen
- für Vinaigrette 2 Eier hart kochen, schälen, abkühlen lassen
- Tomate vierteln, entkernen, Schalotte würfeln, Kräuter hacken
- Ei, Tomate, Schalotte und Kräuter mischen
- 5 EL Essig und 50 ml Spargelfond verrühren, Öl darunter schlagen, zu Ei-Tomaten- Mischung geben, vermengen
- 2 l Salzwasser, 5 EL Weißwein-Essig aufkochen, leicht köcheln
- Eier einzeln aufschlagen, nacheinander in Topf gleiten lassen, Topf vom Herd ziehen, ca. 4 Minuten garen, mit Schaumkelle herausheben
- Spargel mit Vinaigrette und pochiertem Ei anrichten

## MITTAG

## Lachs-Burrito-Bowl



ZEITAUFWAND

schnell

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

660 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2hqrmBT>

## Zutaten für 2 Portionen:

- ½ Dose Kidneybohnen
- ½ Lollo Rosso
- 1 Avocado
- 2 Lachsfilets
- 1 Esslöffel Rapsöl
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 Scheiben Ananas
- 100 g Sour Cream

## So geht's:

- Kidneybohnen abgießen, Lollo Rosso putzen, Avocado-Fruchtfleisch in Spalten schneiden
- Lachsfilet waschen, trocken tupfen, Lachs je Seite 4 Minuten in Öl in Pfanne anbraten, würzen
- Ananasscheiben kurz in Bratfett anbraten
- Salat, Kidneybohnen, Avocado, Ananas und Lachs in Bowls anrichten, mit Sour Cream servieren

## ABENDESSEN

## Paella mit Quinoa



ZEITAUFWAND

aufwändig

SCHWIERIGKEIT



NÄHRWERT

640 Kcal/Port.

Das ganze Rezept: <http://bit.ly/2ft1tRr>

## Zutaten für 2 Portionen:

- 150 g Quinoa
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Paprika
- 1 bratfertiges Hähnchen
- Salz und Pfeffer
- 100 g küchenfertige Tintenfischtuben
- 3 Esslöffel Olivenöl
- ½ Päckchen gemahlener Safran
- 750 ml Gemüsebrühe
- 300 g Riesengarnelen (ohne Kopf)
- 400 g geputzte Miesmuscheln
- 150 g TK-Erbesen

## So geht's:

- Quinoa kochen, Zwiebel und Knoblauch würfeln, Paprika in Scheiben schneiden, Hähnchen mundgerecht zerteilen, Tintenfisch in Ringe schneiden
- Hähnchen in Öl in Pfanne anbraten, aus der Pfanne nehmen
- Tintenfisch, Paprika, Zwiebel und Knoblauch im Bratfett anbraten, Safran zufügen, kurz mitdünsten
- Hähnchenteile wieder zufügen, Brühe zugießen, alles aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten garen
- Garnelen auslösen, den Darm entfernen, Muscheln waschen
- Erbsen, Garnelen und Muscheln zur Hähnchenmasse geben, ca. 10 Minuten garen, Quinoa untermischen, Paella servieren