

FITNESSFOOD FÜR DEINE BIKINIFIGUR

Heute gibt es weder Süßigkeiten noch fettiges Essen, stattdessen gibt es schnell zubereitetes Fitnessfood. Damit kann die Bikinifigur kommen.



1. FRÜHSTÜCK CHIA PUDDING MIT FRÜCHTEN

3-4EL Chia Samen
200ml Mandelmilch
15g Whey Protein
100g Obst

Chia Samen, Whey Protein und Milch in ein Glas geben und gut umrühren. 10 Min. ruhen lassen. Erneut umrühren. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Verzehr: Obst klein schneiden und auf den Pudding geben. Für die unterschiedlichen Farbschichten wird der Pudding in drei Teile geteilt, in zwei Teile wird Fruchtピューree untergemischt, diese werden nach belieben abwechselnd in ein Glas gemischt.

Insgesamt: 370 Kalorien



2. SNACK GEMÜSESTICKS MIT DIP

200g frisches Gemüse (z.B. Karotte, Paprika, Gurke)
50g Fettarmer Joghurt
2EL Sauere Sahne
1 Ei
1TL Senf
1EL Zitronensaft
Schnittlauch, Kresse
Pfeffer, Salz

Ei hart kochen. Gemüse in Sticks schneiden und auf einem Teller anrichten. Dip: Joghurt, saure Sahne, Senf und Zitronensaft verrühren. Schnittlauch, Kresse und Ei kleinschneiden, unter den Dip mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Insgesamt: 215 Kalorien



3. MITTAGESSEN PASTA MIT PUTE UND SPARGEL

125g Putenbrust
1/2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1EL Olivenöl
60g Nudeln
1/2 Dose Tomaten (in Stücke)
1/2 Handvoll Grüner Spargel
Pfeffer, Salz

Pute, Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden und in Öl anbraten. Tomaten hinzugeben. 10 Min. köcheln lassen. Spargel 10-15 Min. in heißem Wasser kochen. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, dazu geben und vermengen. Am Ende den gekochten Spargel unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Insgesamt: 466 Kalorien



4. SNACK ANANAS-PAPAYA SMOOTHIE

1/2 Tasse Ananasstücke
1/2 Tasse Papayastücke
1 gefrorene Banane
1 Tasse Kokosnusswasser
2 Tassen Spinat
4 Eiswürfel

Alle Zutaten mixen und fertig.

Insgesamt: 245 Kalorien



5. ABENDESSEN MÖHREN-MANGO-SUPPE

150g Möhren
1 Mehlig Kartoffel
1 TL Olivenöl
180ml Gemüsebrühe
200g Mango
20ml Sahne (lactosefrei)
Koriandersamen (geschrotet), Salz, Pfeffer

Möhren und Kartoffel in Stücke schneiden. Charlotte würfeln. Alles in Öl ca. 3 Min. andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen. Mango in kleine Stücke schneiden und in die Suppe geben. Anschließend pürieren. Sahne unterrühren und würzen.

Insgesamt: 220 Kalorien



**EIN TAG
1500 kcal**