

FITNESSFOOD FÜR DEINE STRANDFIGUR

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



1. FRÜHSTÜCK AVOCADO-BEEF-SANDWICH

1/2 Avocado
1TL Zitronensaft
2TL Schnittlauchröllchen
2 Scheiben Vollkorntoast
1TL Süßer Senf
4 Getrocknete Tomaten
1 Scheibe Corned Beef (40g)
Salz, Tabasco

Avocado mit einer Gabel zerdrücken. Zitronensaft und Schnittlauch hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Tabasco würzen. 1 Toastscheibe mit süßem Senf bestreichen. Die andere Toastscheibe mit der Avocadomasse bestreichen. Danach mit Tomaten und Corned Beef belegen. Beide Toasthälften zusammenfügen.

Insgesamt: 385 Kalorien

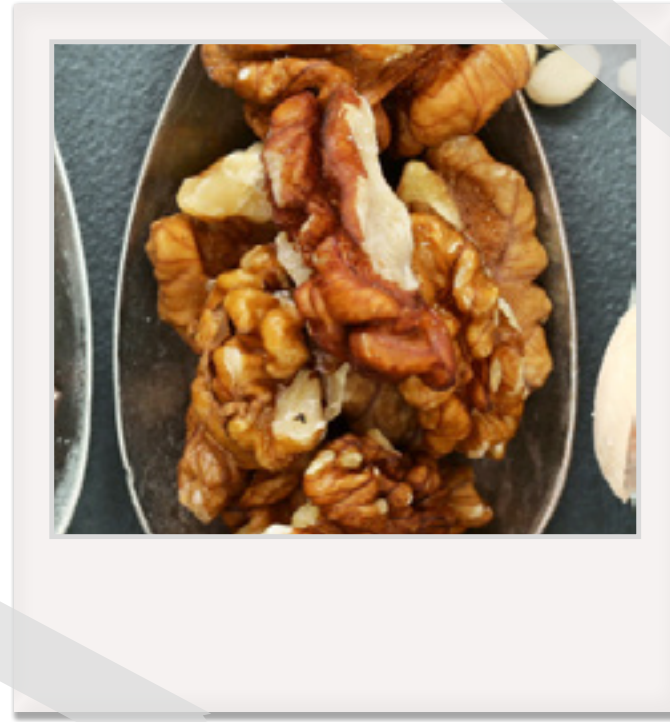
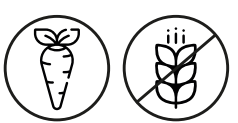


4. SNACK BEEREN-PROTEIN SMOOTHIE

100ml Schokoladenmilch
100g Vanillejoghurt (fettarm, lactosefrei)
100g Heidelbeeren
2TL Molkeproteinpulver (Schoko)
2TL Gemahlene Leinsamen
3 Eiswürfel

Alle Zutaten mixen und fertig.

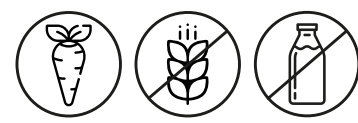
Insgesamt: 116 Kalorien



2. SNACK SCHÄLCHEN WALNÜSSE

45g Walnüsse

Insgesamt: 305 Kalorien



5. ABENDESSEN THUNFISCH-WRAP

2 Tortillas
2EL Saure Sahne
6 Salatblätter
4 Cocktailtomaten
1 Dose Thunfisch
Salz, Pfeffer

Tortillas in einer beschichteten Pfanne erwärmen. Aus der Pfanne nehmen und mit saurer Sahne bestreichen. Salat, Tomaten und Thunfisch auf die Tortillas geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zu Wraps rollen und halbieren.

Insgesamt: 540 Kalorien



3. MITTAGESSEN CURRY-COUSCOUS

1EL Pinienkerne
150g Hähnchenbrust
1/2 Zwiebel
1TL Olivenöl
125ml Gemüsebrühe
80g Couscous
1/2TL Currypulver
25g Kirschen
2 Stangen Frühlingszwiebel
Zimt, Salz

Pinienkerne anrösten und zur Seite stellen. Fleisch in Stücke schneiden. Zwiebel zerkleinern. Beides in Öl anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen und vom Herd nehmen. Couscous, Salz, Curry, Zimt und Kirschen zugeben, abdecken und ca. 10 Min. quellen lassen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und daraufgeben.

Insgesamt: 670 Kalorien



Bildnachweise:
©whitestorm - stock.adobe.com
©dream79 - stock.adobe.com
©karepa - stock.adobe.com
©M.studio - stock.adobe.com
©anaumenko - stock.adobe.com

vegetarisch glutenfrei lactosefrei