

INOM
TRAINING
SPORTSFOOD
by mathiasnothegger.at



by Mathias Nothegger

Ernährungsplan für 14 Tage



DEIN 14-TÄGIGER ERNÄHRUNGSPLAN- SPEZIELL FÜR DICH ALS SPORTLER

Herzlichen Glückwunsch, ich freu mich sehr, das du dabei bist.

Als erfahrener Trainer und Leistungsdiagnostiker im Bereich Radfahren und Ausdauersport weiß ich, dass der Weg zu Spitzenleistungen nicht nur auf der Straße, sondern auch in der Küche beginnt. Deshalb freue ich mich, dir meinen exklusiven 14-tägigen Ernährungsplan vorzustellen, der speziell für ambitionierte Radfahrer & Sportler wie dich entwickelt wurde.

In den nächsten zwei Wochen wirst du eine faszinierende Entdeckung machen: Wie die richtige Ernährung deine Leistung auf dem Rad beeinflussen und verbessern kann. Dieser Plan ist mehr als nur eine Sammlung von Rezepten – es ist ein umfassender Leitfaden, der darauf abzielt, deine Ernährungsgewohnheiten zu optimieren und dich dabei zu unterstützen, deine Trainingsziele zu erreichen.

Grade am Anfang kann alles etwas viel sein. Die Umstellung, das Einkaufen und die neuen Gerichte können etwas fordernd sein. Wenn du nicht alles zu 100% umsetzen kannst, dann ist das nicht schlimm. Mit der Zeit wird es leichter und du bekommst Routine. Aber du wirst sehen mit dem 14 tägigen Ernährungsplan wird dir die Gewichtsabnahme viel leichter fallen und garantiert macht es dir mehr Spaß.

Egal, ob du dich auf ein Rennen vorbereitest, deine persönliche Bestleistung verbessern willst oder einfach nur gesünder leben möchtest – dieser Plan bietet dir:

- **Maßgeschneiderte Ernährungstipps:** Verstehe, wie die richtige Ernährung deine Leistungsfähigkeit beeinflusst und wie du sie für deine spezifischen Trainingsziele anpassen kannst.
- **Einfache und nahrhafte Rezepte:** Genieße leckere, einfach zuzubereitende Gerichte, die speziell auf die Bedürfnisse von Radfahrern abgestimmt sind.
- **Praktische Ernährungsstrategien:** Lerne, wie du eure Mahlzeiten rund um deine Trainingseinheiten planen kannst, um maximale Energie und schnelle Erholung zu gewährleisten.
- **Wertvolle Einblicke und Ratschläge:** Profitiere von meinem Fachwissen und meiner Erfahrung, um deine Ernährung auf das nächste Level zu heben.

Ich lade dich ein, diesen Plan als deinen ersten Schritt zu einem stärkeren, gesünderen und leistungsfähigeren Ich zu betrachten. Lass uns gemeinsam diese Reise beginnen und deine Liebe zum Radsport mit einer Ernährung, die dich unterstützt, auf ein neues Niveau heben.

Also: "Vom Reden wird der Reis nicht gekocht." Bereit für den Start? Lass uns gemeinsam in die Welt der optimalen Ernährung für Radfahrer eintauchen!

Ich wünsche dir viel Spaß und bei Fragen bin ich immer für dich da.

"Dein" Coach
Mathias Nothegger



Mathias Nothegger
TRAINER



DIE GRUNDREGELN

1. REGELMÄSSIG ESSEN

Iss Dich an den 3 Hauptmahlzeiten richtig satt und verzichte dafür in den Stunden zwischen den Mahlzeiten auf jede Schleckerei und Stärkung. Kein Bonbon, kein Riegel, kein Plätzchen, keine Säfte, keine Limos.

Schenke Deinem Körper diese 4-5 Stunden Essenspause, dann sinkt der Blutzucker- und Insulinspiegel. Die Fettzellen werden geöffnet und auf Abgabe programmiert. Im Falle einer Heißhungerattacke kannst Du einen kohlenhydratarmen Snack zu Dir nehmen.

Zum Beispiel: Hüttenkäse, 5-6 Nüsse, 1 hart gekochtes Ei oder 100 g mageren Schinken



2. NATÜRLICH & FRISCH

Wähle bevorzugt natürliche Lebensmittel aus. Iss möglichst wenig industriell verarbeitete Lebensmittel. Je intensiver ein Nahrungsmittel verarbeitet und je mehr künstliche Zusatzstoffe zugefügt wurden, desto mehr Nährstoffe werden zerstört.

Greife zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Viel frisches Gemüse. Früchte und Kräuter.

3. VERWENDE GANZ WENIG ZUCKER

Zucker hat eine verheerende Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Jede Portion Zucker erzeugt einen Schlag auf die geschundene Bauchspeicheldrüse, lässt die Insulinproduktion anspringen und polt den Körper für Stunden auf Einlagerung.

Abnehmen ist unmöglich, solange der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und zusätzlich im festen Rhythmus Hungeranfälle produziert. Weniger Zucker ist der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen ohne Hunger und Frust. Als süsse Alternative kannst du Süßstoff verwenden. Nur wenig - Als Gewürz.





4. ECHTES VOLLKORN ODER EIWEIß-BROT

Tausche Weißmehlprodukte gegen "echte" Vollkornprodukte oder Eiweiß-Brot. Diese lassen, im Gegensatz zum ausgemahlene Weißmehl, den Blutzucker nicht blitzartig nach oben schnellen.

Viel langsamer und schonender wird die Stärke aus dem Vollkornprodukt freigesetzt. Die Blutzuckerkurve bleibt flach, die Sättigung ist deutlich länger. Und die Ballaststoffe sättigen auch wesentlich besser und lang anhaltender als das weiße, ausgemahlene Mehl.

5. AUSREICHEND TRINKEN

Während des Abnehmens ist der Flüssigkeitsbedarf nochmals deutlich höher. Denn durch den Abbau körpereigener Substanzen steigt die Menge der "Schlacken" an, die als harnpflichtige Substanz entstehen und über die Nieren ausgeschieden werden.

Und dafür benötigt der Körper viel Wasser. Als Faustregel gilt: mindestens 1-2 Liter über den Tag verteilt trinken.

Täglich sollten mindestens 1 bis 2 Liter getrunken werden. Mit sportlicher Betätigung hat der Körper einen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 3 Liter.

Achtung: Durst ist ein schlechter Indikator. Wenn der Körper Durst signalisiert, hat er bereits zu wenig Flüssigkeit. Am besten eignen sich Wasser und kalorienarme, ungesüßte Getränke. Limonaden mit Zucker und Alkohol einfach weglassen.

ja, ich weiß das klingt extrem viel.

Aber auch trinken musst du trainieren. Versuch es einfach.



6. DER TURBO

Bewege Dich und Deine Waage bewegt sich auch. Nur wer weniger Energie aufnimmt, als er benötigt, nimmt ab.

Mit mehr Bewegung im Alltag und regelmäßigem Training erhöhst Du den Kalorienverbrauch und schaffst es so, leichter abzunehmen und natürlich auch deine Leistung zu steigern.



WICHTIG - DEINE VORBEREITUNG AUF DEN ERNÄHRUNGSPLAN

Nur mit der richtigen Menge an Vitalstoffen läuft dein Stoffwechsel wieder auf Hochtouren. Dafür empfehle ich dir, 600 bis 800g Obst und Gemüse pro Tag zu essen. Fast alle Menschen in Europa leiden an einem Mangel an bestimmten Vitalstoffen, obwohl wir im Überfluss leben.

Das liegt nicht nur daran, dass wir zu wenig Obst und Gemüse essen. Unsere Böden sind ausgelaugt, die Lebensmittel werden zu lange gelagert, zu stark verarbeitet und erhitzt, bis sie vitalstoffarm sind. Fast niemand erhält heute die Menge an Mikronährstoffen aus der Nahrung, die der Steinzeitmensch aus frischen, nicht gelagerten, nicht raffinierten und nicht gekochten Lebensmitteln zu sich nahm.

Im Vergleich zum Steinzeitmenschen nehmen wir mit 2.000 Kalorien nur noch ein Drittel der Vitamine zu uns. Obst und Gemüse sind neben Protein der Hauptbestandteil deines Ernährungsplans. Egal, ob als Beilage oder Zwischenmahlzeit liefern sie viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind für unseren Stoffwechsel unverzichtbar.

Gemüse enthält kaum Fruchtzucker und hat somit kaum Kalorien, fördert die Sättigung und kann haufenweise verspeist werden. Täglich sollten 2xObst und 3xGemüse eingeplant werden

Mit dem 14 tägigen Ernährungsplan aktivierst du nicht nur deinen Stoffwechsel sondern dein Körper wird auch auf Fettverbrennung umgestellt. Wir stoppen das ständige Auf und Ab des Blutzuckerspiegels und aktivieren deine Fettverbrennung. Das ist das Ziel. Durch die begradigte Blutzuckerkurve wirst du dich den ganzen Tag über viel aktiver fühlen und das klassische Nachmittags-Tief bleibt aus.

Auf jeden Fall steigern wir dein Wohlbefinden.



ANLEITUNG

Die Rezepte in diesem 14-tägigen Ernährungsplan sind auf einen Bedarf von 1.800Kcal und dein Abnehmziel abgestimmt. Du hast über den Tag verteilt 5 Mahlzeiten. Sollte es dir zu wenig sein, dann iss einfach etwas mehr von diesen Mahlzeiten. Das ist besser, als zwischendurch nochmal zursätzlich etwas ungesundes und hochkalorisches zu Essen. Denn das Prinzip der 5 Mahlzeiten, ohne ständiges „zwischendurch Essen“, ist wichtig für deinen Erfolg.

Wenn du satt bist bevor du aufgegessen hast, dann heb dir den Rest einfach für später auf. Wichtig ist, dass du nach den Mahlzeiten ein gutes Sättigungsgefühl hast. Du musst die Rezepte in deinem Ernährungsplan nicht in der angegebenen Reihenfolge kochen.

Morgens solltest du mit einem guten Frühstück starten und nach 4 bis 5 Stunden die nächste Mahlzeit einnehmen. Dazwischen kannst du einen kleinen Snack essen. Bei den vorgeschlagenen Rezepten kannst du einzelne Lebensmittel austauschen. Bekommst du z. B. saisonale Obst- und Gemüsesorten nicht, dann tausche diese aus oder nimm Tiefkühlkost. Aber bitte nicht mit Extra-Zucker oder Butter! Lies die Inhaltsangaben auf den Verpackungen gut durch.

Die Rezepte für morgens, mittags und abends kannst du ebenfalls untereinander tauschen. Um Zeit zu sparen, kannst du gleich mehrere Portionen zubereiten und diese mitnehmen oder für später einfrieren.

In deinen Ernährungsplan packe ich dir, neben deinen Rezepten auch deine persönliche Einkaufsliste für die Woche und bitte kaufe auch nur das ein. Andere oder angebrochene Lebensmittel, die nicht auf deinem Speiseplan stehen, solltest du vorher aufbrauchen oder verschenken.





FRÜHSTÜCK

WER TÄGLICH FRÜHSTÜCKT, WIEGT IM DURCHSCHNITT WENIGER. STARTE DAHER SCHON MORGENS MIT GENÜGENDE VITAMINEN IN DEN TAG ODER NIMM DIR EIN TOLLES FRÜHSTÜCK MIT.

Wer morgens wenig Zeit oder Appetit hat, sollte sich bereits das Frühstück am Abend zuvor vorbereiten: Müslis, Joghurts, Shakes und viele weitere Rezepte benötigen wenig Aufwand und lassen sich ideal im Kühlschrank lagern, mitnehmen oder unterwegs verzehren.

Fang auch schon morgens an zu trinken. Wasser, Kräuter- oder Früchtetees eignen sich hierfür ideal. Ein bis zwei Tassen Kaffee sind für Morgenmuffel als Wachmacher in Ordnung, doch sollten die Getränke morgens nicht gesüßt werden.

Die beliebten Fruchtsäfte, darunter auch der Orangensaft, enthalten von Natur aus viel Zucker und sollten daher gemieden werden.

TIPP VOM COACH

Ich empfehle jeden Morgen 500ml warmes Wasser mit dem Saft einer ½ Zitrone zu trinken. Bevor du isst oder trainierst.

Das aktiviert deinen Stoffwechsel, hilft und reinigt deinem Verdauungssystem, stärkt dein Immunsystem, balanciert PH-Werte aus, klärt die Haut, hilft bei der Gewichtsabnahme und vieles mehr!

Du kannst auch 1-2 Teelöffel Apfelessig und etwas geriebener Ingwer hinzufügen.



MITTAGESSEN

BROTE, SUPPEN UND SALATE SIND IDEALE REZEPTE ZUM VORBEREITEN UND MITNEHMEN. WER ES SÜß MAG KANN NATÜRLICH AUCH EINE FRÜHSTÜCKSMahlZEIT WIE EIN JOGHURT, QUARK SHAKE ODER MÜSLI ZUM MITNEHMEN ZUBEREITEN.

Die meisten Mittagsrezepte sind zum Mitnehmen geeignet. Viele Büros bieten eine Mikrowelle und einen Kühlschrank. Vorgekochte Mahlzeiten können so kühl gelagert und aufgewärmt werden.

Suppen sind einfach und schnell zubereitet. Sie eignen sich sehr gut zum Vorkochen und können dann portionsweise eingefroren werden. Zum Mitnehmen füllt man heiße Suppen in eine Thermoskanne und kann sie warm genießen.

Salat-Rezepte sind ebenfalls ideale Begleiter für die Arbeit, die Schule oder unterwegs. Wenn es sich um einen grünen Salat handelt, dann einfach das Dressing und den Salat separat transportieren und kurz vor dem Servieren miteinander vermengen.

So bleibt der Salat frisch. Couscous-, Kartoffel- oder Nudelsalate schmecken sogar besser, wenn man sie etwas durchziehen lässt. Wer es gerne süß zum Mittag mag, kann Joghurt, Quark und Obst mitnehmen.

Das Müsli oder die Haferflocken dabei separat aufbewahren. So bleibt es knusprig und frisch.

ABENDESSEN

ABENDESSEN SOLLTE 2-3 STUNDEN VOR DEM SCHLAFEN GEHEN SEIN.
ÜBERFÄLLT DICH DENNOCH DER HEIßHUNGER DANN NIMM EINEN NOM DINNER PROTEIN SHAKE.

Idealerweise solltest du das Abendessen mindestens zwei oder drei Stunden vor dem Schlafen gehen zu dir nehmen. So gibst du deinem Körper noch ausreichend Gelegenheit zur Verdauung, schläfst besser und blockierst nicht deine Fettverbrennung.

Aufgepasst beim Alkohol am Abend. Dieser hemmt die Fettverbrennung. Die Leber kümmert sich erst einmal um den Abbau des Alkohols und schützt uns so vor einer Alkoholvergiftung.

Hinzu kommt der hohe Kaloriengehalt mit 7,1 kcal/g und der zusätzliche Appetit, der uns nach ein oder zwei Gläschen einholt. Aus diesem Grund sollte Alkohol in der Abnehmphase gar nicht oder maximal 1 mal die Woche genossen werden.

Wer gerne vor dem Fernseher Salzstangen und Chips knabbert, kann diese z. B. durch Gemüsesticks mit Quarkdipp ersetzen. Eine gesunde Alternative, um Kalorien zu sparen und Transfette zu meiden.

TIPP VOM COACH

Bestimmt kennst du das: Wegen deiner strikten Diät, plagt dich immer wieder der verdammte Heißhunger. Wie ein Zombie wanderst du durch die Küche.

Nachts plünderst du heimlich den Kühlschrank oder die Keksvorräte.

Du weißt wovon ich sprech, ja ? Diese Zeiten sind vorbei. Mit NOM Dinner kommt gar kein Heißhunger auf.

WANN: Abends nach dem Abendessen



DER ALLTAG MIT DEM ERNÄHRUNGSPLAN ÜBERHAUPT NICHT SCHWER!!

Für Leistungssportler gilt: Jedes „angefressene“ Kilo muss mit viel Schweiß und Schmerz wieder abtrainiert werden. Darum gilt: Mit gesundem Essen den Körper im Gleichgewicht halten.

Früher galt gesunde Ernährung als „Verzicht“, dies ist jedoch Blödsinn.

Langfristige gesunde Ernährung eignet sich für den Abbau von Körperfett und Muskeldefinition. Abnehmen und Muskelaufbau sind kein Problem.

Ich zeig dir, welche Lebensmittel zu deinem Ernährungsplan passen und welche Alternativen für Brot, Kartoffel & Co zur Verfügung stehen.

VORTEILE VON GESUNDER ERNÄHRUNG

Vorab: Ja, man wird satt, auch ohne Brot, Kartoffel oder Nudeln. Nein, ich habe nicht das Gefühl eine Diät zu machen. Ich verzichte auf nichts.

Zusammen mit Fett sind Kohlenhydrate, also „Carbs“ unsere Hauptenergiequelle. Bei gesunder Ernährung werden Kohlenhydrate bewusst reduziert, denn diese haben einen großen Einfluss auf unseren Körperfett-Haushalt. Bekommt der Körper mehr Kohlenhydrate als er braucht, speichert er die überschüssigen „Carbs“ als Fettreserve für Notzeiten.

In der richtigen Ernährung für den Leistungssportler wird bewusst auf Kohlenhydrate verzichtet. Insbesondere einfache Kohlenhydrate aus Weißmehlprodukten und Zucker sind verboten. Diese lassen den Insulinspiegel in die Höhe schnellen, sodass die Fettverbrennung blockiert und die Einlagerung von Energie als Fett begünstigt wird.

Durch gesunde Ernährung nimmst du weniger Kohlenhydrate zu dir, hältst den Insulinspiegel konstant niedrig und ermöglichst deinem Körper, Energie aus Fett zu gewinnen. Um den Fettstoffwechsel zu optimieren, sind 3-5 stündige Pausen zwischen den Mahlzeiten notwendig.

Vorteile:

- Optimierung des Nährstoff-Haushalts
- Stabilisierung des Blutzuckerspiegels
- Verlust von Körperfett

NOM POWER PROTEINPULVER

**Exklusives Angebot: Steigere deine Leistung mit NOM Sportsfood –
Jetzt mit Spezialrabatt!**

Du hast bereits den ersten Schritt zu einer verbesserten Ernährung und gesteigerten Leistungsfähigkeit mit unserem 14-tägigen Ernährungsplan gemacht.

Um deine Ergebnisse noch weiter zu optimieren, möchten ich dir ein exklusives Angebot unterbreiten: unser hochwertiges NOM Sportsfood Proteinpulver, das perfekt auf die Bedürfnisse von Ausdauersportlern wie dir abgestimmt ist und dabei vegan, glutenfrei, laktosefrei und garantiert dopingfrei ist.

Warum NOM Sportsfood?

Mein Proteinpulver ist nicht nur ein essentieller Bestandteil vieler Rezepte in deinem Ernährungsplan, sondern auch:

- **Optimal abgestimmte Nährstoffe:** Speziell entwickelt, um die Erholung zu beschleunigen und die Muskelregeneration zu unterstützen.
- **Hochwertige, reine Inhaltsstoffe:** Alle Zutaten sind vegan, glutenfrei, laktosefrei und dopingfrei, ideal für eine gesunde und effektive Nährstoffzufuhr.
- **Leichte Verdaulichkeit:** Perfekt für den Verzehr vor oder nach dem Training, ohne Ihren Magen zu belasten.

Als Teilnehmer meines 14-tägigen Ernährungsplans biete ich dir einen exklusiven Rabatt auf dein erstes Paket NOM Sportsfood Proteinpulver. Verwenden Sie den Rabattcode **NOMCYCLE10** an der Kasse, um 10% auf Ihre Bestellung zu sparen!

Dieses Angebot ist eine hervorragende Gelegenheit, dein Training mit einem Produkt zu ergänzen, das speziell für Radsportler wie dich entwickelt wurde.

Probiere es aus und spüre sofort den Unterschied in deinem Training und deiner Leistung.

So nutzt du den Rabatt:

1. Besuchen Sie unsere Website www.nom-sportsfood.com
2. Wählen Sie das NOM Sportsfood Proteinpulver aus.
3. Geben Sie beim Bezahlen den Code **NOMCYCLE10** ein und sparen Sie 10%.

Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, dein Training auf das nächste Level zu heben. Dein Körper und deine Leistung werden es dir danken!



Alles:

- ✓ **Vegan**
- ✓ **Glutenfrei**
- ✓ **Laktosefrei**
- ✓ **Made in Austria**



NOM POWER PROTEINPULVER

#1 NOM Basic– LOW CARB KETO SHAKE

Ziel: Body Shape & Fat Burner

Lehn dich zurück & stell dir vor, du hättest dein optimales Körpergewicht, eine gute Fettverbrennung & keinen Heißhunger. Wäre das nicht toll? Das muss kein Traum bleiben. Der hohe Anteil an Ballaststoffen in NOM Basic sättigt dich lange. So bekommst du keinen Heißhunger.

NOM BASIC hat einen hohen Fettanteil. Dein Stoffwechsel erkennt das & schaltet auf Fettverbrennung um. Alle Fettdepots werden Hauptlieferanten von Energie. So wird dein Körperfett schneller reduziert.

Low Carb Keto Shake

Body Shape &
Fatburner



Steh auf & sag laut: „Lebwohl Speckrolle!

WANN: Vor und nach dem Grundlagen-Training, sprich lockerem Training

#2 NOM Intervall– HIGH CARB PROTEIN SHAKE

Ziel: Energie & Regeneration

Schließ die Augen & stell dir vor: Du könntest auf's Stockerl fahren, deine Freunde abhängen, Strava KOMs holen, bejubelt & beneidet werden. Willst du das erreichen?

Das muss kein Traum bleiben. Beseitige Schmerzen & schwere Beine für immer!

Vor und nach dem intensiven Training und Wettkampftagen benötigt der Körper die richtige Menge an Nährstoffen.

Dein Körper will deine Muskeln reparieren & deine Kohlenhydrat-Speicher auffüllen. Dazu braucht er die richtigen Materialien & die gibts nicht im Baumarkt. –

High Carb Protein Shake

Regeneration- &
Energie-Booster



NOM Intervall hilft dir dich schneller & besser zu erholen.

WANN: Vor und nach dem intensivem Intervall-Training / Rennen

NOM POWER PROTEINPULVER

#3 NOM Dinner – LOW CARB NIGHT SHAKE

Ziel: Kraft, Definition & Regeneration

Beseitige den Heißhunger ein und für allemal!

Bestimmt kennst du das: Wegen deiner strikten Diät, plagt dich immer wieder der verdammte Heißhunger. Wie ein Zombie wanderst du durch die Küche.

Nachts plünderst du heimlich den Kühlschrank oder die Keksvorräte. Am nächsten Tag schleppst du dich reuevoll zur Waage und das schlechte Gewissen treibt dich in den Wahnsinn.

Immer wieder denkst du dir: „Warum habe ich schon wieder nachgegeben?!-Wenn da nur nicht dieser ewige Hunger wäre !!“

Du weißt wovon ich sprech, ja ? Diese Zeiten sind vorbei.

Mit NOM Dinner kommt gar kein Heißhunger auf.

WANN: Abends nach dem Abendessen



#4 NOM Competition – HIGH CARB ENERGY DRINK

Ziel: Energie & Komplettversorgung im Rennen

**Hochdosiertes Kohlenhydrat-Pulver –
Speziell für Ausdauersportler entwickelt für
Komplettversorgung im Rennen.**

Durch die spezielle Formel gibt es keine Krämpfe selbst bei Höchstleistungen. Schnell löslich und hat einen frischen Geschmack

Sag Adieu zu Spanplatten-Riegel oder grauisigen Gels. NOM Competition enthält alles was du während der Belastung brauchst. Das Produkt klumpt nicht und schmeckt ausgezeichnet. Es gibt dem Körper das Gefühl, Nahrung zu erhalten. Du brauchst also kein Gel oder andere Produkte zuzuführen.



Schließe deine Augen und stell dir vor, du könntest das ganze Rennen ohne Krämpfe mit maximaler Power fahren?

Wäre das nicht phantastisch? Besieg den „Mann mit dem Hammer“

WANN: Während des intensiven Trainings oder im Rennen

NOM POWER PROTEINPULVER

Exklusives Angebot: Steigere deine Leistung mit
NOM Sportsfood – Jetzt mit Spezialrabatt!

Hol dir jetzt deine Portion Power Protein.

So nutzt du den Rabatt:

1. Besuchen Sie unsere Website www.nom-sportsfood.com
2. Wählen Sie das NOM Sportsfood Proteinpulver aus.
3. Geben Sie beim Bezahlen den Code **NOMCYCLE10** ein und
4. sparen Sie 10%.

Verpassen Sie nicht diese Gelegenheit, dein Training auf das nächste Level zu heben.

Dein Körper und deine Leistung werden es dir danken!

Also: "Vom Reden wird der Reis nicht gekocht." Bereit für den Start? Lasst uns gemeinsam in die Welt der optimalen Ernährung für Radfahrer eintauchen!

Ich wünsche dir viel Spaß und bei Fragen bin ich immer für dich da.

"Dein" Coach
Mathias Nothegger

Mathias Nothegger
TRAINER

Low Carb Keto Shake

Body Shape &
Fatburner



High Carb Protein Shake

Regeneration- &
Energie-Booster



Low Carb Night Shake

Regeneration &
Kraft-Booster



High Carb Energie Drink

100% Energie & Mineralien
gegen Krämpfe & Hungerast



TRINKEN IST WICHTIG

Täglich solltest du 1-2 Liter kalorienarme Flüssigkeit trinken. Das ist wichtig für deinen Abnehmerfolg und deine Gesundheit. Deine Nieren werden gut gespült, die Fließfähigkeit des Blutes verbessert sich, du bist konzentrierter, beugst Verstopfungen vor und deine Haut bleibt straff und elastisch.

Pro Liter Wasser, den du trinkst, verbraucht dein Stoffwechsel bis zu 100 Kalorien! Bei drei Litern am Tag hast du also schon bis zu 300 Kalorien verbrannt. Trink dich also schlank. Trinke immer wenn du Hunger hast und vor allem vor dem Essen und deiner Sporteinheit.

Flüssigkeit füllt den Magen und du fühlst dich schneller satt. Besonders geeignet dazu ist Wasser mit Kohlensäure, da die Gase die Dehnungsrezeptoren im Magen-Darm-Trakt besser anregen.

Diesen Trick kannst du auch nutzen, wenn Süß- oder Heißhunger aufkommt. Wasser oder ungesüßter Kaffee sowie Tee verdrängen den Heißhunger. Trinke also möglichst jede Stunde ein Glas Wasser und fang gleich nach dem Aufwachen damit an.

Natürlich sind neben Wasser, auch andere Getränke erlaubt.

Dies sind: Grüner Tee, Kräutertee, Fencheltee, Pfefferminztee, weißer Tee, Wasser mit Zitrone oder 2 Tassen Kaffee pro Tag.

Finger weg von Getränken mit: Zucker, künstliche Süßungsmittel, Farb- und Konservierungsstoffe. Überprüfe immer die Zutaten.

Ich empfehle jeden Morgen 500ml warmes Wasser mit dem Saft einer ½ Zitrone zu trinken. Bevor du isst oder trainierst.

Das aktiviert deinen Stoffwechsel, hilft und reinigt deinem Verdauungssystem, stärkt dein Immunsystem, balanciert PH-Werte aus, klärt die Haut, hilft bei der Gewichtsabnahme und vieles mehr!

Du kannst auch 1-2 Teelöffel Apfelessig und etwas geriebener Ingwer hinzufügen.

VORAB - DAS SOLLTE SICH IMMER IN DEINER KÜCHE BEFINDEN

Petersilie, frisch oder Tiefkühl
Basilikum, frisch
Rosmarin, frisch
Schnittlauch, frisch oder Tiefkühl
Koriander, frisch
Minze oder Zitronenmelisse, frisch
Gartenkresse, frisch

Oregano, getrocknet
Thymian, getrocknet
Estragon, getrocknet
Dill, getrocknet



Olivenöl
Balsamico-Essig
Weißweinessig
Sesamöl
Reisessig
Rapsöl

Kreuzkümmel
Muskat
Paprika, edelsüß
Currypulver
Chilipulver
Zimt

Vanille-Extrakt
Rohkakao
Salz
Pfeffer, schwarz
Cayennepfeffer
Honig

Senf
Dijon-Senf
Backpulver
Tomatenmark / Tomaten in Dosen
Zuckerersatz (Erythrit, Stevia, Agavendicksaft...)
Reissirup/Ahornsirup

Ajvar
Remoulade 9% Fett
Currypaste, gelb

Gemüsebrühe / Suppenwürfel
Butter / Margarine

Ernährungsplan
Woche 1

Jetzt gehts los



TAG	Training	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
1	Ruhetag	Zitronenjoghurt mit Honig, Zitronenmelisse und Eiweißpulver	10 Mandeln & 1 Apfel	Salat mit Buchweizen, Avocado, Tomaten und Blattspinat	NOM Schokolade Protein Bälle	Tagliatelle mit Möhre, Champignons und heller Sauce
2	Intervalle	Eiweiß-Müsli mit Banane und Erdbeeren	1 Apfel	Hähnchenbrust-Salat mit Möhren und Gurke	NOM Quino Porridge	Spaghetti mit Soja-Hackfleisch, Paprika und Tomaten
3	Grundlagen	Feigenjoghurt mit Eiweißpulver	NOM Schokolade Protein Bälle	Warmer Couscoussalat mit Brokkoli, Kürbis und Feta	NOM Chia Pudding	Bifteki mit Fetakäse und grünen Bohnen
4	Ruhetag	Pfirsich-Erdnuss-Hüttenkäse mit Eiweißpulver	NOM Schokolade Protein Bälle	Thunfischcremebrötchen mit rote Bete und Salat	2 hartgekochte Eier & Gemüsestäbchen	Gegrillte Schweinesteaks mit Feldsalat und Ofenkartoffel
5	Grundlagen	Erdbeerquark mit Zitrone und Eiweißpulver	10 Mandeln & 1 Banane	Putenfrikadellen mit Salat und Joghurtsauce	NOM Chia Pudding	Kichererbsen Nudeln mit Hähnchen, Brokkoli, Möhre und Tomaten
6	Intervalle	Quinoa-Milchreis mit Kirschen und Ingwer	NOM Ananas Kokosnuss Smoothie	Feldsalat mit Granatapfelkernen, Walnüssen und Spargel	NOM Quino Porridge	Quinoa Risotto mit Garnelen und Zucchini
7	Grundlagen	Eiweiß-Rührei auf Vollkornbrot mit Kirschtomaten	NOM Smoothie mit Leinsamen	Quinoabratlinge mit Salat und Dip	Joghurt & Beeren Freunde	Rinderfilet mit Kartoffelecken, grünen Bohnen und Tomaten



Einbaufstete

Woche 1

Obst & Gemüse

75g Ananas, TK
2 Äpfel
1 Avocado
3 Bananen
700g Beeren, TK
100g Blattspinat
250g Brokkoli
125g Champignons
200g Datteln, getrocknete
30g Erbsen, TK
250g Erdbeeren
3 Feigen
140g Feldsalat
150g Granatapfelkerne
150g grüne Bohnen
150g grüne Bohnen, TK
200g Gurke
5g Ingwer
150g Kirschen
500g Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
950g Kürbis
330g Möhren
1 Paprika, rot
240g Pellkartoffeln
1 Pfirsich
100g Rettich
20g Rosinen
50g Rote Bete, gekocht
14 Salatblätter, nach Wahl
5 Schalotten
300g Spargel, weiß
2 Zitronen
150g Zucchini
1 Zwiebel, rot
210g Zwiebeln, weiß

Fleisch, Fisch & Eier

7 Eier
90g Garnelen
250g Hähnchenbrustfilet
150g Putenhack
150g Rinderfilet
150g Rinderhack, mager
225g Schweinesteak

Getreide, Nudeln & Mehle

60g Buchweizen
50g Couscous
60g Haferflocken
60g Kichererbsennudeln
5g Maismehl oder Weizenmehl
250g Quinoa
80g Tagliatelle, Vollkorn
15g Vollkornbrösel
60g Vollkornspaghetti

Milchprodukte

80g Feta, 9 % Fett
65g Frischkäse, 17 % Fett
150g griechisches Joghurt
250g Hüttenkäse, fettarm
750g Joghurt oder Sojajoghurt, 1,5 % Fett
450g Magerquark oder Sojaquark
0,5 L Milch, 1,5 % Fett
1,5 L Mandelmilch oder Hafermilch
50g Parmesan

Nüsse, Samen & Saaten

75g Chiasamen
10g Erdnüsse
5g Erdnussmus
15g Kokosnuss, geraspelt
75g Leinsamen
40 Stk Mandeln
130g Mandeln, gehobelt
45g Walnüsse

Sonstiges

35 ml Orangensaft
60g Sojagranulat
80g Thunfisch, in Eigensaft
200g Tomaten, passiert
30 ml Zitronensaft oder Limettensaft

Brot & Backwaren

90g Körnerbrötchen
50g Vollkornbrot

Proteinpulver

1 Pkg NOM Basic Proteinpulver,
1 Pkg NOM Intervall Proteinpulver,
1 Pkg NOM Dinner Proteinpulver,

Frühstück Woche 1





ZITRONENJOGHURT MIT HONIG, ZITRONENMELISSE UND EIWEIFPULVER

 16

 46

 422 KCAL

 61G

 31G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 3 EL Eiweißpulver, Vanille
- 1 EL Haferflocken
- 150 g Magerquark
- 1 EL Zitronenmelisse, gehackt
- 0,5 Zitrone
- 1 TL Honig

Zubereitung

1. Joghurt, Quark, Eiweißpulver und Zitronenmelisse mit einem Schuss Mineralwasser cremig rühren.
2. Die Zitrone schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Haferflocken und Quark schichtweise pro Portion in ein Glas füllen.
4. Zitronenstücke auf dem Quark anrichten.
5. Den Honig über die Zitronenstücke gießen und servieren.



EIWEIß-MÜSLI MIT BANANE UND ERDBEEREN

 9 G

 13 G

 496 KCAL

 38 G

 49 G

Zutaten (1 Portion)

- 0,5 Banane
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille
- 1 TL Rosinen
- 50 g Erdbeeren
- 3 EL Haferflocken
- 220 ml Milch, 3,5 % Fett
- 1 EL Leinsamen

Zubereitung

1. Banane schälen und klein schneiden. Erdbeeren waschen, entstielen und klein schneiden.
2. Die Haferflocken mit den Erdbeeren, Leinsamen, Rosinen und der Banane in eine Schale geben, mit Milch begießen, Joghurt bedecken und servieren.



FEIGENJOGHURT MIT EIWEIFPULVER

 6 G

 8 G

 484 KCAL

 60 G

 36 G

Zutaten (1 Portion)

- 300 g Sojajoghurt
- 1 TL Ahornsirup
- 3 Feigen
- 4 EL Eiweißpulver, Vanille

Zubereitung

1. Joghurt mit dem Eiweißpulver, Zimt und Vanillepulver nach Geschmack in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Die Feigen in Stücke schneiden.
3. Joghurt in ein großes Glas oder eine Schale füllen, Feigenstücke garnieren und mit etwas Honig begießen.



PFIRSICH-ERDNUSS-HÜTTENKÄSE MIT EIWEIßPULVER

 4 G

 7 G

 466 Kcal

 60 G

 37 G

Zutaten (1 Portion)

- 250 g Hüttenkäse, fettarm
- 1 Pfirsich
- 0,5 Banane
- 1 TL Erdnussmus
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille

Zubereitung

1. Die Banane und die Hälfte vom Pfirsich im Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.
2. Erdnussmus, Eiweißpulver und Hüttenkäse hinzufügen und verrühren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
3. Den restlichen Pfirsich klein würfeln und auf den Frischkäse geben.



ERDBEERQUARK MIT ZITRONE UND EIWEIßPULVER

 8 G

 12 G

 401 Kcal

 43 G

 23 G

Zutaten (1 Portion)

- 200 g Erdbeeren
- 300 g Sojaquark
- 25 ml Hafermilch
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Erdbeeren entstielen und in einem Mixer pürieren.
2. Quark, Hafermilch, Eiweißpulver und Zitronensaft hinzufügen und auf mittlerer Stufe verrühren.
3. Den Erdbeerquark anrichten und nach Bedarf mit einer Erdbeere garniert servieren.



QUINOA-MILCHREIS MIT KIRSCHEN UND INGWER

 7 G

 16 G

 456 KCAL

 13 G

 58 G

Zutaten (1 Portion)

- 60 g Quinoa
- 15 g Walnüsse, gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 250 ml Mandelmilch
- 0,5 TL Ingwer
- 150 g Kirschen
- 1 EL Ahornsirup

Zubereitung

1. Die Quinoa in einem Sieb mit Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Quinoa mit der Mandelmilch in einem Topf kurz aufkochen, dann bei mittlerer Temperatur ca. 15 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren.
3. In der Zwischenzeit die Kirschen entstielen, entkernen und vierteln.
4. Den Ingwer reiben und mit dem Ahornsirup und Limettensaft in den fertigen Quinoa einrühren und diesen noch 10 Minuten ziehen lassen.
5. Den Quinoa mit den Kirschen anrichten und mit den Walnüssen und ein paar Kirschen garniert servieren.



EIWEIß-RÜHREI AUF VOLLKORNBROT MIT KIRSCHTOMATEN

 7g

 19g

 470 kcal

 32g

 36g

Zutaten (1 Portion)

- 2 Eier
- 150 g Kirschtomaten
- 1 TL Öl
- Muskat
- 2 Eiklar
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- 20 ml Milch, 1,5 % Fett
- 50 g Vollkornbrot
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Eier mit den Eiklar und der Milch in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gut verrühren.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eimischung bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten braten.
3. Die Tomaten halbieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Rührei auf dem Brot verteilen und mit Petersilie garniert servieren. Die Tomaten als Beilage dazu reichen.

Mittagessen
Woche





SALAT MIT BUCHWEIZEN, AVOCADO, TOMATEN UND BLATTSPINAT

 7 G

 19 G

 434 KCAL

 10 G

 52 G

Zutaten (1 Portion)

- 60 g Buchweizen
- 0,25 Zwiebel, rot
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Schnittlauch, gehackt
- Salz
- 30 g Avocado
- 50 g Blattspinat
- 1 EL Balsamico, hell
- 0,5 TL Ajvar
- Pfeffer
- 150 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 0,5 TL Ahornsirup
- 0,25 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Den Buchweizen nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel ausheben und in Stücke schneiden.
3. Den Spinat waschen und trocknen.
4. Die Tomaten vierteln.
5. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.
6. Den Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen.
7. Für das Dressing das Öl mit dem Zitronensaft, Balsamico, Ahornsirup, Ajvar und Schnittlauch in das Schälchen zum Knoblauch geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser verlängern.
8. Alles zusammen anrichten und mit dem Dressing begießen.



HÄHNCHENBRUST-SALAT MIT MÖHREN UND GURKE

 8 G

 17 G

 432 KCAL

 42 G

 21 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Rettich
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Pfeffer
- 100 g Gurke
- 1 EL Sesamöl
- 0,5 Knoblauchzehe
- 0,5 TL Currypaste, gelb
- Thymian
- 2 Möhren
- 10 g Erdnüsse
- 1 EL Reisessig
- 0,5 TL Ingwer, gerieben
- Salz

Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
2. Das Hähnchen nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten. Nach der Hälfte der Zeit die Schalotten- und Knoblauchwürfel dazu geben.
4. Die Gurke in Scheiben schneiden. Die Möhren und den Rettich schälen und mit einem Julienne-Schäler in Streifen schneiden oder hobeln.
5. Für das Dressing den Reisessig mit dem Zitronensaft, Honig, Ingwer und der Currypaste in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und gut verrühren.
6. Die Zutaten für den Salat anrichten, den Pfanneninhalt darüber geben und mit den Erdnüssen garniert servieren.



WARMER COUSCOUSSALAT MIT BROKKOLI, KÜRBIS UND FETA

 13 G

 13 G

 486 KCAL

 24 G

 59 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Hokkaido Kürbis
- 50 g Feta, 9 % Fett
- 1 Schalotte
- 1 TL Öl
- Muskat
- 150 g Brokkoliröschen
- 50 g Couscous
- 1 EL Rosinen
- Salz
- Zimt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 30 g Salatblätter, nach Wahl
- 1 TL Mandeln, gehobelt
- Pfeffer
- Zitronensaft

Zubereitung

1. Den Kürbis entkernen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Schalotte abziehen und klein würfeln.
3. Die Brokkoliröschen zerkleinern.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kürbis- und Schalottenwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Anschließend die Gemüsebrühe mit dem Couscous hinzufügen und ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel dünsten lassen und gelegentlich umrühren. Nach der Hälfte der Zeit die Brokkoliröschen und Rosinen hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zimt nach Belieben abschmecken.
5. In der Zwischenzeit die Salatblätter waschen und trockenschleudern und den Käse mit einer Gabel zerdrücken.
6. Den Pfanneninhalt mit den Salatblättern anrichten, den Feta darüber verteilen, alles mit dem Zitronensaft beträufeln und mit den gehobelten Mandeln garniert servieren.



THUNFISCHCREMEBRÖTCHEN MIT ROTE BETE UND SALAT

🌾 10 G

👑 9 G

🔥 417 KCAL

🍖 29 G

📦 46 G

Zutaten (1 Portion)

- 1,5 Körnerbrötchen
- 50 g Rote Bete, gekocht
- 100 g Gurke
- Pfeffer
- 40 g Frischkäse, 17 % Fett
- 10 g Feldsalat
- 0,5 TL Senf, körnig
- 80 g Thunfisch, in Eigensaft
- 0,5 Schalotte
- Salz

Zubereitung

1. Die Schalotte abziehen. Die Hälfte davon fein würfeln, die andere Hälfte in dünne Ringe schneiden.
2. Den Thunfisch aus der Dose mit einer Gabel zerdrücken. Den Frischkäse, den Senf sowie die gewürfelten Schalotten hinzugeben, vermengen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.
3. Die rote Bete in dünne Scheiben schneiden.
4. Die Gurke in Scheiben schneiden.
5. Die Brötchen nach Belieben toasten oder anrösten.
6. Zum Schluss jeweils eine Brötchenhälfte großzügig mit der Thunfischcreme bestreichen. Die rote Bete mit den Schalottenringen, dem Feldsalat sowie ein paar Gurkenscheiben darauf verteilen und zugeklappt servieren.
7. Die restlichen Gurkenscheiben dazu als Beilage reichen.



PUTENFRIKADELLEN MIT SALAT UND JOGHURTSAUCE

 2 G

 27 G

 460 KCAL

 33 G

 16 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Putenhack
- 1 Zwiebel
- 1 TL Zitronensaft
- 0,5 TL Honig
- Paprika, edelsüß
- 70 g Salatblätter, nach Wahl
- 1,5 TL Senf, mittelscharf
- 2 TL Öl
- Salz
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL Remoulade, 9 % Fett
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Putenhack mit einem Teelöffel Senf und 3/4 der Zwiebelwürfel in eine Schale geben, kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und vermengen. Aus der Masse gleich große Frikadellen formen.
3. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.
4. In der Zwischenzeit den Salat waschen und trocknen.
5. Für den Dip den Joghurt mit dem Zitronensaft und der Remoulade in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren.
6. Für das Dressing das restliche Öl mit dem Weißweinessig, den restlichen Zwiebelwürfeln, einem halben Teelöffel Senf und dem Honig in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
7. Die fertigen Frikadellen mit dem Salat und dem Dip anrichten, das Dressing über den Salat geben und servieren.



FELDSALAT MIT GRANATAPFELKERNEN, WALNÜSSEN UND SPARGEL

 10 G

 21 G

 416 KCAL

 12 G

 36 G

Zutaten (1 Portion)

- 80 g Feldsalat
- 1 Schalotte
- 1 TL Agavendicksaft
- Salz
- 120 g Granatapfelkerne
- 25 g Walnüsse
- 1 TL Orangensaft
- Pfeffer
- 300 g Spargel, weiß
- 1 EL Balsamico, dunkel
- 1 TL Öl
- Zimt

Zubereitung

1. Den Spargel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
2. Anschließend den Spargel 6 Minuten in Salzwasser blanchieren.
3. Die Schalotte in Würfel schneiden.
4. Für das Dressing den Balsamico mit dem Agavendicksaft, Öl und Orangensaft in einer Schale verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.
5. Den Feldsalat mit den Granatapfelkernen, Walnüssen, Schalottenwürfeln und Spargel zusammen anrichten, mit dem Dressing begießen und servieren.

Spargel beschleunigt die Entwässerung der Leber und verfügt außerdem über entzündungshemmende Eigenschaften.



QUINOABRATLINGS MIT SALAT UND DIP

 10 G

 16 G

 477 Kcal

 22 G

 52 G

Zutaten (1 Portion)

- 50 g Quinoa
- 1 TL Öl
- 1 TL Maismehl
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz
- Kreuzkümmel
- 40 g Salatblätter, nach Wahl
- 0,5 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer
- Paprika, edelsüß
- 2 EL Granatapfelkerne
- 110 g Möhren
- 30 ml Gemüsebrühe
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- Curry

Zubereitung

1. Den Salat waschen und abtropfen lassen.
2. Quinoa nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten und abkühlen lassen.
3. Die Möhren und Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Möhrenwürfel 5 Minuten andünsten.
5. Das Gemüse mit dem Quinoa, Ei, Maismehl und der Petersilie in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel und Paprika würzen und gut vermengen.
6. Aus der Masse die Bratlinge formen. Dann das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten 3 Minuten anbraten.
7. Den Joghurt mit dem Zitronensaft in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und gut verrühren.
8. Den Salat mit den Granatapfelkernen und Bratlingen anrichten und mit dem Dip servieren.



Abendessen
Woche 1



TAGLIATELLE MIT MÖHRE, CHAMPIGNONS UND HELLER SAUCE

 13 G

 12 G

 435 KCAL

 17 G

 55 G

Zutaten (1 Portion)

- 80 g Tagliatelle, Vollkorn
- 25 g Frischkäse, 17 % Fett
- 1 TL Öl
- Salz
- 125 g Champignons
- 1 Möhre
- 1 EL Basilikum, gehackt
- Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Currypaste, gelb
- Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Tagliatelle nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden.
3. Die Champignons putzen und klein schneiden.
4. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
5. Das Öl mit der Currypaste in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel mit den Champignonstücken und Möhrenscheiben 3 Minuten anbraten. Dann die Gemüsebrühe und den Frischkäse hinzufügen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und noch 5 Minuten köcheln lassen.
6. Die Nudeln anrichten, den Pfanneninhalt darüber geben und das Nudelgericht mit Basilikum garniert servieren.



SPAGHETTI MIT SOJA-HACKFLEISCH, PAPRIKA UND TOMATEN

🌾 10 G

👑 8 G

🔥 489 KCAL

🍖 38 G

📦 57 G

Zutaten (1 Portion)

- 60 g Sojagranulat
- 150 g Tomaten, passiert
- 1 EL Tomatenmark
- Pfeffer
- 60 g Vollkornspaghetti
- 0,25 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Paprikapulver, geräuchert
- 0,5 Paprika, rot
- 0,5 Knoblauchzehe
- Salz
- Basilikumblätter

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanleitung zubereiten und anschließend abgießen.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Paprika entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Paprikastücken und dem Tomatenmark 3 Minuten anbraten. Das Soja-Hackfleisch und die passierten Tomaten hinzufügen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. Die Spaghetti mit der Soja-Hackfleischsauce anrichten und mit den Basilikumblättern garniert servieren.



BIFTEKI MIT FETAKÄSE UND GRÜNEN BOHNEN

 8 G

 15 G

 461 KCAL

 48 G

 26 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Rinderhack, mager
- 0,5 Paprika, rot
- 1 EL Vollkornbrösel
- 1 TL Öl
- Pfeffer
- Oregano
- 0,5 Zwiebel
- 1 TL Tomatenmark
- 150 g grüne Bohnen
- Basilikumblätter
- Kreuzkümmel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 125 g Tomaten, passiert
- 30 g Feta, 9 % Fett
- Salz
- Zimt

Zubereitung

1. Die Endstücke von den Bohnen abschneiden und im Salzwasser ca. 15 Minuten kochen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
3. Die Paprika entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
4. Das Tomatenmark mit 2-3 Esslöffeln der passierten Tomaten erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Paprikastreifen 3 Minuten dünsten. Dann die restliche Menge der passierten Tomaten hinzufügen, alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
5. Den Fetakäse mit einer Gabel zerkleinern.
6. Das Hackfleisch mit den Vollkornbröseln und den restlichen Zwiebel- und Knoblauchwürfeln vermengen. Dann nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel würzen und zu Kugeln formen. Anschließend die Fleischkugeln in der Mitte eindrücken, etwas von dem Feta hineindrücken und dann das Fleisch zu ovalen Bifteki rollen.
7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bifteki ca. 6 Minuten rundherum anbraten.
8. Die fertigen Bifteki mit der Paprika-Tomatensauce und den grünen Bohnen anrichten, sowie nach Bedarf mit Basilikumblättern garniert servieren.



GEGRILLTE SCHWEINESTEAKS MIT FELDSALAT UND OFENKARTOFFEL

 4 G

 12 G

 444 KCAL

 54 G

 25 G

Zutaten (1 Portion)

- 225 g Schweinesteak
- 75 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Zwiebel
- 2 EL Orangensaft
- Salz
- 1 Pellkartoffel
- 2 EL Gartenkresse
- 1 TL Olivenöl
- 0,5 TL Honig
- Pfeffer
- 50 g Feldsalat
- 1 TL Walnüsse, gehackt
- 1 EL Balsamico, hell
- 0,25 Knoblauchzehe
- Rosmarin

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die Knoblauchzehe abziehen und in eine Schale pressen. Die restlichen Zutaten für das Dressing hinzufügen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
3. Den Feldsalat waschen, trocknen und mit der Kresse vermischen.
4. Die Pellkartoffel halbieren. Die Zwiebel schälen und in dünne Streifen schneiden.
5. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln, erhitzen und das Steak mit den Zwiebelstreifen von beiden Seiten 1-2 Minuten kräftig anbraten. Dann das Fleisch aus der Pfanne nehmen und in eine Auflaufform mit den Kartoffelhälften und Rosmarin legen. Mit der Brühe die heiße Pfanne ablöschen und den Inhalt über das Steak verteilen. Die Form auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und 10-15 Minuten garen.
6. Den Salat mit dem Dressing begießen, den Walnüssen bestreuen und mit dem Steak und den Kartoffelhälften anrichten.



KICHERERBSEN NUDELN MIT HÄHNCHEN, BROKKOLI, MÖHRE UND TOMATEN



14 G



10 G



452 KCAL



42 G



39 G

Zutaten (1 Portion)

- 60 g Kichererbsennudeln
- 1 Möhre
- 50 ml Gemüsebrühe
- 0,5 Schalotte
- Pfeffer
- 100 g Hähnchenbrustfilet
- 50 g Kirschtomaten
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Parmesan, gerieben
- Paprika, edelsüß
- 100 g Brokkoli
- 30 g Erbsen, Dose
- 0,5 Knoblauchzehe
- Salz
- Chiliflocken

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Die Röschen vom Brokkoli trennen und in gleich große Stücke schneiden. Die Tomaten halbieren.
4. Die Möhre schälen, waschen und klein schneiden.
5. Die Erbsen in einem Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
6. Das Hähnchenbrustfilet nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
7. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrust von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Nach der Hälfte der Zeit die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit den Möhrenstücken hinzufügen. Dann die Gemüsebrühe mit dem restlichen Gemüse hinzufügen und alles noch 6-8 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.
8. Zum Schluss die Nudeln unterheben, die Hähnchenbrust klein schneiden, alles zusammen anrichten und mit dem Parmesan garniert servieren.



QUINOARISOTTO MIT GARNELEN UND ZUCCHINI

 7 G

 14 G

 482 KCAL

 35 G

 48 G

Zutaten (1 Portion)

- 70 g Quinoa, bunt
- 5 Kirschtomaten
- 140 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Petersilie
- 150 g Zucchini
- 90 g Garnelen
- 0,5 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- 0,5 Schalotte
- 3 EL Parmesan, gerieben
- 1 TL Olivenöl
- Cayennepfeffer

Zubereitung

1. Den Ofen auf 120 °C vorheizen.
2. Die Schalotte und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
3. Die Kirschtomaten in Hälften schneiden. Die Zucchini klein würfeln.
4. Das Öl in einem tiefen Topf erhitzen und die Garnelen mit den Knoblauchwürfeln 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Garnelen anschließend herausnehmen und im vorgewärmten Ofen warm halten.
5. Den Quinoa mit den Zucchini- und Schalottenwürfel sowie den Tomatenhälften in den selben Topf geben und auf mittlerer Stufe 4 Minuten unter ständigem Rühren andünsten. Nach Bedarf etwas Brühe nachgießen.
6. Danach mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
7. Den Parmesan unterrühren, sodass eine cremige Masse entsteht. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch -5 Minuten ziehen lassen.
8. Zum Schluss das Quinoarisotto mit den Garnelen und der Petersilie garniert servieren.



RINDERFILET MIT KARTOFFELECKEN, GRÜNEN BOHNEN UND TOMATEN

 7 G

 15 G

 456 KCAL

 40 G

 35 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Rinderfilet
- 100 g Kirschtomaten
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Kräuter der Provence
- 150 g Pellkartoffeln
- 0,25 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 150 g grüne Bohnen, Dose
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Balsamico, hell
- Chili

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die Tomaten halbieren.
3. Die Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Die Pellkartoffeln schälen und vierteln.
5. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel mit den Kartoffelvierteln 2 Minuten anbraten. Die Bohnen, Tomaten und den Balsamico hinzufügen und alles noch 3-4 Minuten köcheln. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Chili und den Kräutern der Provence würzen.
6. Das Rapsöl in einer anderen Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seite 2-3 Minuten anbraten. Dann bei niedriger Temperatur und geschlossenem Deckel in der Pfanne ruhen lassen, bis die gewünscht Garstufe erreicht ist. Anschließend nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Fleisch mit dem Gemüse anrichten und servieren.

Snacks



NOM Schoko

Protein Bälle

PORTIONEN 8

Zutaten

- 1 EL Zimt
- 8 EL Mehl
- 120g NOM Proteinpulver, Schokolade
NOM INTERVALL – Intensives Training
- 125g rohe Mandeln, geraspelt
- 4 EL Rohkakao
- Stevia
- Wasser, wenn benötigt
- 800g ungekochter Kürbis, geschält & gewürfelt.
- 200g getrocknete Datteln, 20 Minuten in heißes Wasser eingelegt.

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten vermischen. Auf die Seite stellen.
2. Den Kürbis kochen & anschließend mit den Datteln pürieren, bis du eine schöne, weiche Konsistenz erhältst.
3. Füge nach & nach die trockenen Zutaten dazu & vermische diese. Die Mischung sollte ein bisschen klebrig sein, aber nicht nass. Wenn die Mischung zu trocken ist, füge mehr Wasser hinzu.
4. Wenn die Mischung fertig ist, zu 24 Bällen rollen (jede Portion sind 3 Bälle)
5. Die Bälle für 20-30 Minuten eingefrieren.

Hinweis

Das ist ein sehr ballaststoffreiches & proteinreiches Rezept. Perfekt für einen schnellen & leichten Snack. Ein Snack zur Befriedigung der Naschkatzen – Fast ohne Kalorien. Eine Portion hat 100 Kalorien. Lege ein paar Portionen in den Kühlschrank & bewahre den Rest im Tiefkühler auf.

NOM Quinoa Porridge

PORTION 1

Zutaten

120ml Mandelmilch
30g Quinoa Flocken
1/2 EL Leinsamen
1/2 EL Zimt
30g NOM Proteinpulver, Geschmack nach Wahl (NOM INTERVALL)
1/2 EL Rohkakao, für den Schokolade Geschmack
1 EL Bio-Vanille-Extrakt, für den Vanille Geschmack
Stevia, zum süßen

Zum Servieren

75g frische Beeren oder Früchte

Zubereitung

1. Quinoa Flocken und Milch zum Kochen bringen & dann Hitze reduzieren & köcheln lassen.
2. Nach ca. 5 Minuten Leinsamen & Zimt hinzufügen. Gut umrühren.
3. Lass das Porridge für ein 2 Minuten weiterkochen.
4. Von der Hitze nehmen & ein paar Minuten stehen lassen.
5. Füge das NOM Proteinpulver hinzu & gut umrühren.
6. Fülle das Porridge in eine Schüssel. Serviere es mit frischen oder gefrorenen Beeren.

Hinweis

Durch die Zugabe des NOM Proteinpulver zum Quinoa Brei verbesserst du den Proteingehalt deines Frühstücks. Da Quinoa einen etwas bitteren Geschmack hat, kannst du ruhig Stevia, Rohkakao, Vanille-Extrakt oder Zimt hinzuzufügen.

NOM Chia Pudding

PORTION 1

Zutaten

30g Chia Samen
15g Leinsamen
120ml Mandelmilch
30g NOM Proteinpulver, Geschmack nach Wahl
NOM BASIC – Lockeres Training oder
NOM INTERVALL – Intensives Training oder
NOM DINNER – Am Abend
1/2 EL Rohkakao, für den Schokolade Geschmack
1 EL Bio-Vanille-Extrakt, für den Vanille Geschmack
Stevia, zum süßen

Zum Servieren

10 Mandeln
1/2 Tasse frische oder gefrorene Beeren
Zimt

Zubereitung

1. Das NOM Proteinpulver & die Mandelmilch in einem Shaker 20 Sekunden schütteln. Bis das NOM Proteinpulver vollständig aufgelöst ist.
2. Fülle alles in einen luftdichten Behälter & füge die anderen Zutaten hinzu. Gut umrühren.
3. Zugedeckt mind. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Am besten über Nacht.
4. Serviere den Pudding mit Mandeln, Beeren & einer Prise Zimt.

Hinweis

Du kannst den NOM Chia Pudding 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren. Perfekt um am Morgen Zeit zu sparen.

Dieses Rezept kann auch als Smoothie serviert werden. Am Morgen einfach die Chia-Proteinmischung mit den Beeren in einen Mixer geben. Die Mandeln dazu servieren.



NOM Ananas Kokosnuss Smoothie

PORTION 1

Zutaten

180 ml Mandelmilch
50g reife Banane
30g NOM Proteinpulver, Vanille
NOM BASIC – Lockeres Training oder
NOM INTERVALL – Intensives Training
75g Ananas, Frisch oder TK
1 EL Chiasamen
1 EL geraspelte Kokosnuss
Eis, soviel wie benötigt

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einen Mixer geben & pürieren.
2. Eis dazu fügen & nochmals pürieren, bis alles schön cremig ist.
3. In einem großen Glas servieren.

NOM Smoothie mit Leinsamen

PORTION 1

Zutaten

235 ml Mandelmilch
150g frische oder gefrorene Beeren
1 Handvoll frischer Spinat
30g NOM Proteinpulver, Vanille
 NOM BASIC – Lockeres Training oder
 NOM INTERVALL – Intensives Training
1 EL Leinsamen
Eis, soviel wie benötigt

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einen Mixer geben & pürieren.
2. Eis dazu fügen & nochmals pürieren, bis alles schön cremig ist.
3. In einem großen Glas servieren.

Hinweis

Leinsamen sind sehr nahrhaft, enthalten viele gesunde Omega-3 & Omega-6-Fettsäuren, eine erhebliche Menge an Protein & viel Vitaminen & Mineralien.





PORTION 1

Zutaten

- 150g griechisches Joghurt
- 150g frische oder gefrorene Beeren
- Stevia, zum süßen
- Zimt, zum servieren

Zubereitung

1. Das Joghurt in eine Schüssel geben, mit Stevia nach Geschmack süßen.
2. Gut umrühren bis sich das Stevia ganz aufgelöst hat.
3. Beeren dazugeben.
4. Zimt drüberstreuen & genießen.

Joghurt-Beeren Freude

Ernährungsplan

Woche 2



TAG	Training	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
8	Ruhetag	Eiweiß-Müsli mit Apfel und Weintrauben	2 hartgekochte Eier & Gemüsestäbchen	Garnelensalat mit Feta und Goji-Beeren	Joghurt & Beeren Freunde	Hähnchencurry mit Mangold, Ananas, Frühlingszwiebel und Reis
9	Intervalle	Zitronen-Bananen-Joghurt mit Müsli	NOM Smoothie mit Chia Samen	Thunfischsalat mit Tomaten, Gurke, Ei und Feldsalat	NOM Quino Porridge	Wrap mit Putenfleisch, Tomaten, Gurke und Feta
10	Grundlagen	Kokos-Porridge mit Blaubeeren Mandeln und Eiweißpulver	NOM Schokolade Protein Bälle	Rinderstreifen-Salat mit Mango und Ziegenfrischkäse-Dressing	2 hartgekochte Eier & Gemüsestäbchen	Rigatoni mit Avocado-Basilikum-Pesto
11	Ruhetag	Vollkorncornflakes mit Obst und Walnüssen	NOM Ananas Kokosnuss Smothie	Gurkensalat mit Huhn und Koriander	10 Mandeln & 1 Apfel	Schnelles Chili con Carne mit Mais und Kidneybohnen
12	Grundlagen	Eiweiß-Haferflocken mit Erdbeeren	1 Apfel	Rucolasalat mit Tomaten und Mozzarella	NOM Smoothie mit Leinsamen	Penne mit Zander und Spargel
13	Intervalle	Himbeer-Knuspermüsli mit Eiweißpulver	Joghurt & Beeren Freunde	Rucolasalat mit Kürbis, veganem Feta und Walnüssen	NOM Quino Porridge	Farfalle mit Zucchini und Walnüssen
14	Grundlagen	Rührei	NOM Smoothie mit Leinsamen	Sandwich mit Geflügelaufschnitt, Gurke und Tomaten	10 Mandeln & 1 Banane	Hamburger mit Putenbrust und Gemüse

Einkaufsliste
Woche 2



Obst & Gemüse

120g Ananas, TK oder frisch
4 Äpfel
2 Avocado
4 Bananen
825g Beeren, frisch oder gefroren
50g Blaubeeren
70g Endivien Salat
50g Erbsen, TK
180g Erdbeeren
60g Feldsalat
140g Fenchel
150g frischer Spinat
2 Frühlingszwiebeln
30g Gojibeeren, getrocknet
825g Gurke
125g Himbeeren
350g Kirschtomaten
4 Knoblauchzehen
200g Kürbis
1 Mandarine
1 Mango
75g Mangold
1 Paprika, grün
1 Paprika, rot
140g Rucola
6 Salatblätter, nach Wahl
5 Schalotten
100g Spargel, grün
778g Tomaten
75g Weintrauben, grün
150g Zucchini
90g Zwiebeln
20g Zwiebeln, rot

Fleisch, Fisch & Eier

10 Eier
100g Garnelen
370g Hähnchenbrustfilet
125g Putenbrust, fertig gebraten
100g Putenbrustfilet
75g Putenwurst, mager
170g Rinderfilet
150g Rinderhack, mager
175g Thunfisch, in Eigensaft
100g Zanderfilet

Getreide, Nudeln & Mehle

40g Cornflakes, Vollkorn
75g Farfalle, Vollkorn
135g Haferflocken
30g Kokosmehl
40g Müsli
60g Quinoaflocken
145g Vollkornnudeln
60g Vollkornreis

Milchprodukte

240g Feta, 9 % Fett
55g Frischkäse, 17 % Fett
425g griechischer Joghurt
300g Joghurt, 1,5 % Fett
100g Magerquark
1 L Mandelmilch oder Hafermilch
1 L Milch, 1,5 % Fett
150g Mozzarella, 8,5 % Fett
30g Parmesan
50g Saure Sahne, 10 % Fett
60g Ziegenfrischkäse, 45 % Fett

Nüsse, Samen & Saaten

45g Chiasamen
45g Kokosraspel
65g Leinsamen
15g Mandeln
20 Stk. Mandeln
55g Walnüsse

Sonstiges

75g Kidneybohnen, Dose
75g Mais, Dose
15ml Orangensaft
30g Peperoni, Glas
200g Tomaten, passiert
65 ml Zitronensaft oder Limettensaft

Brot & Backwaren

80g Sesambrötchen
170g Vollkorntoast
60g Vollkornortilla, fertig

Frühstück Woche 2





EIWEIß-MÜSLI MIT APFEL UND WEINTRAUBEN

 7G

 7G

 460 KCAL

 35G

 58G

Zutaten (1 Portion)

- 1 Apfel
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 15 Weintrauben, grün
- 50 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille
- 2 EL Haferflocken

Zubereitung

1. Apfel entstielen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Weintrauben halbieren.
2. Die Haferflocken mit dem Joghurt, Apfelscheiben und Weintraubenhälften in eine Schale geben.
3. Die Milch mit dem Eiweißpulver verquirlen.
4. Das Müsli mit Milch begießen und mit den Sonnenblumenkernen garnieren.



ZITRONEN-BANANEN-JOGHURT MIT MÜSLI

 4 G

 7 G

 475 KCAL

 24 G

 75 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Magerquark
- 2 TL Honig
- 1 Banane
- 40 g Müsli

Zubereitung

1. Die Banane schälen, mit dem Zitronensaft in einen Mixer geben und auf höchster Stufe fein pürieren.
2. Den Joghurt und Quark hinzufügen und alles noch einmal gut durchmischen.
3. Den Joghurt in eine Schale geben und mit dem Honig und Müsli garniert servieren.



KOKOS-PORRIDGE MIT BLAUBEEREN MANDELN UND EIWEIßPULVER

 26 G

 28 G

 485 KCAL

 25 G

 18 G

Zutaten (1 Portion)

- 170 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Chiasamen
- 2 TL Eiweißpulver, Vanille
- 2 EL Kokosmehl
- 3 TL Mandeln
- 2 EL Kokosraspel
- 50 g Blaubeeren

Zubereitung

1. Kokosmehl, Raspeln und Chiasamen mit der Milch in einen Topf geben, kurz aufkochen lassen und dann noch 5 Minuten quellen lassen. Dabei ab und zu umrühren.
2. Das Eiweißpulver unterrühren und mit den Blaubeeren sowie den Mandeln anrichten.



VOLLKORNCORNFLAKES MIT OBST UND WALNÜSSEN

 8 G

 11 G

 454 KCAL

 12 G

 73 G

Zutaten (1 Portion)

- 200 ml Milch, 1,5 % Fett
- 40 g Cornflakes, Vollkorn
- 10 g Walnüsse
- 0,5 Banane
- 0,5 Apfel
- 1 Mandarine

Zubereitung

1. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Apfel entstielen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Mandarine schälen, die Stücke heraus lösen und halbieren.
4. Walnüsse klein hacken.
5. Alle Zutaten in eine Schale geben, mit Milch begießen und servieren.



EIWEIß-HAFERFLOCKEN MIT ERDBEEREN

 7G

 13G

 486KCAL

 38G

 49G

Zutaten (1 Portion)

- 250 ml Milch, 3,5 % Fett
- 2 EL Eiweißpulver, Vanille
- 180 g Erdbeeren
- Vanille, aus der Mühle
- 4 EL Haferflocken
- Zimt

Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, entstielen und zusammen mit den Haferflocken in eine Schüssel geben. Die Milch mit dem Eiweißpulver vermengen und dazugeben.
2. Nach Geschmack mit Zimt und Vanille würzen und genießen.



HIMBEER-KNUSPERMÜSLI MIT EIWEIFPULVER

 9 G

 6 G

 403 KCAL

 30 G

 51 G

Zutaten (1 Portion)

- 125 g Himbeeren
- 3 EL Haferflocken
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1,5 EL Eiweißpulver, Vanille
- 1 EL Honig

Zubereitung

1. In einer beschichteten Pfanne die Haferflocken bei mittlerer Temperatur ca. 2-3 Minuten rösten. Dabei umrühren damit nichts anbrennt.
2. Anschließend den Honig über die Haferflocken gießen, vermengen bis alles verklebt ist und dann die Pfanne von der Herdplatte nehmen.
3. Das Müsli mit dem Joghurt in eine Schale geben. Die Milch mit dem Eiweißpulver verquirlen und dazu geben.



RÜHREI MIT PAPRIKA UND TOMATEN

 11 G

 17 G

 486 KCAL

 33 G

 41 G

Zutaten (1 Portion)

- 2 Eier
- 0,5 Paprika, grün
- 70 g Vollkorntoast
- 2 Eiklar
- 0,5 Paprika, rot
- Salz
- 1 Tomate
- 1 Frühlingszwiebel
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Tomate achteln.
2. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
3. Die Paprika entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. In einem Schälchen die Eier mit den Eiklar verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einsprühen, erhitzen und die Zwiebelringe zusammen mit den Paprikastücken 2 Minuten anbraten.
6. Die Eiermasse darüber gießen und unter gelegentlichem Rühren 4-5 Minuten stocken lassen.
7. Das Brot toasten.
8. Das fertige Rührei mit den Tomaten anrichten und mit dem Toastbrot servieren.

Mittagessen
Woche 2





GARNELENSALAT MIT FETA UND GOJI-BEEREN

 6 G

 19 G

 451 KCAL

 40 G

 25 G

Zutaten (1 Portion)

- 70 g Endivie
- 2 Tomaten
- 1 Schalotte
- 1 TL Olivenöl
- Salz
- 100 g Garnelen
- 2 EL Gojibeeren, getrocknet
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer
- 80 g Feta, 9 % Fett
- 0,5 Knoblauchzehe
- 0,5 TL Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Chili

Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Für das Dressing das Olivenöl mit dem Weißweinessig, Zitronensaft, Honig und 1-2 Esslöffel Wasser in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer sowie Chili würzen und alles gut verrühren.
3. Das Sesamöl in der Pfanne erhitzen und die Garnelen mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln 3 Minuten anbraten. Das Dressing hinzufügen und alles noch etwas ziehen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Tomaten vierteln und den Feta in kleine Würfen schneiden. Den Endiviansalat waschen und klein zupfen.
5. Zum Schluss den Salat, die Tomatenviertel, Beeren sowie Fetawürfel anrichten und den Pfanneninhalt darüber geben.



THUNFISCHSALAT MIT TOMATEN, GURKE, EI UND FELDSALAT

 4 G

 16 G

 467 KCAL

 54 G

 19 G

Zutaten (1 Portion)

- 175 g Thunfisch, in Eigensaft
- 10 Kirschtomaten
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- Salz
- 60 g Feldsalat
- 1,5 Eier, hartgekocht
- 1 TL Honig
- 2 gestr. TL Orangensaft
- Pfeffer
- 0,5 Gurke
- 30 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Öl
- 1 EL Kräutermix

Zubereitung

1. Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
2. Den Feldsalat waschen und abtropfen lassen. Die Kirschtomaten halbieren und die Gurke in Scheiben schneiden.
3. Die Eier pellen und vierteln.
4. Alles zusammen anrichten.
5. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Senf, Honig, Öl, Orangensaft, der Gemüsebrühe und Kräutermischung in ein Schälchen geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.
6. Abschließend das Dressing über den Salat gießen.

100 Gramm Thunfisch besteht zu fast einem Viertel aus Eiweiß, liefert jedoch nur 110 Kilokalorien. Thunfischfilet eignet sich deshalb hervorragend zum Abnehmen.



RINDERSTREIFEN-SALAT MIT MANGO UND ZIEGENFRISCHKÄSE-DRESSING

 5G

 15G

 456KCAL

 45G

 28G

Zutaten (1 Portion)

- 170 g Rinderfilet
- 2 Tomaten
- 60 g Ziegenfrischkäse, 45 % Fett
- 1 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 120 g Mango
- 45 g Salatblätter, nach Wahl
- 1 EL saure Sahne, 10 % Fett
- Salz
- 100 g Gurke
- 1 EL Orangensaft
- 1 EL Milch, 1,5 % Fett
- Estragon, gehackt

Zubereitung

1. Das Rinderfilet in feine Streifen schneiden. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, mit Öl auspinseln und die Streifen 3 Minuten scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann ruhen lassen.
2. Die Mango schälen, entkernen und zusammen mit der entkernten Gurke in feine Würfel schneiden. Tomaten in feine Scheiben schneiden und den Salat waschen.
3. Für das Dressing den Frischkäse mit der sauren Sahne, der Milch, dem Orangensaft und Limettensaft pürieren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Estragon waschen, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter das Dressing mischen.
4. Nun den Salat mit dem Gemüse und der Mango anrichten. Das Dressing darüber geben und servieren. Tipp: Das Rinderfilet kann auch gegen die günstigere Rinderhüfte getauscht werden.



GURKENSALAT MIT HUHN UND KORIANDER

 6 G

 13 G

 482 KCAL

 66 G

 20 G

Zutaten (1 Portion)

- 0,5 Gurke
- 0,5 Fenchel
- 2 TL Olivenöl
- 0,5 TL Senf
- Kreuzkümmel
- 250 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Koriander, gehackt
- 2 TL Balsamico, hell
- Salz
- 0,5 Zwiebel
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Honig
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Hühnerbrust in 2-3 cm lange feine Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel abziehen und in dünne Ringe schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Hälfte vom Öl hineingeben. Das Fleisch hinzufügen und 2 Minuten von jeder Seite scharf anbraten. Dann die Zwiebelringe hinzufügen, alles bei geringer Hitze noch 5 Minuten garen lassen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
4. In der Zwischenzeit die Gurke in feine Streifen schneiden und den Fenchel in Scheiben schneiden.
5. Für das Dressing das restliche Öl mit dem Essig, Koriander, Senf und Honig verrühren.
6. Nun alles zusammen anrichten, das Dressing und die Leinsamen über den Salat geben und servieren.
Tipp: Das Fleisch kann in der Pfanne mit einem Schuss Sojasoße abgelöscht werden.



RUCOLASALAT MIT TOMATEN UND MOZZARELLA

 4 G

 20 G

 419 Kcal

 34 G

 20 G

Zutaten (1 Portion)

- 250 g Kirschtomaten
- 10 g Walnüsse, gehackt
- 1 TL Balsamico, dunkel
- Pfeffer
- 60 g Rucola
- 1 Schalotte
- 1 TL Honig
- 150 g Mozzarella, 8,5 % Fett
- 0,25 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung

1. Tomaten halbieren.
2. Die Schalotte und Knoblauchzehe schälen und anschließend beides in feine Würfel schneiden.
3. Mozzarella, Tomaten, Rucola und Walnüsse mit den Schalotten- und Knoblauchwürfeln vermengen.
4. Für das Dressing den Balsamico und Honig in einer Schale verrühren und mit Salz sowie Pfeffer nach Geschmack würzen.
5. Den Salat anrichten und mit dem Dressing begießen.



RUCOLASALAT MIT KÜRBIS, VEGANEM FETA UND WALNÜSSEN

 7 G

 35 G

 490 KCAL

 8 G

 30 G

Zutaten (1 Portion)

- 80 g Rucola
- 60 g Feta, vegan
- 0,5 TL Dijon-Senf
- Salz
- 200 g Kürbis
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Walnussöl
- Pfeffer
- 20 g Walnüsse, gehackt
- 1 EL Balsamico, hell
- 1 TL Reissirup
- Chili

Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann für 15-20 Minuten im Salzwasser kochen.
2. Den Rucola waschen und trocknen.
3. Die Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Den Feta ebenfalls würfeln.
4. Für das Dressing das Öl mit dem Balsamico, Senf und Reissirup in eine Schale geben, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und gut verrühren. Bei Bedarf mit etwas Wasser verlängern.
5. Alle Zutaten für den Salat anrichten und mit dem Dressing begießen.



SANDWICH MIT GEFLÜGELAUFSCHNITT, GURKE UND TOMATEN

 9 G

 16 G

 496 KCAL

 31 G

 50 G

Zutaten (1 Portion)

- 75 g Putenwurst, mager
- 100 g Vollkorntoast
- 100 g Gurke
- 100 g Tomaten
- 0,25 Zwiebel, rot
- 10 g Salatblätter, nach Wahl
- 55 g Frischkäse, 17 % Fett
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Gurke und Tomaten in Scheiben schneiden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebel abziehen, 2-3 Ringe abschneiden und den Rest fein würfeln.
3. Den Salat waschen und trocknen.
4. Die Brotscheiben toasten.
5. Die Brotscheiben mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Salatblättern, der Wurst, den Zwiebelscheiben und ein paar Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Die restlichen Gurken- und Tomatenscheiben mit den Zwiebelwürfeln garnieren und als Beilage dazu reichen.



Abendessen
Woche 2



HÄHNCHENCURRY MIT MANGOLD, ANANAS, FRÜHLINGSZWIEBEL UND REIS

 5 G

 8 G

 449 KCAL

 36 G

 53 G

Zutaten (1 Portion)

- 120 g Hähnchenbrustfilet
- 40 g Ananas, Dose
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Currypaste, gelb
- Chili
- 100 ml Gemüsebrühe
- 60 g Vollkornreis
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Zitronensaft
- 75 g Mangold
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Pfeffer

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Die Frühlingszwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Eine kleine Menge von den Zwiebelringen zum Garnieren zurücklegen.
4. Den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
5. Den Mangold waschen und in Stücke schneiden.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischstücke mit den Frühlingszwiebelringen und Knoblauchwürfeln ca. 2-3 Minuten anbraten. Dann die Mangold- und Ananasstücke dazugeben und ca. 2 Minuten weiter dünsten. Anschließend mit der Brühe ablöschen, mit der Currypaste würzen und ca. 3 Minuten köcheln lassen.
7. Den Pfanneninhalt mit Salz, Pfeffer, Chili und Zitronensaft nach Belieben abschmecken, mit dem Reis anrichten und mit den restlichen Zwiebelringen und gehackter Petersilie garniert servieren.



WRAP MIT PUTENFLEISCH, TOMATEN, GURKE UND FETA

 4 G

 13 G

 449 KCAL

 41 G

 34 G

Zutaten (1 Portion)

- 1 Vollkornortilla, 60 g fertig
- 0,5 Schalotte
- 1 Peperoni, Glas
- Salz
- 100 g Putenbrustfilet
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 Tomate
- Pfeffer
- 50 g Feta, 9 % Fett
- 75 g Gurke
- 1 TL Öl

Zubereitung

1. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Die Peperoni entkernen und in Scheiben schneiden.
3. Das Putenbrustfilet klein schneiden und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum 5-6 Minuten anbraten. Nach der Hälfte der Zeit die Schalotten- und Knoblauchwürfel mit den Peperonischeiben hinzufügen.
5. Die Tomate und Gurke entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Fetakäse ebenfalls in Würfel schneiden.
6. Alle Zutaten in eine Schale geben, noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann gut vermengen.
7. Die Füllung auf der Tortilla verteilen, dann eng einrollen und servieren.



RIGATONI MIT AVOCADO-BASILIKUM-PESTO

 10 G

 23 G

 486 KCAL

 13 G

 49 G

Zutaten (1 Portion)

- 75 g Vollkornnudeln
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- 60 g Avocado
- 1 EL Parmezano
- Handvoll Basilikum
- 0,5 Knoblauchzehe
- Salz

Zubereitung

1. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Für das Pesto die Avocado schälen und den Kern entfernen. Knoblauchzehe schälen und mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben. Je nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die fertigen Nudeln auf einem Teller anrichten, das Pesto unterheben und genießen.
Tipp: Wer möchte verfeinert das Gericht mit einem Spritzer Zitronensaft.



SCHNELLES CHILI CON CARNE MIT MAIS UND KIDNEYBOHNEN

 10 G

 14 G

 461 KCAL

 44 G

 30 G

Zutaten (1 Portion)

- 150 g Rinderhack, mager
- 0,5 Zwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Kreuzkümmel
- 75 g Mais, Dose
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Ajvar
- Pfeffer
- Chili
- 75 g Kidneybohnen, Dose
- 200 g Tomaten, Dose
- 1 TL Öl
- Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und klein würfeln.
2. Die Kidneybohnen und den Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 2 Minuten anbraten. Dann das Hackfleisch mit dem Ajvar hinzufügen und weitere 6-8 Minuten braten. Anschließend die Tomaten, Kidneybohnen und den Mais dazugeben, die Brühe angießen und noch 5-8 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili und Kreuzkümmel würzen.
4. Den Pfanneninhalt anrichten und genießen.



PENNE MIT ZANDER UND SPARGEL

 11 G

 10 G

 472 KCAL

 35 G

 53 G

Zutaten (1 Portion)

- 70 g Vollkornnudeln, Penne
- 50 g Erbsen, TK
- 1 Schalotte
- 1 TL Dill, gehackt
- Zitronensaft
- 100 g Zanderfilet
- 1 EL Schnittlauch, gehackt
- 100 ml Gemüsebrühe
- Salz
- 100 g Spargel, grün
- 1 Knoblauchzehe
- 35 ml Sojasahne
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser al dente kochen. Anschließend das Wasser abschütten und die Nudeln abtropfen lassen.
2. Die holzigen Enden vom Spargel wegschneiden und den Rest in mundgerechte Stücke schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Den Zander in kleine Würfel schneiden und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Eine beschichtete Pfanne mit Öl einpinseln und den Spargel rundum 2 Minuten anbraten.
4. Die Hitze etwas herunterdrehen, den Knoblauch in die Pfanne pressen und die Schalotten und die Erbsen hinzufügen. Alles 3 Minuten unter regelmäßigem Rühren mit braten und dann mit der Brühe und der Sahne ablöschen.
5. Den Fisch in die Gemüsepfanne geben, ca. 5 Minuten ziehen lassen und alles nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Den Schnittlauch und die Nudeln unterheben und den Pfanneninhalt mit dem Dill garniert servieren.



FARFALLE MIT ZUCCHINI UND WALNÜSSEN

 11 G

 19 G

 487 Kcal

 17 G

 54 G

Zutaten (1 Portion)

- 75 g Farfalle, Vollkorn
- 1 EL Parmezano
- 50 ml Gemüsebrühe
- Oregano, getrocknet
- 150 g Zucchini
- 1 TL Öl
- Salz
- 15 g Walnüsse
- 1 Schalotte
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Vollkornfarfalle nach Packungsanleitung zubereiten. Die Walnüsse hacken.
2. Die Zucchini mit einer Reibe oder in einem Mixer grob raspeln. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel 2 Minuten anbraten. Die Zucchini und Gemüsebrühe dazugeben und alles noch 3-4 Minuten köcheln lassen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.
4. Die fertigen Nudeln zum Zucchini Gemüse geben und noch etwas ziehen lassen.
5. Den Pfanneninhalt anrichten und mit den Walnüssen und dem geriebenen Parmezano garniert servieren.



HAMBURGER MIT PUTENBRUST UND GEMÜSE

 5 G

 7 G

 434 KCAL

 35 G

 52 G

Zutaten (1 Portion)

- 80 g Sesambrötchen
- 0,25 Zwiebel
- 10 g Senf
- 125 g Putenbrust, fertig gebraten
- 30 g Tomatenketchup
- Salatblätter, nach Wahl
- 100 g Gurke
- 10 g Remoulade, 9 % Fett

Zubereitung

1. Die Gurke in Scheiben schneiden und salzen. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
2. Beide Brötchenhälften mit dem Ketchup und Senf bestreichen.
3. Die untere Hälfte mit der Putenbrust, vier Gurkenscheiben und den Zwiebelringen sowie nach Bedarf mit Salatblättern belegen.
4. Den Burger nach Bedarf mit Petersilie garnieren, zusammenklappen und mit den restlichen Gurkenscheiben servieren.

Tipp: Wer es knusprig mag, toastet die Scheiben vorher oder macht den Burger im Ofen oder der Mikrowelle warm.

Snacks





PORTION 1

Zutaten

- 150g griechisches Joghurt
- 150g frische oder gefrorene Beeren
- Stevia, zum süßen
- Zimt, zum servieren

Zubereitung

1. Das Joghurt in eine Schüssel geben, mit Stevia nach Geschmack süßen.
2. Gut umrühren bis sich das Stevia ganz aufgelöst hat.
3. Beeren dazugeben.
4. Zimt drüberstreuen & genießen.

Joghurt-Beeren Freude

NOM Smoothie mit Chiasamen

PORTION 1

Zutaten

- 125g griechischer Joghurt
- 30g NOM Proteinpulver, Vanille
 - NOM BASIC – Lockeres Training oder
 - NOM INTERVALL – Intensives Training
- 125ml Wasser
- 0,5 große Banane
- 75g frische oder gefrorene Beeren
- 1 EL Chia-Samen
- 1/2 EL Zimt
- Eis, soviel wie benötigt

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einen Mixer geben & pürieren.
2. Eis dazu fügen & nochmals pürieren, bis alles schön cremig ist.
3. In einem großen Glas servieren.



NOM Quinoa Porridge

PORTION 1

Zutaten

120ml Mandelmilch
30g Quinoa Flocken
1/2 EL Leinsamen
1/2 EL Zimt
30g NOM Proteinpulver, Geschmack nach Wahl (NOM INTERVALL)
1/2 EL Rohkakao, für den Schokolade Geschmack
1 EL Bio-Vanille-Extrakt, für den Vanille Geschmack
Stevia, zum süßen

Zum Servieren

75g frische Beeren oder Früchte

Zubereitung

1. Quinoa Flocken und Milch zum Kochen bringen & dann Hitze reduzieren & köcheln lassen.
2. Nach ca. 5 Minuten Leinsamen & Zimt hinzufügen. Gut umrühren.
3. Lass das Porridge für ein 2 Minuten weiterkochen.
4. Von der Hitze nehmen & ein paar Minuten stehen lassen.
5. Füge das NOM Proteinpulver hinzu & gut umrühren.
6. Fülle das Porridge in eine Schüssel. Serviere es mit frischen oder gefrorenen Beeren.

Hinweis

Durch die Zugabe des NOM Proteinpulver zum Quinoa Brei verbesserst du den Proteingehalt deines Frühstücks. Da Quinoa einen etwas bitteren Geschmack hat, kannst du ruhig Stevia, Rohkakao, Vanille-Extrakt oder Zimt hinzuzufügen.

NOM Schoko

Protein Bälle

PORTIONEN 8

Zutaten

- 1 EL Zimt
- 8 EL Mehl
- 120g NOM Proteinpulver, Schokolade
NOM INTERVALL – Intensives Training
- 125g rohe Mandeln, geraspelt
- 4 EL Rohkakao
- Stevia
- Wasser, wenn benötigt
- 800g ungekochter Kürbis, geschält & gewürfelt.
- 200g getrocknete Datteln, 20 Minuten in heißes Wasser eingelegt.

Zubereitung

1. Alle trockenen Zutaten vermischen. Auf die Seite stellen.
2. Den Kürbis kochen & anschließend mit den Datteln pürieren, bis du eine schöne, weiche Konsistenz erhältst.
3. Füge nach & nach die trockenen Zutaten dazu & vermische diese. Die Mischung sollte ein bisschen klebrig sein, aber nicht nass. Wenn die Mischung zu trocken ist, füge mehr Wasser hinzu.
4. Wenn die Mischung fertig ist, zu 24 Bällen rollen (jede Portion sind 3 Bälle)
5. Die Bälle für 20-30 Minuten eingefrieren.

Hinweis

Das ist ein sehr ballaststoffreiches & proteinreiches Rezept. Perfekt für einen schnellen & leichten Snack. Ein Snack zur Befriedigung der Naschkatzen – Fast ohne Kalorien. Eine Portion hat 100 Kalorien. Lege ein paar Portionen in den Kühlschrank & bewahre den Rest im Tiefkühler auf.



NOM Ananas Kokosnuss Smoothie

PORTION 1

Zutaten

180 ml Mandelmilch
50g reife Banane
30g NOM Proteinpulver, Vanille
NOM BASIC – Lockeres Training oder
NOM INTERVALL – Intensives Training
75g Ananas, Frisch oder TK
1 EL Chiasamen
1 EL geraspelte Kokosnuss
Eis, soviel wie benötigt

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einen Mixer geben & pürieren.
2. Eis dazu fügen & nochmals pürieren, bis alles schön cremig ist.
3. In einem großen Glas servieren.

NOM Smoothie mit Leinsamen

PORTION 1

Zutaten

235 ml Mandelmilch
150g frische oder gefrorene Beeren
1 Handvoll frischer Spinat
30g NOM Proteinpulver, Vanille
 NOM BASIC – Lockeres Training oder
 NOM INTERVALL – Intensives Training
1 EL Leinsamen
Eis, soviel wie benötigt

Zubereitung

1. Alle Zutaten, bis auf das Eis, in einen Mixer geben & pürieren.
2. Eis dazu fügen & nochmals pürieren, bis alles schön cremig ist.
3. In einem großen Glas servieren.

Hinweis

Leinsamen sind sehr nahrhaft, enthalten viele gesunde Omega-3 & Omega-6-Fettsäuren, eine erhebliche Menge an Protein & viel Vitaminen & Mineralien.



RADTRIKOT ODER PONCHO?



Für Leistungssportler gilt: Jedes „angefressene“ Kilo muss mit viel Schweiß und Schmerz wieder abtrainiert werden. Darum gilt: Mit Low Carb den Körper im Gleichgewicht halten. Früher galt Low Carb Ernährung als „Verzicht“, dies ist jedoch Blödsinn. Langfristige Ernährung mit Low Carb eignet sich für den Abbau von Körperfett und Muskeldefinition. Abnehmen und Muskelaufbau sind kein Problem.

Der Unterscheid zwischen Muskeldefinition und Gewichtsverlust, also Abnehmen ist gravierend. Bei der Muskeldefinition wird der vorhandene Muskel ausgezehrt vom Fett um die einzelnen Muskelfasern unter der Haut sichtbar zu machen. Beim Abnehmen wird insgesamt Fett also Gewicht reduziert. Eine Gewichtsreduktion durch Kalorienreduzierung und einer Erhöhung der Trainingseinheiten findet statt.

Ernährungsplan – Die Grundlage bleibt, das Ziel ändert sich.

Im Ausdauersport ist eine gesunde und richtige Ernährung unumgänglich, egal welches körperliche Ziel wir verfolgen. Ein kranker Körper kann keine Leistung bringen. Ohne Energiezufuhr kann keine Leistungsbereitschaft des Körpers verlangt werden. Wer denkwort abnehmen bedeutet: „Nix essen.“ - Der hat sich gewaltig geschnitten.

Abnehmen aber richtig – Das bedeutet eine langfristige Umstellung der Ernährung. Dem Körper Zeit geben die angefahrenen Kilos wieder abzubauen. Ein Low Carb Ernährungsplan ist die perfekte Grundlage für eine Gewichtsreduktion im Ausdauersport.

Ein Großteil der Nahrung wird aus pflanzlichen Lebensmitteln bezogen (Gemüse, Obst). Gute Fette, viel Protein, wenig Kohlenhydrate so ist die Devise. Kein Zucker, kein ungesundes Fett ist das oberste Gebot.

Pro Tag 5-6 Mahlzeiten

Regelmäßige Mahlzeiten verhindern einen Leistungseinbruch, Heißhungerattacken und halten den Stoffwechsel am Laufen.

Pro Tag sollten im Schnitt ca. 150-250 Kalorien eingespart werden. Durch dieses Kaloriendefizit erreichst du eine ausgeglichene Gewichtsreduktion. So fährt dein Körper nie mit „Sparflamme“ und du umgehst den Jo-Jo-Effekt.

Schlafen ist auch äußerst wichtig. Dein Stoffwechsel arbeitet hier auf Hochtouren um deinen Körper zu regenerieren und zieht seine Energie aus deinen Fettreserven.

Proteine machen satt

Beim Abnehmen solltest du ca. 40% deines Energiebedarfs aus hochwertigem Protein beziehen. Eiweiß macht lange satt, wirkt dem Abbau von Muskelmasse entgegen und unterstützt deinen Muskel bei der Regeneration. Umso hochwertiger das Protein (hohe biologische Wertigkeit) umso leichter kann es vom Körper aufgenommen werden.

Hochwertige Proteinquellen, wie: Thunfisch, Huhn, Pute, Rindfleisch, Quark, Rote Linsen, Sojabohnen, Quinoa



Pro Tag 5x Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind neben Protein der Hauptbestandteil deines Ernährungsplans. Egal, ob als Beilage oder Zwischenmahlzeit liefern sie viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sind für unseren Stoffwechsel unverzichtbar. Gemüse enthält kaum Fructose und hat somit kaum Kalorien, fördert die Sättigung und kann haufenweise verspeist werden. Täglich sollten 2x Obst und 3x Gemüse eingeplant werden.

Trinken nicht vergessen

Täglich sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter getrunken werden. Mit sportlicher Betätigung hat der Körper einen Flüssigkeitsbedarf von mindestens 3 Liter.

Achtung: Durst ist ein schlechter Indikator. Wenn der Körper Durst signalisiert, hat er bereits zu wenig Flüssigkeit.

Am besten eignen sich Wasser und kalorienarme, ungesüßte Getränke. Limonaden mit Zucker und Alkohol einfach weglassen.

Keine Kohlenhydrate – und wenn nur komplexe Kohlenhydrate

Im Ernährungsplan zur Gewichtsreduktion achte ich streng auf die Kohlenhydrate.

Am besten keine Kohlenhydrate, aber wenn, dann nur komplexe Kohlenhydrate, wie Haferflocken, Vollkornreis, Kartoffeln.

Kohlenhydrate in Form von Haushaltszucker, Kuchen, Gebäck sind sehr kalorienreich und sind zu meiden.

Die richtigen Fette nur in Maßen

Die richtigen Fette, wie pflanzliche Fette und Öle, liefern mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Omega 3 Fettsäuren. Diese kann der Körper selbst nicht bilden. Fettreiche Lebensmittel, die eine gesunde Ernährung unterstützen sind zum Beispiel Avocados, Nüsse und Fisch.

Allerdings dürfen bei einer Gewichtsreduktion nicht mehr als 30% der Energiezufuhr aus Fetten kommen. Fett liefert dir doppelt so viel Energie wie Kohlenhydrate und Eiweiß.

Deshalb ist es besser auf fettfreie Lebensmittel zurückzugreifen.

Lebensmittel mit gesunden Fetten: Fisch, Avocado, Leinöl

Lebensmittel mit "schlechten" Fetten: Butter, Pommes Frites, Blätterteig

ICH MÖCHTE MICH BEI NOCH DIR VORSTELLEN...

Hallo, ich bin Mathias Nothegger, ein Mann, der seine Leidenschaft zum Beruf gemacht hat. Als Unternehmer, Trainer, Leistungsdiagnostiker und nicht zuletzt als begeisterter Rennradfahrer lebe ich meinen Traum jeden Tag. Mein Herz schlägt für den Radsport, und diese Leidenschaft hat mich an die Spitze der größten Radmarathons Europas geführt – vom Glocknerkönig bis hin zum legendären Ötztaler Radmarathon, den ich 2018 und 2019 gewann, wobei ich 2019 mit einem atemberaubenden Streckenrekord von 06:47:02 neue Maßstäbe setzte.

Seit über 20 Jahren bin ich in der Welt der Leistungsdiagnostik zuhause und seit mehr als 17 Jahren ein erfolgreicher Trainer. Das Coaching ist nicht nur mein Beruf, sondern meine Berufung. Ich habe das 1x1 der Leistungsdiagnostik von Grund auf gelernt und bringe heute meine Expertise europaweit namhaften Profisportlern bei. Aber ich bin nicht nur der Mann hinter den Kulissen – ich stehe selbst auf dem Pedal und trainiere Seite an Seite mit meinen Athleten. Mein Motto: "Ich kann und will nicht aufhören – der Sport ist einfach zu faszinierend."

Meine Erfahrung als aktiver Rennradfahrer ermöglicht es mir, mich voll und ganz in die Welt des Radsports und die Herausforderungen eines Rennens hineinzusetzen. Ich weiß, wie man Wissen und Erfahrung auf authentische und verständliche Weise weitergibt, und genau das tue ich.

Ich bin bekannt dafür, frischen Wind und neue Motivation in den Trainingsalltag zu bringen. Meine Trainingspläne sind einfach, praktisch und perfekt in den Arbeitsalltag integrierbar. Sie sind das Ergebnis von Leidenschaft, Erfahrung und dem ständigen Streben nach Verbesserung.

Meine Philosophie geht über das reine Training hinaus: Ich glaube an eine Life-Work-Balance, bei der das Training ein integraler Bestandteil des Lebens ist, nicht nur eine Aufgabe. Ich arbeite persönlich mit jedem meiner Athleten, ohne Helfer, und biete damit ein einzigartiges und individuelles Trainingserlebnis auf höchstem Niveau – direkt, schnell und ohne Limitierungen.

Bei mir hat jeder Athlet das Gefühl, mit einem Freund zu trainieren. Wir sprechen nicht nur über Training, sondern auch über alles, was dazu gehört – vom neuen Leistungsmesser bis zum Rennrad. Ich bin immer da, immer erreichbar.

Herzlich willkommen in meiner Welt des Radsports, wo Qualität über Quantität steht und jeder Athlet einzigartig ist.

Mathias Nothegger
TRAINER



Die nächsten Schritte Exklusiv für dich

1. Beginne jetzt gleich mit der Ernährungsumstellung.

Versuch den Ernährungsplan so gut es dir geht in deinen Alltag zu integrieren. Ich weiß, es sind sehr viel Versuchungen da draussen. Aber du wirst sehen, am Ende zahlt es sich aus.

2. Starte am besten mit einer Leistungsdiagnostik, denn

damit legen wir den Grundstein für deine optimale Ernährung. Hier kann ganz genau gemessen werden, ab welcher Leistung dein Körper Fett verbrennt. So kommst du schneller an dein Gewichtsziel.

3. Plane jetzt schon deine nächste Saison.

Mit einem funktionierenden Ernährungsplan wirst du durch das ganze Jahr über gesund ernähren und nie mehr „Blitzdiäten“ starten.

Ich verspreche dir, das wird deine sportliche Saison total entspannen.

Während andere noch an ihrem Wettkampfgewicht feilen, bist du schon in Top-Form.

Du wirst sehen, wie einfach das geht.

Wenn du Fragen hast, dann bin ich immer für dich da.

Ich freue mich schon auf deine E-Mail an m.nothegger@nom-training.com

**Wenn's dir gefallen hat, dann
abonniere meinen Social Media Kanäle.**

Für noch mehr Tipps & Tricks zum Thema
Training, Leistungsdiagnostik & Ernährung

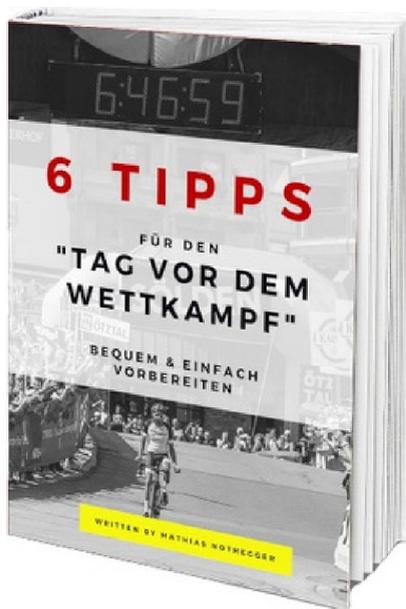
Mathias Nothegger
TRAINER

 mathias.nothegger
 mathias_nothegger
 NOM TRAINING
BLOG mathiasnothegger.at
STRAVA mathias nothegger
WWW nom-training.com



Brandneues kostenloses Handbuch vom Profi-Trainer:

6 TIPPS FÜR DEN „TAG VOR DEM WETTKAMPF“



Erfahre wie Hobby- und Profisportler den Tag vor dem Wettkampf optimal nutzen um danach konstant die bestmögliche Leistung abzurufen!

Trag dich jetzt ein und ich sende dir deine Kopie per E-Mail



**Meine persönliche perfekte Vorbereitung für den Renntag
jetzt frei für alle verfügbar.**

1. Immer entspannt zum Start rollen.
2. Ohne Stress frühstücken und einfahren.
3. Alles im Rennen dabeihaben - Perfekt vorbereitet
4. Ausgeruht und erholt in den Renntag starten.
5. 100% Leistung im Rennen abrufen.
6. „Heute ist dein Tag.“

Endlich hat sich das ganze Training ausgezahlt. Alle Konkurrenten wurden abgehängt und die persönliche Bestzeit gebrochen. Denn genau dafür trainieren wir alle das ganze Jahr über.
Na, wie klingt das?

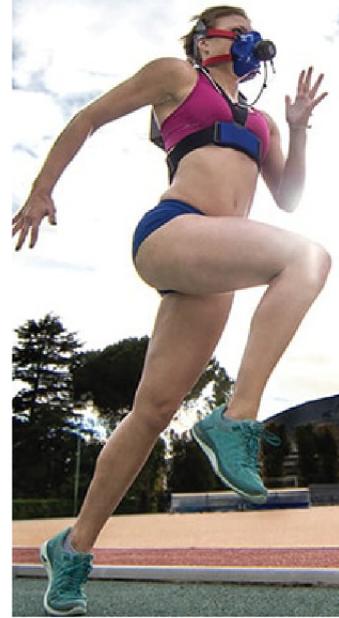


Was ich noch mache?

Individuelles Coaching



Leistungsdiagnostik mit
Spiroergometrie



Was ist dein Traum?

Mathias Nothegger

Trainer | Leistungsdiagnostiker | Buchautor

Ich, Mathias Nothegger, habe Alban Lakata zu seinem dritten Weltmeistertitel geführt. Trainiere Matthias Brändle und habe selbst den Öztaler Radmarathon 2018 +2019 gewonnen. 2019 hab ich den Streckenrekord geholt.

Ich hoffe, du hast viel Spaß mit meinem individuellen Ernährungsplan für dich.
Wenn du noch Fragen dazu hast, dann melde dich einfach bei mir.

"Dein"
Mathias Nothegger

P.S. Heute ist DIE Chance deines Lebens! !!! Was würde es bei dir auslösen, wenn du einfach und bequem dein Training „auf die Reihe bekommst“? Mit Struktur und Strategie. Dann sichere dir jetzt einen Trainingsplatz bei mir.

Wenn´s dir gefallen hat, dann abonniere meinen Social Media Kanäle.

Für noch mehr Tipps & Tricks zum Thema Training, Leistungsdiagnostik & Ernährung



mathias.nothegger



mathias_nothegger



NOM TRAINING

BLOG

mathiasnothegger.at

STRAVA

mathias nothegger

WWW

nom-training.com

