

# MORGENS

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### PROTEIN SHAKE MIT TOAST

	MENGE
WHEY PROTEIN	30g mit Wasser
VOLLKORN TOAST	1
MARMELADE (ZUCKERFREI)	15g

### RÜHREI MIT KÄSE UND WAFFELN MIT FRÜCHTEN

	MENGE
VOLLEI	1
EIKLAR	3
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
VOLLKORN WAFFEL	2
ERDBEEREN	2 HÄNDE

### SANDWICH UND KÖRNIGER FRISCHKÄSE

	MENGE
SPIEGELEI (OHNE FETT BRATEN)	1
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
VOLLKORN TOAST	1
KÖRNIGER FRISCHKÄSE	1 BECHER

## RÜHREI MIT KÄSE UND BANANE MIT ERDNUSSBUTTER

	MENGE
VOLLEI	1
EIKLAR	3
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
GROBE BANANE	1/2
ERDNUSSBUTTER	15g

## KÖRNIGER FRISCHKÄSE MIT ANANAS UND WAFFEL

	MENGE
KÖRNIGER FRISCHKÄSE	1 BECHER
ANANAS	2 HÄNDE
VOLLKORN WAFFEL	1
ERDBEEREN	2 HÄNDE

## RÜHREI UND HAFERFLOCKEN PORRIDGE

	MENGE
VOLLEI	1
EIKLAR	3
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
HAFERFLOCKEN PORRIDGE	75g

Haferflocken mit Wasser vermengen und bei 1000 Watt für 2 Minuten in die Mikrowelle stellen.

# SNACK 1

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### KÖRNIGER FRISCHKÄSE UND BLAUBEEREN

	MENGE
KÖRNIGER FRISCHKÄSE	1 BECHER
BLAUBEEREN	2 HÄNDE

### PROTEINSHAKE UND APFEL

	MENGE
WHEY PROTEIN	30g mit Wasser
APFEL	1

### QUARK MIT FRÜCHTEN

	MENGE
FETTARMER QUARK	250g
ERDBEEREN	2 HÄNDE

# MITTAGS

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### CHICKEN SANDWICH

	MENGE
HÄHNCHENBRUST	~ 120g
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
VOLLKORN TOAST	2
FETTARME MAYONNAISE	15g

### BURGER MIT GEMÜSE

	MENGE
MAGERES RINDFLEISCH	~ 120g
FETTARMER KÄSE	1 SCHEIBE
VOLLKORN BRÖTCHEN	1
KETCHUP	15g
GEDÄMPFTER ROSENKOHL	2 HÄNDE

### THUNFISCH PITA MIT GEMÜSE

	MENGE
THUNFISCH IN WASSER	1 DOSE
FETTARME MAYONNAISE	15g
VOLLKORN PITA	1
GRÜNER SPARGEL	2 HÄNDE

## SPAGHETTI MIT HACKFLEISCH

	MENGE
MAGERES RINDFLEISCH	~ 120g
VOLLKORN SPAGHETTI	2 HÄNDE
FETTARME MARINARA SOÙE	50g

## BOHNEN UND REIS

	MENGE
BRAUNER REIS (GEKOCHT)	125g
SCHWARZE BOHNEN	125g

## HÄHNCHEN PITA MIT SALAT

	MENGE
HÄHNCHENBRUST	~ 120g
FETTARME MAYONNAISE	15g
VOLLKORN PITA	1
HIMBEEREN	2 HÄNDE
GRÜNER SALAT	2 HÄNDE

# SNACK 2

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### JOGHURT UND HIMBEEREN

	MENGE
FETTARMER JOGHURT	250g
HIMBEEREN	2 HÄNDE

### PROTEINSHAKE UND PFIRSICH

	MENGE
WHEY PROTEIN	30g mit Wasser
PFIRSICH	1

### REISWAFFELN MIT ERDNUSSBUTTER

	MENGE
REISWAFFELN	5
ERDNUSSBUTTER	25g

# ABENDS

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### REISPFANNE MIT SHRIMPS

	MENGE
SHRIMPS	~ 120g
ZWIEBEL	1/2
BOHNENSPROSSEN	1 HAND
ERBSEN	1 HAND
BRAUNER REIS (GEKOCHT)	125g

### CHICKEN BROKKOLI PIZZA

	MENGE
VOLLKORN TEIGMISCHUNG	MITTEL
FETTARMER MOZZARELLA	4 SCHEIBEN
TOMATENSOßE	30g
HÄHNCHENBRUST	~ 120g
BROKKOLI	1 HAND

### FISCH MIT REIS UND GRÜNEN BOHNEN

	MENGE
TILAPIA FILET	~ 120g
BRAUNER REIS (GEKOCHT)	125g
GRÜNE BOHNEN (GEDÄMPFT)	1 HAND

## SPAGHETTI MIT HACKFLEISCH

	MENGE
MAGERES RINDFLEISCH	~ 120g
VOLLKORN SPAGHETTI	2 HÄNDE
FETTARME MARINARA SOßE	50g

## PANGASIUS FILET MIT QUINOA UND ZUCCHINI

	MENGE
PANGASIUS FILET	~ 120g
QUINOA	1 HAND
ZUCCHINI (GEDÄMPFT)	1 HAND

## HÄHNCHEN MIT SÜBKARTOFFELN UND BROKKOLI

	MENGE
HÄHNCHENBRUST	~ 180g
SÜBKARTOFFELN (GEBACKEN)	1 (MITTEL)
BROKKOLI (GEDÄMPFT)	2 HÄNDE
GRÜNER SALAT	2 HÄNDE
OLIVENÖL UND BALSAMICO	2 EL



# SNACK 3

## JIVO'S PLAN

WÄHLE AUS EINEM DER GERICHTE AUS

### HARTGEKOCHTE EIER

	MENGE
HARTGEKOCHTE EIER	3

### VERSCHIEDENE NÜSSE

	MENGE
VERSCHIEDENE NÜSSE	30g

### PROTEINSHAKE

	MENGE
WHEY PROTEIN	30g mit Wasser

### KÖRNIGER FRISCHKÄSE

	MENGE
KÖRNIGER FRISCHKÄSE	1 BECHER