



KörperBotschafterin
Alexandra Schleifer



FASTENBRECHEN Tag 15-21

Kalorienaufbau

Bei Fragen schreibe mir an

office@koerperbotschafterin.com

Mehr Informationen findest du hier:

www.KoerperBotschafterin.com

Rezeptbücher, Online-Kurse, Gutscheine und Gratis-Downloads findest du hier: [Link](#)

Inhalt

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN.....	2
FRÜHSTÜCK ≈ 350 kcal	4
Apfel-Nuss-Porridge	4
Beeren-Porridge	5
Bohnen-Beeren Smoothie	6
Mango-Kokos-Porridge.....	7
Kirsche-Mandel-Porridge.....	8
Belegtes Vollkorn-Brot	9
Schneller veganer Obst-Proteinshake	10
SNACK ≈150 kcal	11
MITTAGESSEN ≈ 500 kcal	12
Pizza mit Thunfisch und körnigem Frischkäse	12
Rührei mit Spargel und Salat	13
Fleischbällchen mit Blattsalat.....	14
Putenfilet mit Pilzrahmsauce und Rucola-Salat	15
Kürbis-Quinoa Pfanne mit Spinat und Parmesan.....	16
Bunter Gemüsereis.....	17
Pasta ai funghi	18
ABENDESSEN ≈ 500 kcal	19
Vegetarische Bowl mit Avocado und Limettenreis	19
Tofu-Spaghetti Bolognese	20
Couscous Salat mit Spinat und Granatapfelkernen.....	21
Seelachs auf Tomatensalat mit Basilikum-Pesto.....	22
Fisch- oder Hühnertopf	23
Tofu mit Lauchgemüse	24
Milchreis mit Birne	25

ALLGEMEINE ANWEISUNGEN gültig für alle 7 Tage

Diese 7 Tage sind nach dem Baukastensystem für dich zusammengestellt.

Das bedeutet du darfst dir so viele Speisen aussuchen bis du deine tägliche Kalorienzahl für den jeweiligen Tag erreicht hast, gerne kannst du auch Speisen nur aus einer Kategorie essen oder mehrere Speisen aus einer Kategorie.

Optimal wären 3 Mahlzeiten am Tag zu essen. Du kannst die Snacks in deine Hauptspeise integrieren oder direkt nach der Hauptspeise, sozusagen als Nachspeise, essen. Natürlich kannst du auch 5 Mahlzeiten pro Tag essen, wenn das besser für dich passt.

Entscheidend ist nur, dass du die **vorgegebenen Kilokalorien** für diesen Tag nicht über- oder **unterschreitest**.

Zwischen den Mahlzeiten sollten immer 4 Stunden **Essenspause** eingehalten werden!

Folgende Kilokalorien sind täglich vorgesehen

Tag 15	≈1100 kcal
Tag 16	≈1200 kcal
Tag 17	≈1300 kcal
Tag 18	≈1400 kcal
Tag 19	≈1500 kcal
Tag 20	≈1600 kcal
Tag 21	≈1700 kcal

Wie könnte ein Beispiel-Tag für ≈1500 kcal aussehen, hier 2 mögliche Varianten

Variante I

Früh ≈ 500 kcal

Mittag ≈ 500 kcal

Abend ≈ 500 kcal

Variante II

Früh ≈ 250 kcal

Snack ≈ 150 kcal

Mittag ≈ 500 kcal

Snack ≈ 100 kcal

Abend ≈ 500 kcal

Natürlich kannst du auch Rezepte von **Kalorienreduzierte Kost Tag 8-14** verwenden, um auf deine tägliche Kalorienzahl zu kommen!

WICHTIG

Dies ist KEIN individueller Ernährungsplan, an dem ich mich an deinem ganz persönlichen Gesamtumsatz orientiert habe!

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.

- Trinke täglich 1,5-2 Liter Wasser/ ungesüßter Tee/ Ingwer-Wasser
 - Alle Lebens- und Nahrungsmittel BIO-Qualität
 - Vermeide Alkohol, da er zusätzliche Kalorien hat
 - Verwendung von Tiefkühl-Lebensmittel bei Bedarf
 - Um Speisen zu süßen verwende flüssige Stevia oder Erythrit/ Erythritol
→ erhältlich bei DM, Prokopp, Gewußt wie, Reformhaus und online
-
- Für Sportler: trinke täglich Ayran, während der sportlichen Belastung
 - Mixe folgende Zutaten
 - 200ml Magerjoghurt (0,1% Fett) oder Sojajoghurt ungesüßert
 - 100ml Wasser
 - Prise Steinsalz

Verstopfung – wähle eine Variante

Variante I

Doppelte Dosis Magnesiumcitrat (siehe Packung)

Variante II

Morgens auf nüchternen Magen 1 Glas (250ml) Sauerkrautsaft

Variante III

Morgens auf nüchternen Magen 1 EL Apfelessig naturtrüb+100ml lauwarmes Wasser (+ ½ TL Honig)

Variante IV

Morgens auf nüchternen Magen starker Espresso (wenn verträglich)

Rezept I

Apfel-Nuss-Porridge



- 50 g Haferflocken / Erdmandelflocken / 7-Kern-Flocken
- 70 g Apfel
- 7 Walnüsse (Walnuss-Hälften)
- 70 ml Nussdrink oder Pflanzenmilch (ungesüßte light Version)
- Zimt bei Bedarf

Zubereitung

Haferflocken in einen Topf geben, mit Nussdrink vermischen und kurz aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen. Apfel waschen und würfeln. Porridge mit Apfel, Zimt und Nüssen mischen.

Rezept II

Beeren-Porridge



- 40 g Haferflocken
- 10g Chiasamen
- 120 g Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Ribisel)
- 70 g Sojajoghurt Natur (ungesüßt)
- 70 ml Nussdrink oder Pflanzenmilch (ungesüßte light Version)
- Vanille bei Bedarf

Zubereitung

Haferflocken mit Chiasamen in einen Topf geben, mit Nussdrink vermischen und kurz aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen und danach mit Joghurt und Beeren mischen. Bei Bedarf mit Vanille verfeinern.

Rezept III

Bohnen-Beeren Smoothie



- 70 g weiße Bohnen
- 70 g Bananen
- 175 Beeren (z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren, Brombeeren, Ribisel)
- 2-3 g Medjoul Datteln (auch gerne andere Sorte verwenden)
- 10 g Chia Samen
- Zimt bei Bedarf

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer oder Mixbecher (Stabmixer, Handmixer) oder Hochleistungsmixer pürieren bis homogene Masse entsteht.

Rezept IV

Mango-Kokos-Porridge



- 30 g Haferflocken
- 10 g Chia Samen und
- 30 g Mango
- 200 ml Haferdrink in eine Schüssel geben und kurz aufkochen
- 10g Kokosflocken

Zubereitung

Haferflocken, Chiasamen, Kokosflocken in einen Topf geben, mit Nussdrink vermischen und kurz aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen. Mango schälen und würfeln. Porridge abwechselnd mit Mango in ein Glas füllen und genießen.

Rezept V

Kirsche-Mandel-Porridge



- 30 g Haferflocken
- 15 g Leinsamen geschrotet
- 200 ml Haferdrink
- 80 g Kirschen
- 10g Mandelblättchen

Zubereitung

Haferflocken mit Leinsamen in einen Topf geben, mit Haferdrink vermischen und kurz aufkochen. 5 Minuten ziehen lassen, mit Kirschen und Mandelblättchen mischen. Bei Bedarf mit Vanille verfeinern.

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.

Rezept VI

Belegtes Vollkorn-Brot



- 100 g Vollkorn-Brot/ Pumpernickel bestreichen mit
- Frischkäse light (30g) und belegen mit
- 1 hart gekochten Ei
- Kresse oder Schnittlauch drüberstreuen
- Salz und Pfeffer bei Bedarf

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.

Rezept VII

Schneller veganer Obst-Proteinshake



- 150 ml Hafermilch in Mixer oder Mixbecher (Stabmixer oder Handmixer)
- 50 g Beeren dazu
- 30 g veganes Protein-Pulver dazu
- für 2 Minuten auf höchster Stufe mixen

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.

SNACK ≈150 kcal

Snack I

1 hartgekochtes Ei
150 g Paprika rot/ gelb/ grün
200 g Gurke mit Schale

Snack II

150 g Banane
3 Stück Mandeln

Snack III

150 g Apfel oder Birne
3 ganze Walnüsse (6 halbe Nüsse)

Snack IV

10 Stück Haselnüsse
3 Stück Backpflaumen/Zwetschken oder 5 Stück Softmarillen

Snack V

10 Stück Mandeln
5 Stück Haselnüsse
2 ganze Walnüsse (4 halbe)

Snack VI

125 g Magertopfen + 1 EL Wasser mixen
80 g Granatapfelkerne untermischen
Zimt oder gemahlene Vanille bei Bedarf

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

Mahl I

Pizza mit Thunfisch und körnigem Frischkäse



1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
200 g Hüttenkäse (light)
1 Ei
Passierte Tomaten oder Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Italienische Gewürze und Kräuter

Belag 20g magerere Schinken, Zwiebel, Peperoni, Pilze

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C vorheizen
2. Thunfisch gut abtropfen lassen und mit Ei und Hüttenkäse gut vermischen oder mixen
3. Backpapier auf Backblech legen
4. Den „Teig“ auf Backpapier mit Löffel ausbreiten.
5. Ein 2. Backpapier darüberlegen und den Teig gleichmäßig ausstreichen (keine Löcher, Teig muss Boden bedecken)
6. Den Teig mit beiden Backpapieren für 15 Minuten in den Backofen
7. Tomaten pürieren und würzen
8. Teig aus Backofen nehmen, oberes Backpapier vorsichtig lösen.
9. Tomatensoße auf Teig verteilen, mit geschnittenem Gemüse und Schinken belegen
10. 10-15 Minuten fertig backen

Rührei mit Spargel und Salat



400 g Spargel frisch oder aus der Dose
3 ganze Eier
4 Eiklar
40 g Proteinpulver, natur
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Spargel in einem Sieb abtropfen lassen und in beschichteter Pfanne anbraten
2. Eier mit Proteinpulver, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren und bei geringer Hitze in einer Pfanne stocken lassen
3. Eimasse von Boden lösen und wenden
4. Spargel wieder in die Pfanne geben und noch 2 Minuten wärmen

Paprika Gurken Salat

1 Paprika (gelb, orange, rot)
100g Salatgurke
2 Rispentomaten
Mit ½ EL Olivenöl, Essig und Gewürzen abmachen

Mahl III

Fleiscbällchen mit Blattsalat



300 g Puten oder Hühnchenbrust
2 Eiklar
150 g Champignons
Salz, Pfeffer
Petersilie

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C vorheizen
2. Alle Zutaten in einem Mixer mixen, bis homogene Masse entsteht
3. Mit nassen Händen kleine Bällchen formen und entweder in einer Muffinform oder auf ein Backblech mit Backpapier legen
4. Fleischbällchen 20 Minuten im Ofen backen

Blattsalat

150 g Blattsalat mit Joghurt-Dressing

Joghurt-Senf Dressing

2 EL Sojajoghurt oder Magerjoghurt (0,1% Fett)

1 TL Senf

Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb

Salz, Pfeffer

frische Kräuter nach Belieben

Mahl IV

Putenfilet mit Pilzrahmsauce und Rucola-Salat



270 g Putenfilet
200 g Pilze
100 g Frischkäse (light)
1 EL Petersilie
1 EL Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Ofen auf 220° C Ober-/ Unterhitze vorheizen
2. Putenfilet von beiden Seiten salzen und Pfeffern
3. Das Fleisch 20 Minuten auf einem Backpapier backen
4. Währenddessen Pilze in Scheiben schneiden. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anschwitzen. Frischkäse zu den Pilzen geben und vermengen
5. Die Soße für 3-4 Minuten köcheln lassen

Rucola-Salat

150 g Rucola mit

Joghurt-Curry-Dressing

1 EL Leinöl

1 TL Senf

Saft ½ Zitrone oder 2 EL Apfelessig naturtrüb

Salz, Pfeffer

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.



½ kleiner Hokkaido-Kürbis
100 g Quinoa
240 ml Gemüsebrühe
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
½ Teelöffel Olivenöl
1 Handvoll Babyspinat
20 g Parmesan
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Hokkaido halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. In einen Topf geben und in kochendem Wasser ca. 15 Minuten weich garen. Kürbis abseihen und mit einem Stabmixer pürieren
2. Quinoa unter fließendem Wasser abspülen. Mit Gemüsebrühe in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Quinoa hinzugeben und kurz mit anbraten
4. Babyspinat waschen. Parmesan reiben. Kürbispüree mit Quinoa vermengen. Spinat und Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Mahl VI

Bunter Gemüsereis



100 g Basmati
1 Knoblauchzehe
1 Karotte
100 g Champignons
2 Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanleitung kochen und absieben
2. Knoblauchzehe fein würfeln, Karotte, Champignons in feine Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten
3. Tomaten würfeln und mit der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. 5 Minuten leicht köcheln lassen
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecke
5. Reis unter das Gemüse mengen und alles noch einmal erhitzen

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.



150 g Vollkorn-Pasta
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 g Pilze
1 TL Thymian (getrocknet)
Salz & Pfeffer
2 EL Petersilie

Zubereitung

1. Nudeln in reichlich Salzwasser (ca. 1 L pro 100 g Nudeln) bissfest kochen. Danach absieben
2. Zwiebel und Knoblauchzehe fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten
3. Pilze in feine Scheiben schneiden und zusammen mit dem Thymian in die Pfanne dazu geben. 5 Minuten bei geringer Hitze dünsten
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen

ABENDESSEN ≈ 500 kcal

Mahl I

Vegetarische Bowl mit Avocado und Limettenreis



100 g Naturreis roh
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
250 g Champignons
2 Limetten
½ TL Kümmel
½ TL Chillipulver
½ TL Paprikapulver
½ TL Salz
2 Zweig(e) Koriander
100 g Avocado

Zubereitung

1. Reis garen
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Limettensaft auspressen
3. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Champignons hinzufügen und 5 Minuten anbraten. Mit Kümmel, Chillipulver, Paprikapulver, Salz und 2 TL Limettensaft würzen. Weitere 2 Minuten anbraten
4. Korianderblätter von den Stängeln zupfen. Reis mit verbliebenem Limettensaft und Koriander vermischen
5. Reis in die Schüssel geben und Gemüse darüber verteilen
6. Avocado schälen und entkernen. Längs in Scheiben schneiden und in der Schüssel anrichten. Gemüse waschen und in gleichgroße Stücke schneiden (nicht schälen)
7. Gemüse, Knoblauch in Schüssel geben mit Olivenöl vermengen
8. Backblech mit Backpapier belegen und Gemüse darauf verteilen
9. 20-30 Minuten backen
10. Auf Teller anrichten, Knoblauch aus der Schale lösen und mit Salz und Pfeffer verfeinern

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.



150 g Vollkorn-Nudeln
½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Dose gestückelte Tomaten
1 TL Oregano (getrocknet)
1 TL Thymian (getrocknet)
½ TL Salz
250 g Tofu
Salz, Pfeffer
2 EL Wasser
2 Zucchini

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken in beschichteter Pfanne ca. 5 Minuten anrösten
2. Tomaten, Gewürze und Salz dazugeben und weitere 10 Minuten bei geschlossenem Deckel leicht köcheln. Salz und Pfeffer abschmecken
3. Tofu mit Händen zerbröseln
4. Tofu mit den Händen „zerbröseln“ oder in 5 mm kleine Stücke schneiden, in die fertige Soße geben und noch ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel heiß werden lassen
5. Wasser mit Salz in einem Topf zum Kochen bringen
6. Zucchini waschen und mit einem Spiralschäler „Spaghetti“ schneiden. Zucchini-Spaghetti in das kochende Wasser geben, noch einmal aufkochen und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. In einem Sieb abtropfen lassen und auf einem Teller anrichten

Couscous Salat mit Spinat und Granatapfelkernen



90 g Instant-Couscous
80 g Baby-Spinat
50 g Feta
50 g Granatapfelkerne
20 g Haselnüsse
Salz, Pfeffer

Dressing

2 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
½ Teelöffel Dijon-Senf
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Couscous mit heißem Wasser überbrühen und 5min ziehen lassen
2. Haselnüsse grob hacken
3. Feta klein schneiden
4. Couscous, Spinat, Haselnüsse, Feta verrühren, mit Dressing abschmecken und mit Himbeeren garnieren



300 g Seelachs
3 bunte große Tomaten
1 TL Rosmarin (getrocknet)
1 TL Thymian (getrocknet)
1 TL Balsamico rot
1 EL Basilikumpesto
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Fischfilet mit Küchenpapier trockentupfen, salzen, Pfeffern und in einer beschichteten Pfanne braten
2. Tomaten in Scheiben schneiden, auf einem Teller anrichten und mit Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren
3. Fischfilet auf Tomaten anrichten und mit Pesto garnieren



1 Zwiebel
300 g Pilze
300 g Lauch
1 L Wasser
1 EL Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
350 g Hühnerbrust oder 400g Fischfilet
1 EL frische Petersilie

Zubereitung

1. Gemüse in feine Streifen schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettlos anbraten
2. In einen Topf umfüllen und mit Wasser, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und ca. 10 Minuten kochen lassen
3. Fleisch oder Fisch in ganz feine Streifen schneiden, in die Brühe geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ganz leicht köcheln
4. Abschmecken und mit frischer Petersilie bestreuen

Variante asiatisch

Zusätzlich Knoblauch, Ingwer, Sojasoße und etwas Zitronensaft



250 g Lauch
1 Stück Ingwer (1-2 cm)
3 EL Wasser
2 EL Sojasoße
Salz & Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft
250 g Tofu geräuchert

Zubereitung

1. Lauchwurzel abschneiden, äußere Blätter entfernen und Lauch in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Lauchstücke halbieren, waschen und der Länge nach in ca. ½ cm breite Streifen schneiden
2. Ingwer schälen, zuerst in Scheiben und diese dann in ca. 1 mm feine Streifen schneiden
3. Danach Lauchstreifen und Ingwer in einer beschichteten Pfanne fettlos bei mittlerer Hitze zuerst leicht anbraten, dann mit 3 EL Wasser ca. 10 Minuten bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel bissfest garen. Immer wieder wenden
4. 1 EL Sojasoße untermischen. Lauch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Tofu in etwa 1 cm große Würfel schneiden, auf dem Lauch verteilen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel 2-3 Minuten heiß werden lassen
6. Lauch und Tofu in einem Teller anrichten, 1 EL Sojasoße über den Tofu geben

Mahl VII

Milchreis mit Birne



250 ml Nussdrink oder Pflanzendrink

65 g Milchreis

1 TL Erythrit (optional)

2 reife Birnen oder kleine Dose Birnen (ohne Zucker), halbe Früchte - Abtropfgewicht: 230

1. Pflanzendrink/ Milch aufkochen, Reis hineingeben umrühren und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten (Packungsanleitung beachten) auf kleinster Stufe aufquellen lassen, bis der Reis weich ist und die Milch vom Reis aufgenommen wurde. Gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Milch nachgießen.
2. Birnen klein schneiden und mit einer Prise Zimt kurz aufkochen.
3. Milchreis mit Erythrit verfeinern. Milchreis in einem Glas anrichten und mit heißen Birnen toppen

KALORIENAUFBAU TAG 15-21

© Alexandra Schleifer MBA. Dieses Dokument unterliegt dem Urheberrecht. Es darf nicht ohne Genehmigung verteilt, kopiert, digital verarbeitet oder anderen zur Verfügung gestellt werden.