

 10 gesunde & schnelle Rezepte für den Eiweißtyp

(40 % KH | 35 % Fett | 25 % Eiweiß)

1. Frühstück: Avocado-Ei-Bowl mit Vollkorn-Toast

Warum: Gesunde Fette, leicht verdauliches Eiweiß, perfekt für den Start.

Zutaten:

- 2 Eier (weich gekocht oder pochiert)
- ½ Avocado
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 TL Olivenöl
- etwas Zitronensaft, Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Eier kochen, Avocado zerdrücken und mit Zitronensaft würzen, auf dem Toast anrichten und Eier daraufsetzen.

2. Snack: Mandel-Joghurt mit Beeren & Zimt

Warum: Fett aus Nüssen sättigt, Beeren liefern Antioxidantien.

Zutaten:

- 150 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL gehackte Mandeln
- etwas Zimt oder Vanille

Zubereitung:

Joghurt mit Beeren und Mandeln mischen, nach Geschmack würzen.

3. Lunch: Ofengemüse mit Hähnchen & Feta

Warum: Ein Blech, viele Vitamine, kein Aufwand.

Zutaten:

- 120 g Hähnchenbrust
- 200 g Ofengemüse (z. B. Brokkoli, Zucchini, Paprika)
- 50 g Feta
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Alles auf ein Blech, würzen, bei 180 °C 20 Minuten backen.

4. Dinner: Lachs mit Zitronen-Spinat & Süßkartoffel-Stückchen

Warum: Hochwertige Omega-3-Fette und komplexe Kohlenhydrate.

Zutaten:

- 150 g Lachs
- 100 g Süßkartoffel
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Kokosöl
- etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Süßkartoffel kurz vorkochen, Lachs in Kokosöl braten, Spinat dazugeben, mit Zitrone verfeinern.

5. Power-Salat: Rucola mit Avocado, Ei & Pinienkernen

Warum: Ideal fürs Büro – sättigend und leicht.

Zutaten:

- 2 Eier (hart gekocht)
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Avocado
- 1 EL Pinienkerne
- 1 TL Olivenöl, Balsamico

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen, mit Öl & Essig abschmecken.

6. Gemüsepfanne mit Garnelen & Cashewkernen

Warum: Protein, Fett und Vitamine in Balance.

Zutaten:

- 100 g Garnelen
- 1 Zucchini, 1 Möhre
- 1 EL Kokosöl
- 1 EL Cashewkerne
- Sojasauce, Knoblauch

Zubereitung:

Gemüse anbraten, Garnelen und Cashews dazugeben, mit Sojasauce abschmecken.

7. Zoodles mit Pesto & Mozzarella

Warum: Low-Carb-Feeling mit gesundem Fettanteil.

Zutaten:

- 2 Zucchini (spiralisiert)
- 1 EL grünes Pesto
- 1 EL Olivenöl
- 1 Kugel Mozzarella

Zubereitung:

Zoodles kurz anbraten, mit Pesto & Öl vermengen, Mozzarella dazugeben.

8. Gebackene Aubergine mit Hüttenkäse & Walnüssen

Warum: Herzhaft, leicht & voller Ballaststoffe.

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 150 g Hüttenkäse
- 1 EL Walnüsse (gehackt)
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Aubergine längs halbieren, backen, mit Hüttenkäse & Walnüssen toppen.

9. Omelett mit Spinat & Feta

Warum: Perfekte Eiweiß-Fett-Balance für zwischendurch.

Zutaten:

- 2 Eier + 1 Eiweiß
- 50 g Spinat
- 30 g Feta
- 1 TL Butter oder Kokosöl

Zubereitung:

Eier verquirlen, Spinat & Feta in Pfanne geben, stocken lassen.

10. Dessert: Chia-Pudding mit Kokosmilch & Mango

Warum: Gute Fette & Ballaststoffe, ideal als Nachtisch oder Frühstück.

Zutaten:

- 2 EL Chiasamen
- 200 ml Kokosmilch (leicht)
- ½ Mango
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Chia mit Kokosmilch verrühren, über Nacht quellen lassen, Mango darüber geben.



10 gesunde & schnelle Rezepte für den Kohlenhydrattyp

(60 % Kohlenhydrate | 25 % Fett | 15 % Eiweiß)

1. Frühstück: Warmes Apfel-Zimt-Porridge

Warum: Sanfte Energie, gut für Darm & Nerven, ideal am Morgen.

Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 250 ml Hafer- oder Kuhmilch
- 1 Apfel (gewürfelt)
- 1 TL Butter oder Mandelmus
- Zimt

Zubereitung:

Haferflocken mit Milch aufkochen, Apfelwürfel kurz mitgaren, Butter und Zimt unterrühren.

2. Snack: Banane mit Mandelmus

Warum: Schneller Energieschub, nervenstärkend.

Zutaten:

- 1 Banane
- 1 EL Mandelmus

Zubereitung:

Banane in Scheiben schneiden, mit Mandelmus bestreichen.

3. Lunch: Reis-Gemüse-Pfanne mit Sesam

Warum: Leicht, sättigend, mineralstoffreich.

Zutaten:

- 70 g Basmatireis (roh)
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sesam
- Sojasauce

Zubereitung:

Reis kochen, Gemüse anbraten, alles vermengen, mit Sesam toppen.

4. Dinner: Süßkartoffel aus dem Ofen mit Kräuterquark

Warum: Komplexe Kohlenhydrate, beruhigend für den Stoffwechsel.

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel
- 150 g Magerquark oder Skyr
- Kräuter
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Süßkartoffel im Ofen garen, Quark mit Kräutern verrühren, servieren.

5. Power-Salat: Couscous mit Gemüse & Zitronendressing

Warum: Ideal fürs Büro, gut bekömmlich.

Zutaten:

- 70 g Couscous
- Gurke, Tomate, Paprika
- 1 TL Olivenöl
- Zitronensaft, Kräuter

Zubereitung:

Couscous quellen lassen, Gemüse unterheben, abschmecken.

6. Snack: Datteln mit Walnüssen

Warum: Schnelle Energie + gesunde Fette.

Zutaten:

- 3–4 Datteln
- 1 EL Walnüsse

Zubereitung:

Zusammen genießen – fertig.

7. Abendessen: Vollkornnudeln mit Tomaten-Gemüse-Sauce

Warum: Wärmend, sättigend, klassisch.

Zutaten:

- 70 g Vollkornnudeln
- 1 Dose gehackte Tomaten
- Zucchini, Karotten
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Nudeln kochen, Gemüse und Tomaten köcheln, vermengen.

8. Frühstück: Hirsebrei mit Beeren

Warum: Glutenfrei, mineralstoffreich, leicht verdaulich.

Zutaten:

- 60 g Hirse
- 250 ml Pflanzenmilch
- Beeren
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Hirse kochen, Beeren unterheben, Butter zugeben.

9. Snack: Haferkekse (selbstgemacht)

Warum: Besser als Süßigkeiten, ballaststoffreich.

Zutaten:

- 1 Banane

- 60 g Haferflocken
- Zimt

Zubereitung:

Alles mischen, kleine Kekse formen, 15 Min. backen.

10. Dessert: Grießbrei mit Apfelkompott

Warum: Seelennahrung, leicht & sättigend.

Zutaten:

- 40 g Dinkelgrieß
- 300 ml Milch
- Apfelmus (ungesüßt)

Zubereitung:

Grieß in Milch einrühren, kurz köcheln, mit Apfelmus servieren.

 10 gesunde & schnelle Rezepte für den Mischtyp

(50 % Kohlenhydrate | 30 % Fett | 20 % Eiweiß)

1. Frühstück: Overnight Oats mit Joghurt & Beeren

Warum: Ausgewogen, lange satt.

Zutaten:

- 50 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt
- Beeren
- 1 EL Nüsse

Zubereitung:

Alles mischen, über Nacht kaltstellen.

2. Snack: Apfel mit Nussmix

Warum: Blutzuckerstabil & praktisch.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 EL Nüsse

Zubereitung:

Zusammen essen.

3. Lunch: Quinoa-Gemüse-Bowl

Warum: Pflanzlich, sättigend, vielseitig.

Zutaten:

- 70 g Quinoa
- Brokkoli, Paprika
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Quinoa kochen, Gemüse anbraten, vermengen.

4. Dinner: Lachs mit Reis & Spinat

Warum: Omega-3 + komplexe KH.

Zutaten:

- 120 g Lachs
- 60 g Reis
- Spinat
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Reis kochen, Lachs braten, Spinat kurz dünsten.

5. Power-Salat: Kartoffelsalat modern

Warum: Klassiker in gesund.

Zutaten:

- 250 g Kartoffeln
- Gurke, Kräuter
- 1 TL Olivenöl
- Joghurt-Dressing

Zubereitung:

Kartoffeln kochen, alles mischen.

6. Snack: Naturjoghurt mit Honig & Leinsamen

Warum: Darmfreundlich, leicht.

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- 1 TL Honig
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung:

Verrühren, genießen.

7. Abendessen: Gemüsepfanne mit Ei

Warum: Schnell, vollwertig.

Zutaten:

- 2 Eier
- Gemüse nach Wahl
- 1 TL Butter

Zubereitung:

Gemüse anbraten, Eier dazugeben.

8. Frühstück: Vollkornbrot mit Frischkäse & Avocado

Warum: Stabiler Start in den Tag.

Zutaten:

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- Frischkäse
- Avocado

Zubereitung:

Bestreichen, belegen.

9. Lunch: Wrap mit Hummus & Gemüse

Warum: Perfekt für unterwegs.

Zutaten:

- 1 Vollkorn-Wrap
- Hummus
- Gemüse

Zubereitung:

Füllen, einrollen.

10. Dessert: Joghurt mit Banane & Kakao

Warum: Süß, aber ausgewogen.

Zutaten:

- 150 g Joghurt
- ½ Banane
- Kakaopulver

Zubereitung:

Alles verrühren.