



L I N D A T U G L U

16 "SUMMERSHAPE" REZEPTE FÜR EINEN 1800 KCAL WOHLFÜHLTAG

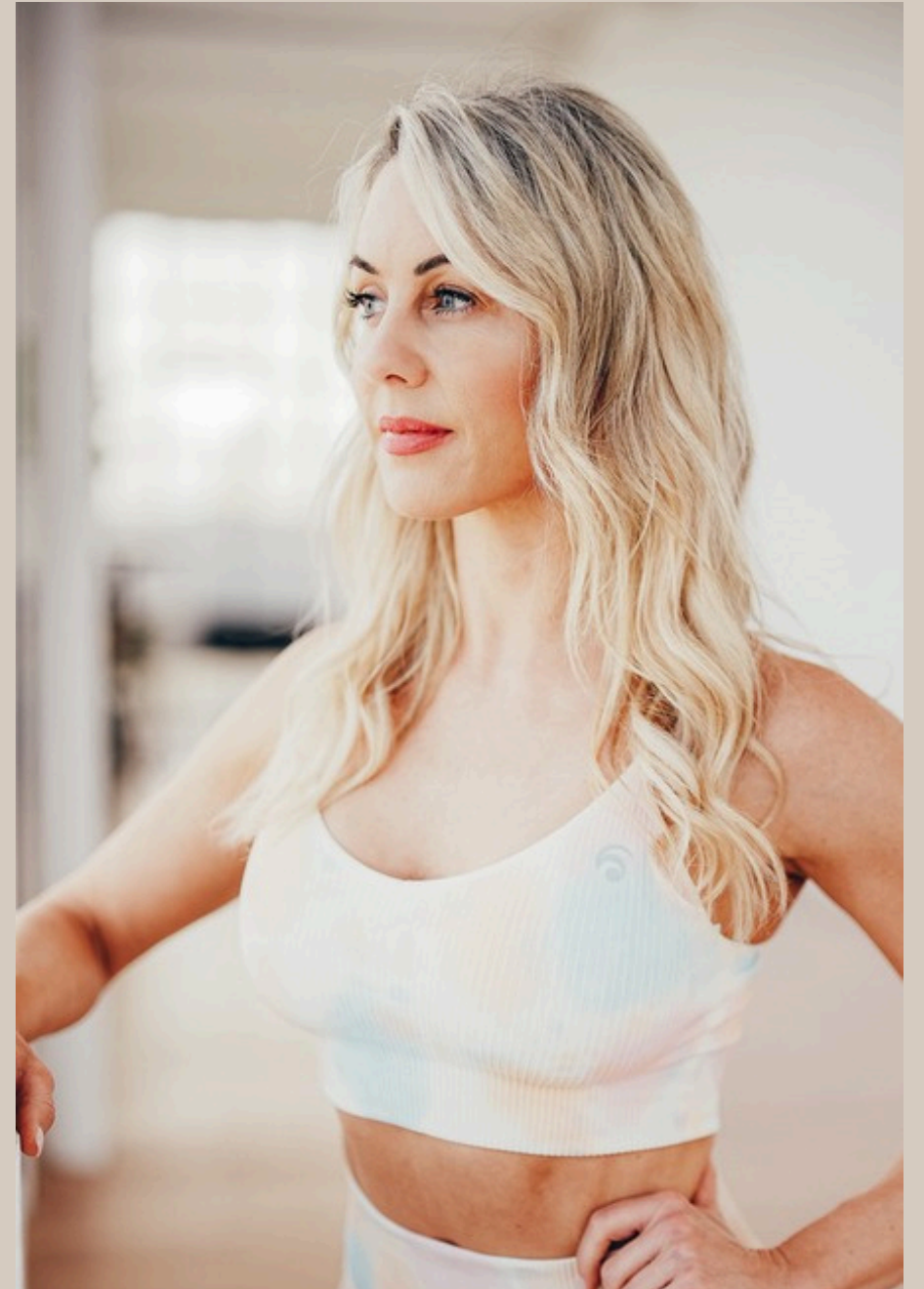
S O M M E R R E Z E P T B U C H



WILLKOMMEN!

SCHÖN, DASS DU HIER BIST.
DIESES KLEINE REZEPTBUCH
SOLL DIR ZEIGEN, DASS GESUNDE
ERNÄHRUNG EINFACH SEIN KANN.

ALLE REZEPTE SIND LEICHT,
SOMMERLICH UND ALLTAGSTAUGLICH.



DIE REZEPTE SIND SO KOMBINIERT, DASS EIN
KOMPLETTER BEISPIELTAG
UNGEFÄHR 1800 KCAL ENTHÄLT.
VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!

SO NUTZT DU DIESES REZEPTBUCH:
JEDER BEISPIELTAG BESTEHT AUS
FRÜHSTÜCK
MITTAGESSEN
SNACK
ABENDESSEN

DU KANNST DIE MAHLZEITEN AUCH BELIEBIG KOMBINIEREN.

deine Linda

TAG 1

LINDA'S FRÜHSTÜCKSTRAUM

FRÜHSTÜCK

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

2 TL FLOHSAMENSCHALEN

2 TL MANDELMUS, BRAUN

2 TL CHIASAMEN

2 TL HANFSAMEN, GESCHÄLT

30G HAFERFLOCKEN

150G BLAUBEEREN/HEIDELBEEREN

150G JOGHURT MILD, 1,8% FETT, NATUR

190G MAGERQUARK



ZUBEREITUNG:

- MAGERQUARK MIT JOGHURT CREMIG RÜHREN.
- BEEREN, CHIASAMEN, HANFSAMEN, FLOHSAMENSCHALEN UND HAFERFLOCKEN MIT DEM MANDELMUS ALS TOPPING ÜBER DIE QUARK/JOGHURT CREME GEBEN.

Lamibelle Training

TAG 1

MITTAGESSEN

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

10G TOMATENMARK

10G OLIVENÖL

20G GELBE ZWIEBEL

45G PASTA/NUDELN, UNGEKOCHT

1 ROTE PAPRIKA

80 ML CREMEFINE ZUM KOCHEN, 7% FETT

1/2 ZUCCHINI

130G HÄHNCHENBRUSTFILET, ROH

1 KNOBLAUCHZEHE

1 PRISE SCHWARZER PFEFFER

1 TL SALZ

HÄHNCHEN GEMÜSE PASTA



ZUBEREITUNG:

- NUDELN NACH PACKUNGSANGABEN KOCHEN. GEMÜSE GUT WASCHEN UND KLEIN SCHNEIDEN.
- IN EINER GROSSEN PFANNE ÖL ERHITZEN UND DAS HÄHNCHEN GOLDBRAUN ANBRATEN.
- ZWIEBELN, KNOBLAUCH UND GEMÜSE DAZUGEBEN, 5 MINUTEN BRATEN.
- TOMATENMARK EINRÜHREN, KURZ ANRÖSTEN.
- MIT CREMEFINE ABLÖSCHEN, 10 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
- NUDELN UNTERHEBEN, MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN UND ABSCHMECKEN.

Lamibelle Training

TAG 1

SNACK

KALORIEN: CA. 200

ZUTATEN:

5G HONIG

5G GEHOBELTE MANDELN

5G VANILLEPUDDINGPULVER

1 EI

25G HIMBEEREN, TIEFGEFROREN

25G BLAUBEEREN/HEIDELBEEREN, TK

40G HAFERDRINK

85G MAGERQUARK 0,2% FETT

1 PRISE ZIMT

QUARK BEEREN AUFLAUF



ZUBEREITUNG:

- DEN OFEN AUF 160 GRAD UMLUFT VORHEIZEN.
- QUARK, EIER, MILCH, PUDDINGPULVER UND HONIG MIT EINEM HANDRÜHRGERÄT ZU EINER GLEICHMÄSSIGEN MASSE RÜHREN. 1 PRISE ZIMT UND GEHOBELTE MANDELN UNTERHEBEN.
- DIE QUARKMASSE IN EINE AUFLAUFFORM GEBEN UND DIE BEEREN DARAUF VERTEILEN.
- FORM FÜR CA. 60 MINUTEN IN DEN OFEN STELLE. WENN DER AUFLAUF LEICHT GEBRÄUNT IST, IST ER FERTIG! ETWAS ABKÜHLEN LASSEN UND DANN GENIESSEN!

Lamibelle Training

TAG 1

ABENDESSEN

KALORIEN: CA. 600

1 TL OLIVENÖL

1 EL TOMATO KETCHUP, 50% WENIGER ZUCKER

20G MAYONNAISE, FETTREDUZIERT/LIGHT,

½ KOPF EISBERGSALAT

85G GEWÜRZGURKEN, OHNE ZUCKERZUSATZ

1 TOMATE

160G RINDERHACKFLEISCH, LIGHT, 3-7% FETT

270G KARTOFFEL, MITTELGROSS

1 TL PAPRIKAPULVER,

SCHWARZER PFEFFER,

SALZ

2 EL ESSIGGURKENSAFT

1 TL SENF

BURGER BOWL



ZUBEREITUNG:

- KARTOFFELN SCHÄLEN UND IN KLEINE WÜRFEL SCHNEIDEN. MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKAPULVER MISCHEN UND IM AIRFRYER BEI 220 GRAD FÜR CA. 15-20 MINUTEN GAREN (ALTERNATIV IM BACKOFEN BEI 200 GRAD).
- SALAT IN FEINE STREIFEN, TOMATEN UND GEWÜRZGURKEN IN SCHEIBEN SCHNEIDEN, GEWÜRZGURKE FEIN WÜRFELN UND BEISEITE STELLEN.
- ÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND DAS HACKFLEISCH ANBRATEN. MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKAPULVER WÜRZEN.
- MAYO, KETCHUP, SENF, GURKENWASSER, SALZ UND PFEFFER SOWIE DIE EXTRA GEWÜRFELTE GURKE ZU EINEM DRESSING VERMISCHEN
- SALAT, TOMATE, GURKEN, KARTOFFELN UND FLEISCH IN EINER SCHALE ANRICHTEN UND SAUCE DARÜBER GEBEN.

Lamibelle Training

TAG 2

FRÜHSTÜCK

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

1 TL CHIASAMEN

5G KAKAO, SCHWACH ENTÖLT

1 TL HONIG

50G HAFERFLOCKEN

85G HIMBEEREN, TIEFGEFROREN

125 ML MANDELDRINK, NATUR,
UNGESÜSST

155G JOGHURT, 3,5-3,8% FETT, NATUR

210G MAGERQUARK 0,2% FETT

ANTI HEISSHUNGER FRÜHSTÜCK



ZUBEREITUNG:

- HAFERFLOCKEN, MANDELDRINK, KAKAO UND HONIG MITEINANDER VERRÜHREN.
- JOGHURT UND MAGERQUARK CREMIG RÜHREN.
- IN WECHSELSCHICHTEN IN EIN GLAS GEBEN. OBEN MIT ETWAS KAKAOPULVER GARNIEREN.

Lamibelle Training

TAG 2

MITTAGESSEN

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

5G OLIVENÖL

130G MAGERQUARK 0,2% FETT

130G RINDERHACKFLEISCH, 3-7% FETT

255G SÜSSKARTOFFEL

1 HANDVOLL KRÄUTER DER PROVENCE

1 HANDVOLL PETERSILIE, GEHACKT

1 PRISE SCHWARZER PFEFFER

1 PRISE SALZ

LOADED SÜSSKARTOFFEL



ZUBEREITUNG:

- SÜSSKARTOFFEL WASCHEN UND MIT SCHALE WEICH KOCHEN.
- IN DER ZWISCHENZEIT RINDERHACK IN EINER PFANNE MIT OLIVENÖL ANBRATEN UND MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.
- MAGERQUARK MIT SALZ, PFEFFER UND KRÄUTERN VERRÜHREN.
- DIE WEICHE SÜSSKARTOFFEL IN DER MITTE DURCHSCHNEIDEN, MIT DEM HACK BELEGEN UND MIT QUARK TOPPEN.

Lamibelle Training

TAG 2

SNACK

KALORIEN: CA. 200

ZUTATEN:

5G PUDERZUCKER

5G VANILLEPUDDINGPULVER

15G WEIZENMEHL

45G MAGERQUARK 0,2% FETT

1 EI, GANZ

6G BACKPULVER

KAISERSCHMARRN



ZUBEREITUNG:

- EIER TRENNEN UND EIWEISS STEIF SCHLAGEN.
- EIGELB MIT MEHL, MAGERQUARK, PUDDINGPULVER, BACKPULVER, VANILLE UND SÜSSSTOFF VERRÜHREN.
- EISCHNEE VORSICHTIG UNTERHEBEN.
- ALLES IN EINE LEICHT EINGEFETTETE PFANNE GEBEN, MIT EINEM DECKEL ABDECKEN UND AUF MITTLERER HITZE BACKEN, BIS SICH DER TEIG UMDREHEN LÄSST.
- KAISERSCHMARRN UMDREHEN, DECKEL WIEDER DRAUF UND WEITER BACKEN, BIS ER FLUFFIG DURCH IST.
- IN DER PFANNE ZERKLEINERN UND NOCH WEITERE 3 MINUTEN. MIT PUDERZUCKER BESTREUEN UND SERVIEREN.

Lamibelle Training

TAG 2

ABENDESSEN

KALORIEN: CA. 600

ZUTATEN:

15G HAFERFLOCKEN

60G KAROTTEN

1 EI

70G FETA LIGHT 15%

70G ROTE LINSEN, UNGEKOCHT

80G ZUCCHINI

EINE HANDVOLL KRÄUTERMISCHUNG

1 PRISE SCHWARZER PFEFFER

1 TL SALZ

ZUCCHINIPUFFER



ZUBEREITUNG:

- LINSEN ABSPÜLEN UND IN HEISSEM WASSER 12-15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN, BIS DIE LINSEN DAS WASSER GUT AUFGENOMMEN HABEN. GUT RÜHREN, GGF WASSER NACHFÜLLEN.
- ZUCCHINI WASCHEN UND FEIN RASPELN. MÖHRE SCHÄLEN UND EBENFALLS FEIN RASPELN. 5 MINUTEN ZIEHEN LASSEN UND MIT EINEM KÜCHENTUCH DIE FLÜSSIGKEIT AUSDRÜCKEN.
- IN EINER SCHÜSSEL DAS GEMÜSE ZUSAMMEN MIT HAFERFLOCKEN, DEM EI, DEM FETA, DEN LINSEN, SALZ, PFEFFER UND FRISCHEN KRÄUTERN VERMENGEN.
- IN EINE PFANNE OLIVENÖL GEBEN UND MIT EINEM LÖFFEL KLEINE TALER FORMEN. DIESE VON BEIDEN SEITEN GUT ANBRATEN.

Lamibelle Training

TAG 3

FRÜHSTÜCK

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

5G WEINSTEINBACKPULVER

3 TL ERYTHRIT

10G GEHOBELTE MANDELN

30G PROTEINPULVER VANILLE

70G HAFERFLOCKEN

95G APFELMARK

185 ML MANDELDRINK, UNGESÜSST

1 TL VANILLEESSENZ

MANDELCROSSAINT BAKED OATS



ZUBEREITUNG:

- HAFERFLOCKEN, PROTEINPULVER, APFELMARK, MANDELMILCH, BACKPULVER UND GGF. ETWAS SÜSSE IN EINER OFENFESTEN FORM GUT VERRÜHREN, SODASS EIN GLEICHMÄSSIGER TEIG ENTSTEHT.
- VOR DEM BACKEN DEN TEIG NOCH MIT DEN GEHOBELTEN MANDELN UND ERYTHRIT BESTREUEN.
- ANSCHLIESSEND BEI 180° FÜR 15-20 MINUTEN IM AIR FRYER BACKEN.

Lamibelle Training

TAG 3

MITTAGESSEN

KALORIEN: CA. 500

CHILI CON VEGGIE CARNE

ZUTATEN:

1/2 ROTE ZWIEBEL
20G FRISCHKÄSE, KRÄUTER BALANCE
35G KICHERERBSEN
70G KIDNEYBOHNEN
70G MAIS
70G KAROTTEN
110G VEGANES HACK
145G GEHACKTE TOMATEN
1 TL PAPRIKAPULVER
1 TL SCHWARZER PFEFFER
1 TL SALZ



ZUBEREITUNG:

- VEGGIE HACK MIT ZWIEBEL ANBRATEN.
- TOMATEN UND DAS GEMÜSE HINZUGEBEN.
- MIT GEWÜRZEN ABSCHMECKEN.
- CA 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.

ALS TOPPING KRÄUTERFRISCHKÄSE AUF DAS CHILI GEBEN.

Lamibelle Training

TAG 3

SNACK

KALORIEN: CA. 200

ZUTATEN:

5G GETROCKNETE DATTELN
1 TL MANDELMUS, BRAUN
5G KAKAOPULVER
10G HAFERFLOCKEN
15G PROTEINPULVER VANILLE
½ BANANE
45 ML MANDELDRINK
1 PRISE SALZ
100 ML WASSER

SCHOKO SHAKE



ZUBEREITUNG:

- WASSER UND MANDELMILCH IN EINEN MIXER GEBEN.
- ALLE WEITEREN ZUTATEN ZUGEBEN UND MIXEN.
- JE NACH GEWÜNSCHTER KONSISTENZ NOCHMAL WASSER ZUFÜGEN, BIS DIE GEWÜNSCHTE KONSISTENZ ERREICHT IST.

Lamibelle Training

TAG 3

ABENDESSEN

KALORIEN: CA. 600

ZUTATEN:

0.5G OLIVENÖL

20G PESTO MIT BASILIKUM

20G BABYSPINAT

70G SKYR, NATUR, 0,2%

2 VOLLKORN TORTILLA WRAP (20CM Ø)

130G HÄHNCHENBRUSTFILET, ROH

1 TL PAPRIKAPULVER

1 PRISE SCHWARZER PFEFFER

1 TL SALZ

HÄHNCHEN PESTO WRAP



ZUBEREITUNG:

- DAS HÄHNCHEN MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKA UND ETWAS ÖL WÜRZEN. ANSCHLIESSEND IM AIRFRYER (15 MINUTEN FÜR 180 GRAD), IM OFEN ODER IM BACKOFEN ZUBEREITEN.
- DAS HÄHNCHEN MIT SKYR, PESTO, SALZ UND PFEFFER VERMISCHEN.
- DEN WRAP MIT SPINAT UND TOMATEN BELEGEN. DAS HÄHNCHEN AUF DEN WRAP GEBEN UND DEN WRAP GUT EINSCHLAGEN.

Lamibelle Training

TAG 4

FRÜHSTÜCK

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

15G FRISCHKÄSE, 11% FETT

50G PUTENBRUST, ROH

70G GURKE

2 EIER

155G ROGGENVOLLKORNBROT

1 TL SENF

1 TL SCHNITTLAUCH

PUTENSANDWICH MIT EI



ZUBEREITUNG:

- EIER CA. 10 MINUTEN IN KOCHENDEM WASSER HART KOCHEN. FRISCHKÄSE, SCHNITTLAUCHRÖLLCHEN UND SENF MIT EINER GABEL MISCHEN. SALATGURKE IN SEHR DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN. EIER ABGIESSEN, ABSCHRECKEN, PELLEND UND IN DÜNNE SCHEIBEN SCHNEIDEN.
- BROTSCHNEIBEN MIT FRISCHKÄSE-CREME BESTREICHEN. UND BELEGEN.

Lamibelle Training

TAG 4

MITTAGESSEN

KALORIEN: CA. 500

ZUTATEN:

45G REIBEKÄSE, LEICHT 30% FETT
125G HÜTTENKÄSE < 10% FETT I. TR.
2 EIER
20G DINKELMEHL
20G HÄHNCHEN-AUFSCHNITT
30G ROTE ZWIEBEL
1 TL ITALIENISCHE KRÄUTER
SALATBLÄTTER
1 PRISE SALZ
1 PRISE SCHWARZER PFEFFER

SCHÜTTELPIZZA



ZUBEREITUNG:

- OFEN AUF 180 GRAD OBER-/UNTERHITZE AUFHEIZEN.
- EIER MIT KÄSE, KÖRNIGEM FRISCHKÄSE UND MEHL VERRÜHREN. KRÄUTER, SALZ UND PFEFFER DAZUGEBEN.
- DIE MASSE AUF EIN BACKBLECH STREICHEN.
- MIT PUTENBRUST UND ZWIEBEL BELEGEN.
- 25-30 MINUTEN BACKEN, BIS DIE PIZZA GOLDGELB UND FEST IST.

Lamibelle Training

TAG 4

SNACK

KALORIEN: CA. 200

ZUTATEN:

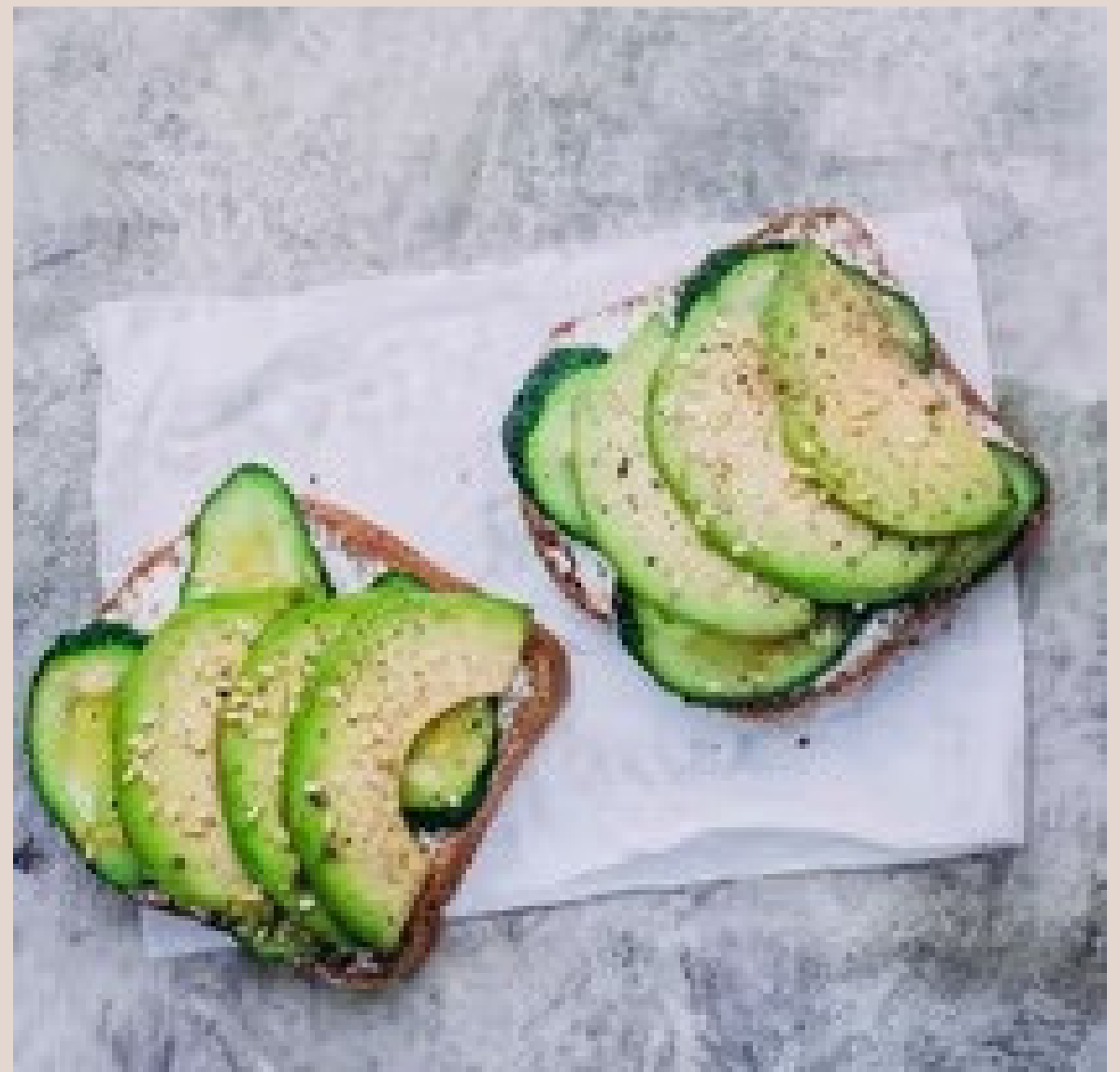
20G AVOCADO, FRISCH

20G GURKE

40G ROGGENVOLLKORNBROT

110G HÜTTENKÄSE < 10% FETT I. TR.

AVOCADO GURKE BROT



ZUBEREITUNG:

- DAS ROGGENBROT TOASTEN.
- DEN HÜTTENKÄSE MIT SALZ, PFEFFER UND BEDARFSWEISE ANDEREN KRÄUTERN ODER GEWÜRZEN WÜRZEN.
- DIE GURKE IN SCHEIBEN SCHNEIDEN. DIE AVOCADO HALBIEREN UND DEN KERN ENTFERNEN. ANSCHLIESSEND MIT EINEM LÖFFEL DAS FRUCHTFLEISCH HERAUSHOLEN UND IN SCHEIBEN SCHNEIDEN.
- DAS ROGGENBROT MIT DEM HÜTTENKÄSE, DER AVOCADO UND DER GURKE BELEGEN.

Lamibelle Training

TAG 4

ABENDESSEN

KALORIEN: CA. 600

ZUTATEN:

5G OLIVENÖL
10G TOMATENMARK
45G BABYSPINAT
55G ORZONUDELN, UNGEKOCHT
75G KICHERERBSEN
90G KIRSCHTOMATEN
155G MINI MOZZARELLA KUGELN, 8.5%
1 TL PAPRIKAPULVER
1 PRISE SCHWARZER PFEFFER
250 ML BRÜHE (MIT WASSER GEMISCHT)
1 TL SALZ

ONEPOT ORZONUDELN



ZUBEREITUNG:

- OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN, DIE TOMATEN 5 MINUTEN LANG ANBRATEN.
- TOMATENMARK UND ORZONUDELN ZUGEBEN, 3 WEITERE MINUTEN ANBRATEN.
- KICHERERBSEN DAZUGEBEN, ALLES MIT DER GEMÜSEBRÜHE ABLÖSCHEN UND CA. 10 MINUTEN LANG KÖCHELN LASSEN, MIT SALZ, PFEFFER UND PAPRIKA WÜRZEN. DIE ORZONUDELN SAUGEN DIE FLÜSSIGKEIT AUF, WENN SIE NACH 10 MINUTEN NOCH NICHT WEICH SIND, ETWAS BRÜHE HINZUGEBEN UND WEITERE 3 MINUTEN KÖCHELN LASSEN.
- DEN SPINAT UNTERHEBEN, DIE MINIMOZZARELLA VERTEILEN UND NOCHMAL KURZ SCHMELZEN LASSEN.

Lamibelle Training