

Veronika Pichl

EIWEISS

for fit

Über 50 leckere
Rezepte mit viel Protein
zum Abnehmen und für
den Muskelaufbau

riva

Inhalt

Proteinküche.....	5
Proteine – der Powerstoff und seine Aufgaben.....	5
Was Proteine für uns tun können.....	23
Hat eine proteinreicher Ernährung Nachteile?.....	28
Zum Umgang mit den Rezepten.....	29
Frühstück/Müsli.....	30
Overnight-Protein-Meal.....	30
Soja-Knuspermüsli.....	31
Proteinmüsli mit Blaubeeren.....	32
Low-Carb/High-Protein-Muffins.....	33
Pancakes und Waffeln.....	34
Gefüllte Proteinpfannkuchen mit Schokoquark und Beeren.....	34
Proteinwaffeln.....	36
Protein-Pancakes.....	37
Powerwaffeln mit Schokosauce.....	38
Brot und Brötchen.....	39
High-Protein/Low-Carb-Brot.....	39
Eiweißbrötchen.....	41
Eiweißbrot mit Leinsamen und Sonnenblumenkernen.....	42
Bananenbrot.....	43
Suppen.....	44
Rote-Linsen-Curry-Suppe.....	44
Kohlrabi-Koriander-Suppe mit Rindfleischbällchen.....	45
Thai-Curry-Suppe mit Garnelen.....	46
Grüne Proteinsuppe.....	47
Salate.....	48
Avocado-Lachs-Salat.....	48
Spargelsalat mit Linsen und Ziegenkäse.....	49
Powersalat schwarz-rot.....	50
Chili-Chicken-Salat.....	51
Eierlei.....	52
Lachsomelett.....	52
Eier in Rucola-Nestern.....	53
Gemüse-Ei-Muffins.....	54
Deftig/Hauptmahlzeiten.....	55
Zucchini spaghetti mit Avocado-Spinat-Pesto.....	55
Low-Carb-Pizza mit viel Protein.....	57
Hähnchencurry mit Blumenkohlreis.....	58
Gefüllte Süßkartoffel mit pochiertem Ei, Spinat und Kräuterquark.....	59
Kalbsfilet mit geröstetem Gemüse und Avocado.....	60

Oopsie-Chicken-Burger	61
Zucchini-Protein-Lasagne	62
Low-Carb-Flammkuchen	63
Zoodles mit Sesamhähnchen und Romanesco	64
Snacks/Zuspeisen	65
Tomaten mit Frischkäse-Thunfisch-Füllung	65
Mit Bacon gefüllte Putenröllchen	66
Protein-Zucchini-Puffer	67
Gefüllte Aubergine	68
Spinat-Lachs-Röllchen	70
Hähnchenspieße in einer Joghurt-Minz-Marinade	71
Protein-Piccolinis	72
Süßes	73
Apfel-Zimt-Riegel	73
Protein-Erdnussbutter-Cookies	74
Chia-Quark-Mug-Cake	75
Schokoladen-Vanille-Proteinküchlein	76
Brownies	77
Erdbeer-Protein-Eis	78
Frozen Proteinsnack	79
Proteinshakes	80
<i>Proteinshakes mit Proteinpulver</i>	82
Roter Soja-Powershake	82
Strawberry-Ice-Smoothie	83
Erdbeertraum	83
Eiskaffee-Shake	84
Schoko-Peanuts-Shake	84
Energiekick mit Ananas und Matcha	85
<i>Proteinshakes ohne Proteinpulver</i>	85
Mandel-Erdbeer-Proteinshake	85
Guten-Morgen-Proteinkick	86
Spice up your life – deftiger Proteinshake	86
Blauer Quickie	87
Powershake mit Banane und Erdnuss	87
Turbo-Eiweiß-Programm zum Abnehmen	88
Empfehlungen für die proteinreiche Ernährung	92
High Protein, Low Carb, High Carb? Die richtige Ernährungsweise herausfinden	93
Danksagung	94
Über die Autorin	95
Bild- und Rezeptnachweis	95

© des Herdeschneiders (ISBN 978-3-7423-0073-7)
2016 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: www.rivv.de