

Veronika Pichl

# Fit und schlank MIT EIWEISS

Über 60 proteinreiche Rezepte für den  
Muskelaufbau und zum Abnehmen

riva



# INHALT

**7 FIT UND SCHLANK MIT EIWESS**

**10 EIWESS UND MUSKELAUFBAU**

**12 PROTEINE IN UNSERER  
ERNÄHRUNG**

**16 ZUM UMGANG MIT DIESEM BUCH**

**17 FRÜHSTÜCK**

19 Erdbeer-Aprikosen-Overnight-Oats

20 Heidelbeer-Pudding-Oats

22 Erdbeer-Overnight-Porridge

23 Beerige Hüttenkäse-Bowl

25 Schokopudding-Oats

26 Quinoa-Porridge

29 Heidelbeer-Quark-Auflauf

30 Quarkküchlein mit Joghurt und  
Heidelbeeren

**31 SUPPEN UND SALATE**

32 Kichererbsensuppe mit  
gerösteten Speckstreifen

33 Blumenkohl-Bohnen-Suppe

35 Rote Linsensuppe

36 Bunter Thunfisch-Ei-Salat

39 Lachs auf buntem Frühlingsalat



- 40 Bulgursalat
- 43 Thunfisch-Avocado-Salat
- 44 Radieschen-Feta-Salat
- 46 Hähnchen mit Rucola-Mango-Salat

## 47 VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

- 48 Gemüse-Feta-Eier-Muffins
- 51 Vegetarische Mini-Pizzen
- 52 Kräuteromelette mit Ricotta
- 53 Tofusticks in asiatischer Erdnussmarinade mit Gemüse
- 54 Gebackene Eier in Avocadohälften
- 55 Curry-Bulgur mit Tsatsiki
- 56 Zucchini-Feta-Pfanne
- 59 Kichererbsen-Tomaten-Curry
- 60 Pancakes mit Gemüse



## 61 HAUPTGERICHTE MIT RIND UND SCHWEIN

- 63 Buntes Gulasch
- 64 Burger ohne Brötchen
- 65 Filetpfännchen
- 66 Hackfleisch-Pizza
- 69 Dunkles Chili mit Avocado
- 70 Rindfleisch-Fajitas-Pfanne
- 71 Ratatouille-Hackfleisch-Gratin
- 72 Flammkuchen
- 74 Kichererbsen-Hack-Pfanne





## 75 HAUPTGERICHTE MIT HÄHNCHEN

- 77 Hähnchen in Tomatensauce auf Bulgur
- 78 Hähnchen-Piccolinos
- 81 Hähnchen auf Brokkolicreme mit Pasta
- 82 One-Pot-Hähnchen-TomatenReis
- 83 Hähnchen-Brokkoli-Pfanne
- 84 Hähnchengeschnetzeltes mit Blumenkohlstampf
- 87 Gebackene Aubergine mit Hähnchen-Füllung
- 88 Hähnchen Hasselback mit Ricotta-Spinat-Creme

## 89 HAUPTGERICHTE MIT FISCH UND MEERESFRÜCHTEN

- 91 Garnelen-Gemüse-Curry
- 92 Spinat-Garnelen-Curry mit Blumenkohlreis
- 95 Zucchini-Lachs-Lasagne
- 96 Shrimps-Omelette
- 99 Thunfisch-Frikadellen
- 100 Mit Lachs gefüllte Waffeln
- 102 Gebratener Lachs mit Avocado-Tomaten-Salsa

## 103 SMOOTHIES UND SHAKES

- 105 Bananen-Aprikosen-Smoothie
- 106 Mandel-Schoko-Shake
- 109 Bunte Protein-Shakes
- 110 Espresso-Coconut-Shake



## 111 WRAPS

- 112 Frischkäse-Wrap
- 113 Omelette-Wrap
- 114 Thunfisch-Avocado-Wrap mit Tomaten-Salsa
- 116 Hähnchen-Wrap mit buntem Salat

## 117 SÜSSES

- 118 Kokos-Mugcake
- 119 Kokos-Mandel-Bällchen
- 120 Mandel-Dattel-Energiebällchen
- 121 Mandel-Bananen-Muffins
- 122 Avocado-Schokocreme

## 124 REZEPTÜBERSICHT MIT NÄHRWERTANGABEN

### 127 WOCHENPLÄNE

- 127 Wochenplan 1 (zum Abnehmen)
- 130 Wochenplan 2 (zum Abnehmen)
- 132 Wochenplan 3 (zum Abnehmen)
- 134 Wochenplan 4 (für Muskelaufbau und Sportler)
- 137 Wochenplan 5 (für Muskelaufbau und Sportler)
- 140 Wochenplan 6 (für Muskelaufbau und Sportler)

## 143 BILD- UND REZEPTNACHWEIS

## 144 DANKSAGUNG

## 144 ÜBER DIE AUTORIN