

DR. NOWZARADAN **DIÄT-KOCHBUCH** für effektiven Gewichtsverlust



1200-KALORIEN-REZEPTE
WOCHENPLÄNE & EINKAUFLISTE



**Schnell,
lecker,
gesund**





Inhaltsverzeichnis

 Kapitel 1: Frühstück unter 300 Kalorien	16
---	----

1. Power-Frühstücks-Wrap	16
--------------------------------	----

2. Protein-Smoothie Bowl	17
--------------------------------	----



.....	17
-------	----

3. Rührei mit Hüttenkäse	17
--------------------------------	----

4. Shakshuka light	18
--------------------------	----

5. Gebackene Protein-Haferflocken	18
---	----

6. Griechischer Joghurt mit Beeren & Mandeln	19
--	----

7. Spinat-Omelett mit Feta	19
----------------------------------	----

8. Chia-Pudding mit Mandelmilch	20
---------------------------------------	----

9. Rührei-Muffins mit Gemüse	20
------------------------------------	----

10. Overnight Oats mit Apfel & Zimt	20
---	----

11. Protein-Pancakes ohne Mehl.....	21
-------------------------------------	----

12. Avocado-Ei-Toast (Low-Carb-Variante)	22
--	----



.....	22
-------	----

13. Quark mit Beeren & Leinsamen	22
--	----

14. Hüttenkäse-Bowl mit Gurke & Tomate	23
--	----

15. Low-Carb Joghurt-Crunch.....	23
----------------------------------	----

16. Protein-Müsli mit Mandelmilch	24
---	----

17. Tofu-Scramble (veganes Rührei)	24
--	----

18. Skyr mit Himbeeren & Kokos	25
--------------------------------------	----



.....	25
19. Eiweißbrot mit Putenbrust & Gurke	25
20. Frühstück-Bowl mit Quinoa & Joghurt.....	26
21. Apfel-Mandel-Smoothie.....	26
22. Eiweiß-Crêpes mit Beerenfüllung	27
23. Haferkleie-Porridge mit Banane.....	27
24. Protein-Shake mit Spinat & Beeren	28
25. Low-Carb Pfannkuchen mit Frischkäse	28
26. Tomaten-Rührei auf Zucchini-Toast	29
27. Skyr mit Kakao & Zimt	29
28. Omelettrolle mit Paprika & Hüttenkäse	30
29. Frühstück- Gefüllte Avocado mit Thunfisch (Low Carb)	30
30. Süßes Eiweißbrot mit Mandelmus	31
Kapitel 10: Wochenpläne & Einkaufshilfen.....	32
30 Tage Ernährungsplan	32
Kapitel 2: Mittagessen unter 400 Kalorien	40
1. Zucchini-Nudeln mit Putenstreifen.....	40

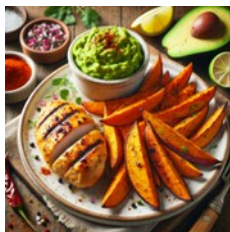


.....	40
2. Hähnchen-Wrap mit Joghurt-Dressing.....	40
3. Chili sin Carne mit Kidneybohnen	41
4. Quinoa-Bowl mit Kichererbsen & Spinat.....	42
5. Gebratene Lachsfilets mit Zucchini	42
6. Rindfleisch-Gemüse-Pfanne mit Sojasauce	43
7. Gemüse-Curry mit Kokosmilch light	43
8. Ofengemüse mit Feta & Kräutern.....	44
9. Tomaten-Zucchini-Auflauf	44

10. Hähnchenspieße mit Paprika	45
11. Thunfischsalat mit weißen Bohnen.....	45
12. Linseneintopf mit Gemüse & Kurkuma	46
13. Blumenkohlreis mit Hähnchencurry	46
14. Gebackene Auberginen mit Tomaten & Mozzarella.....	47
15. Putenhackpfanne mit Paprika & Zucchini	47
16. Brokkoli-Tofu-Stir-Fry	48



.....	48
17. Bunte Gemüsebowl mit Hüttenkäse.....	48
18. Hähnchenbrust mit Brokkoli & Senf-Dip	49
19. Spinat-Linsen-Salat mit Ei.....	49
20. Vegane Reis-Bowl mit Edamame & Sesam.....	50
21. Tacos mit Rinderhack & Salat	50
22. Zucchini-Lasagne mit Fasanhack.....	51
23. Mediterraner Couscous-Salat	52
24. Gebackener Kabeljau mit Ofengemüse	52
25. Gedünsteter Kohlrabi mit Taube	53
26. Süßkartoffel-Wedges mit Guacamole & Hähnchen	53



.....	53
27. Kohlrabi-Spaghetti mit Pesto & Garnelen	54
28. Tofu-Curry mit Spinat & Kichererbsen	54
29. Thunfischsteak mit Zucchiniestreifen.....	55
30. Spinat-Paprika-Pfanne mit Rührei	55
31. Quark-Kräuter-Gemüsewrap	56
32. Kichererbsen-Eintopf mit Möhren.....	56
33. Shirataki-Spaghetti mit Gemüse und Hirsch	57
34. Vegane Bowl mit Tahin-Dressing.....	57

35. Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	58
36. Rindergeschnetzeltes mit Kohl & Senfsauce	58
37. Pita mit Grillgemüse & Hummus	59
38. Shrimps-Bowl mit Brokkoli & Quinoa	59
39. Tomatenreis mit Hähnchenstücken	60
40. Spinat-Gemüse-Strudel	60
41. Shirataki-Spaghetti mit Putenhack und Mangold.....	61
	61
42. Artischocken mit Fasan	61
43. Shirataki-Reis mit Gemüse & Eiweiß	62
44. Ofen-Kürbis mit Hirse & Feta	62
45. Lachs-Wrap mit Blattspinat.....	63
46. Wildkaninchen mit Fenchel & Shirataki-Konjak-Reis	63
47. Brokkoli-Auflauf mit Putenhack	64
48. Falafel-Bowl mit Joghurtdressing.....	64
49. Eier-Reis mit Gemüse & Sojasauce	65
50. Süßkartoffel-Bowl mit Thunfisch & Limettendressing.....	65
Kapitel 3: Abendessen unter 300 Kalorien	67
1. Kohlrabi-Omelett mit Tomaten (Low-Carb)	67
2. Gurken-Hüttenkäse-Feldsalat (Low-Carb-Abendsalat)	67
3. Klare Gemüsesuppe mit Ei	68
4. Gebratener Tofu mit Chinakohl.....	69
5. Hähnchenfilet mit Rucolasalat.....	69
6. Tomaten-Gemüse-Ragout.....	70
7. Gebackene Paprika mit Frischkäse.....	70
8. Lachs auf Zucchiniastreifen	71
9. Spiegelei mit Champignons	71
10. Kohlrabisalat mit Senfdressing	72
11. Miso-Gemüsesuppe mit Tofu	72
12. Low-Carb-Gemüsepfanne mit Ei	73
13. Selleriecremesuppe.....	73
14. Rührei mit Spinat & Zwiebeln	74
15. Thunfisch-Gurken-Bowl	74

16. Hähnchenbrust mit Kürbiswürfeln	75
17. Kohlrabi-Nudeln mit Tomatensugo & Parmesan (Low-Carb)	75
18. Lachsfilet auf buntem Blattsalat	76
19. Pfifferling-Grünkohl-Rührei mit Kräutern (Low Carb Variante)	76
20. Quark mit Kräutern & Radieschen	77
21. Gebackene Zucchini mit Schafskäse	77
22. Low-Carb-Crêpes mit Spinatfüllung	78
23. Eiersalat ohne Mayo	78
24. Bunter Blattsalat mit gebratenen Putenstreifen	79
25. Hanftofu mit Mangold-Gemüse (Low-Carb-Veggie-Gericht)	79
26. Veganer Bohnen-Krautsalat	80
27. Eiweißreiche Gemüsefrittata	80
28. Rosenkohl-Kalbfleisch-Pfanne mit Frühlingszwiebeln (Low-Carb)	81
29. Gebratener Halloumi mit Brokkoli	81
30. Kalter Zucchini-Salat mit Sesam	82
31. Gebackene Süßkartoffel mit Joghurt-Dip	82
32. Mangold-Gemüsepfanne mit Linsen	83
33. Thunfischomelett mit Paprika	83
34. Sardinen-Spargel-Abendsalat (Low-Carb, Diätgeeignet)	84
35. Avocado-Ei-Salat mit Kresse	84
36. Hähnchen-Zucchini-Wok mit Sojasauce	85
37. Linsenbratlinge mit Kräuterquark	85
38. Quark-Gurken-Bowl mit Leinöl	86
39. Kichererbsenpfanne mit Curry & Spinat	86
40. Rucola-Fenchel-Ei-Salat mit Parmesan (Low-Carb-Diätgericht)	87
41. Ratatouille-Gemüse mit Hüttenkäse	87
42. Brokkoli-Crème mit gekochtem Ei	88
43. Rindfleischstreifen mit Paprika & Zwiebel	88
44. Rezeptidee: Gebratene Tintenfischringe mit Zitronen-Fenchel-Gemüse	89
45. Blumenkohlreis mit Erdnusssauce	89
46. Karotten-Zucchini-Rösti mit Kräuterquark	90
47. Putenstreifen mit Gemüsejulienne	90
48. Tofu-Bällchen auf Gemüsebett	91
49. Ofenkäse-Light mit Tomatensalat	91
50. Mediterrane Gemüsepfanne mit Oliven	92
Sellerie-Tintenfisch-Salat (Low-Carb-Meeresfrüchte-Salat)	92



.....	94
Kapitel 4: Snacks & Zwischenmahlzeiten unter 150 Kalorien	95
1. Low-Carb Käsechips	95
2. Gurken-Hummus-Röllchen	95
3. Proteinriegel zum Selbermachen	96
4. Hüttenkäse mit Paprikawürfeln	96
5. Harte Eier mit Senf-Dip	96
6. Gefrorene Beeren mit Joghurtüberzug	97
7. Radieschen mit Frischkäse	97
8. Tofu-Streifen mit Sojasauce	97
9. Mini-Gemüse-Spieße mit Dip	98
10. Zimt-Quark mit Apfelstücken	98
11. Gurkenscheiben mit Guacamole	99
12. Tomate-Mozzarella-Häppchen	99
13. Karottensticks mit Hummus	100
14. Paprikaschiffchen mit körnigem Frischkäse	100
15. Mandel-Snack-Portion	100
16. Edamame mit Meersalz	101
17. Proteinshake mit Wasser	101
18. Reiswaffel mit Magerquark & Beeren	101
19. Kalte Zucchini-scheiben mit Frischkäse	102
20. Selbstgemachte Müslikugeln	102
21. Selleriestangen mit Erdnussmus	103
22. ½ Apfel mit Zimt & Hüttenkäse	103
23. Blattsalat-Wraps mit Thunfisch	103
24. Eiweißbrot mit Kräuterquark (½ Scheibe)	104
25. Gefrorene Weintrauben	104
26. Kleine Gemüsepfanne mit Aubergine & Tomate (Low-Carb)	104
27. Joghurt mit Zimt & Flohsamenschalen	105
28. Paprikastreifen mit Avocado-Dip	105
29. ½ Banane mit 1 TL Nussmus	106

30. Eiweiß-Fluff mit Beeren	106
Kapitel 5: Suppen & Eintöpfe	108
1. Klare Gemüsesuppe mit Hähnchen	108
2. Cremige Brokkolisuppe mit Magerquark	108
3. Tomatensuppe mit Linsen	109
4. Kürbis-Kokos-Suppe light	109
5. Rindfleisch Eintopf mit Suppengemüse	110
6. Zucchini-Minze-Suppe	110
7. Karotten-Ingwer-Suppe	111
8. Grüne Erbsensuppe mit Minze	111
9. Rote-Bete-Suppe mit Apfel	112
10. Blumenkohlcremesuppe mit Curry	112
11. Hühnersuppe mit Ei & Spinat	113
12. Asia-Gemüsesuppe mit Tofu	113
13. Miso-Gemüsesuppe	114
14. Mediterraner Mangold-Eintopf mit Tomaten, Oliven & Kreuzkümmel	114
15. Fenchel-Zitronen-Suppe	115
16. Hackfleisch-Gemüse Eintopf	115
17. Sellerie-Apfel-Suppe	116
18. Spinat-Kichererbsen-Suppe	116
19. Champignoncremesuppe light	117
20. Grünkohl-Kartoffel-Eintopf	117
21. Paprika-Tomaten-Suppe	118
22. Fischsuppe mit Gemüse	118
23. Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe	119
24. Zwiebel-Tomatensuppe	119
25. Gemüse-Linsen-Curry-Suppe	120
Topinambur-Kohlrabi-Cremesuppe (Low-Carb-freundlich)	120
Kapitel 6: Salate & kalte Gerichte (30 Rezepte)	121
1. Mediterraner Shirataki-Konjak-Reis-Salat (Low-Carb & Diätfreundlich)	121
2. Reh-Rucola-Salat	122
3. Veganer Linsensalat	122
4. Thunfisch-Ei-Salat	123
5. Mozzarella-Tomaten-Salat	123
6. Rote-Bete-Salat mit Apfel	124
7. Quinoa-Salat mit Feta & Oliven	124
8. Couscous-Salat mit Minze & Zitrone	125

9. Spinat-Erdbeer-Salat	125
10. Hüttenkäse mit Radieschen & Gurke	126
11. Räucherlachs-Salat mit Meerrettich-Dressing	126
12. Blumenkohl-Reissalat mit Paprika	127
13. Avocado-Tomaten-Salat.....	127
14. Zucchini-Carpaccio	128
15. Tofu-Asia-Salat mit Sesam	128
16. Eiweiß-Nudelsalat mit Joghurt-Dressing	129
17. Grüne-Bohnen-Salat mit Ei	129
18. Karotten-Apfel-Salat mit Limette	130
19. Kalter Brokkolisalat mit Joghurtdressing	130
20. Gurken-Dill-Salat mit Skyr.....	131
21. Bunter Gemüseteller mit Hummus	131
22. Hirschtstreifen auf Linsensalat	131
23. Tomaten-Granatapfel-Salat.....	132
24. Sellerie-Apfel-Salat mit Walnüssen	132
25. Kalte Zucchini-Nudeln mit Pesto	133
26. Hähnchen-Wraps mit Salatfüllung.....	133
27. Mini-Caprese-Spieße	134
28. Mexikanischer Bohnensalat	134
29. Fettarmer Krautsalat mit Joghurt & Senf	135
30. Rucola-Salat mit Birne & Walnüssen	135
Kapitel 7: Vegetarische & vegane Rezepte	136
1. Gebratener Mandel-Tofu mit Gemüse.....	136
2. Veganer Linseneintopf mit Black Bean Tempeh & Tamari	136
3.Veggie-Hack-Chili auf gebackenen Auberginenhälften (Low-Carb).....	137
4. Kichererbsen-Curry mit Pak Choi	138
5. Quinoa-Gemüse-Bowl	139
6.Shirataki-Ofengemüse mit Lupinenfilet	139
7. Vegane Blumenkohl-Pizza	140
8. Auberginenröllchen mit Tomatenfüllung.....	140
9. Veganer Chia-Pudding mit Beeren	141
10. Haferflocken-Pfannkuchen	141
11. Chicorée-Schiffchen mit Kräuterquark (Low-Carb)	142
12. Gebratener Chicorée mit Balsamico & Kräutern.....	142
13. Veganes Chicorée-Gratin (Low-Carb, Eiweißreich).....	143
14.Fenchel-Gratin (vegan, low-carb, ofengebacken).....	143

15. Vegane Zucchini-Lasagne	144
16. Shirataki-Reis-Gratin mit Gemüse & optional Lupinenfilet (Low-Carb & Vegan)	145
17. Gebackene Falafel mit Joghurtdip	146
18. Proteinreiche Erbsensuppe	146
19. Rhabarber-Salat (vegan, low-carb, fruchtig-würzig)	147
20. Sellerie aus dem Ofen mit Linsen-Hackbällchen (vegan, low-carb-freundlich)	147
21. Kürbis-Kichererbsen-Eintopf	148
23. Vegane Sushi-Bowl	149
24. Würzige Jackfruit-Gemüsepfanne (Low-Carb, vegan)	149
25. Veganer Wrap mit Hummus & Gemüse.....	150
26. Veganer Süßkartoffel-Salat	150
27. Blumenkohlreis mit Jackfruit-Chili (Low-Carb, Vegan)	151
28. Vegane Gemüse-Puffer	152
29. Vegane Kürbissuppe	152
30. Zucchini-Röllchen mit Cashewcreme.....	153
31. Rosenkohl-Gemüse-Curry-Suppe (Low-Carb-Veggie-Suppe).....	153
32. Lupinenfilet-Gemüse-Pfanne.....	154
34. Veganes Lupinenfilet-Gemüse-Gratin aus dem Ofen (Low-Carb)	155
Kapitel 8: Proteinreiche Hauptgerichte	157
1. Gegrillte Hähnchenbrust mit Spargel.....	157
2. Gebackener Lachs mit Zitronen-Dill-Sauce	157
3. Putensteak mit Kohlrabi-Nuggets & Zitronen-Dip (Low-Carb & High-Protein).....	158
4. Rindersteak mit Brokkoli	159
5. Kabeljaufilet in Tomatensauce	159
6. Puten-Curry mit Blumenkohlreis (Low-Carb, High-Protein)	160
7. Gebratene Garnelen mit Knoblauch und Zitrone	161
8. Kalbsmedaillons mit Champignonrahmsauce	161
9. Thunfischsteak mit grünen Bohnen	162
10. Rinderhack-Gemüse-Pfanne (Low-Carb, High-Protein).....	162
11. Entenbrust-Gemüse-Pfanne mit Ingwer (Low-Carb, High-Protein).....	163
12. Forellenfilet mit Zitronenbutter.....	164
13. Rezept: Veggie-Hack Bolognese auf Grünkohl („Kale Boats“) – vegan & Low-Carb	164
14. Putenrouladen mit Spinatfüllung	165
15. Rindergeschnetzeltes mit Kohlrabi-Pommes (Low-Carb, High-Protein)	165
16. Gebackene Seezunge mit Kräutern.....	166
17. Wildkaninchen in Senfsauce (Low-Carb, High-Protein)	167
18. Muscheln in Curry-Kokos-Sauce (Low-Carb, High-Protein)	168

19. Puten-Chili mit Kidneybohnen.....	169
20. Gegrilltes Lammkotelett mit Minzjoghurt	169
21. Rinderrouladen mit Gurkenfüllung	170
22. Kabeljaufilet mit Fenchel	170
23. Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnusssauce	171
24. Gebratener Seitan mit Paprika.....	171
25. Putenbrust mit Tomaten-Mozzarella	172
26. Gebackener Heilbutt mit Zitrone	172
27. Tauben-Brokkoli-Auflauf mit Feta (Low-Carb, High-Protein)	172
28. Linsensalat mit gebratenem Halloumi	173
29. Kalbsfilet mit zuckerfreiem Apfel-Chutney (Low-Carb, High-Protein)	174
30. Gegrillte Garnelen mit Avocado-Salsa	175
31. Rinderfilet mit Rosmarinkartoffeln	175
32. Puten-Paprikasch mit Walnussöl & Blumenkohlpuée (Low-Carb, High-Protein).....	176
33. Gebratene Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter	177
34. Putenbruststreifen mit Paprika und Zwiebeln.....	177
35. Rindersteak mit Zwiebelringen	178
36. Lachsfilet auf Spinat mit Shirataki-Reis (Low-Carb, High-Protein, Omega-3-reich).....	178
37. Gefüllter Tilapia mit Mangold (Low-Carb, High-Protein, Diätgeeignet)	179
40. Heilbuttfilet auf gedämpftem Mangold (Low-Carb, High-Protein)	180
Kapitel 9: Low-Carb Spezial	182
1. Low-Carb-Pizza (High-Protein)	182
2. Low-Carb Pizzasauce (zuckerfrei, würzig).....	183
3. Omelettrolle mit Spinat.....	183
4. Zoodles mit Sonnenblumenhack-Sauce (vegan, Low-Carb).....	184
5. Gefüllte Paprika mit Putenhack	185
6. Lachsfilet auf Gurken-Avocado-Salat.....	185
7. Auberginen-Lasagne ohne Nudeln	186
8. Zucchini-Frittata mit Feta.....	186
9. Wildekaninchen-Gemüse-Wok (Low-Carb, High-Protein, Diätgerecht).....	187
10. Hähnchenbrust mit Brokkoli & Mandeln	188
11. Thunfischsalat mit Avocado	188
12. Gebratene Champignons & Rosenkohl mit Knoblauch (Low-Carb, vegan, sättigend)	189
13. Zucchini-Puffer mit Kräuterquark	189
14. Eiweiß-Smoothie mit Spinat & Mandelmilch	190
15. Hackfleisch-Gemüse- (Low-Carb, High-Protein).....	190
16. Gegrillte Garnelen mit Zucchininudeln	191

17. Brokkoli-Käse-Auflauf mit Pak Choi (Low-Carb)	191
18. Rührei mit Räucherlachs und Dill	192
20. Hackbällchen aus Putenhack mit Grünkohlstreifen	192
21. Sellerie-Schnitzel mit Kräuterdip	193
22. Zucchini-Hasselback (Low-Carb, kalorienarm, Diätgerecht)	193
23. Gebackener Fenchel mit Parmesan	194
24. Zanderfilet auf Ratatouille-Gemüse (Low-Carb, High-Protein)	194
25. Omelett mit Champignons und Spinat	195
26. Lachsfilet auf Blumenkohlpüree mit Kapern & Dill (Low-Carb, Omega-3-reich)	195
27. Gegrillte Lachsfilets mit Spargel	196
28. Tempeh-Gemüse-Pfanne mit Sesam und Grünkohl	197
29. Spinat-Salat mit Walnüssen und Ziegenkäse	197
30. Omelettrolle mit Kräutern und Tomaten	198

Einleitung

Über Dr. Nowzaradan & seine Diät

Dr. Younan Nowzaradan – vielen bekannt aus der TV-Serie **„Mein Leben mit 300 kg“** – ist ein renommierter Chirurg und Spezialist für Adipositasbehandlung. Seit Jahrzehnten begleitet er stark übergewichtige Patient\innen auf dem Weg zur Gewichtsreduktion, häufig als Vorbereitung auf eine bariatrische Operation. Seine Methode ist klar, effektiv und konsequent: eine stark kalorienreduzierte, eiweißreiche Ernährung – bekannt als **„Dr. Nowzaradan-Diät“**.

Die Diät basiert auf einem täglichen Kalorienziel von rund **1200 Kalorien**, kombiniert mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln, wenig Fett, kaum Zucker und einem hohen Anteil an Proteinen und Gemüse. Diese Ernährung zielt nicht nur auf schnellen Gewichtsverlust, sondern auch auf eine nachhaltige Umstellung der Essgewohnheiten.

Was bedeutet „1200-Kalorien-Diät“?

Die **1200-Kalorien-Diät** ist ein bewährter Ernährungsansatz, bei dem täglich nur etwa 1200 Kilokalorien aufgenommen werden – ein deutliches Kaloriendefizit gegenüber dem durchschnittlichen Tagesbedarf. Das zwingt den Körper dazu, auf gespeicherte Fettreserven zurückzugreifen.

Zentrale Prinzipien der Diät:

- *Hoher Eiweißanteil*** zur Erhaltung der Muskelmasse
- *Wenig Zucker und Fett***, besonders Transfette und leere Kohlenhydrate
- *Viel Gemüse*** für Ballaststoffe, Sättigung und Mikronährstoffe
- *Klares Nein zu Fertiggerichten***, Snacks, Säften und Süßgetränken

Diese Ernährung ist streng – aber extrem wirksam. Sie eignet sich besonders für Menschen mit starkem Übergewicht oder jene, die einen gezielten Einstieg in eine langfristige Gewichtsabnahme suchen.

Tipps zum langfristigen Abnehmerfolg

Abnehmen ist nicht nur eine Frage der Kalorien – sondern auch der Einstellung. Hier sind einige Tipps, die den Unterschied machen:

- * **Bleib konsequent**, auch wenn es mal schwerfällt – jeder Tag zählt.
- * **Vermeide flüssige Kalorien** (Softdrinks, Säfte, Alkohol).
- * **Trinke viel Wasser** – mindestens 2–3 Liter täglich.
- * **Iss bewusst**: langsam, ohne Ablenkung und mit vollem Fokus auf das Essen.
- * **Plane deine Mahlzeiten** – mit diesem Buch bist du bestens vorbereitet.
- * **Bewege dich regelmäßig**, selbst Spaziergänge unterstützen die Fettverbrennung.

Denke daran: Jeder Schritt zählt. Auch kleine Fortschritte führen langfristig zum Ziel.

So nutzt du dieses Kochbuch

Dieses Buch ist dein persönlicher Begleiter – mit 300 kalorienarmen Rezepten, clever strukturiert nach Tageszeit, Kaloriengehalt und Ernährungsziel.

So gehst du am besten vor:

- * **Wähle pro Tag 3–5 Rezepte**, die zusammen etwa 1200 Kalorien ergeben.
- * **Nutze die Wochenpläne**, um deine Ernährung für mehrere Tage im Voraus zu planen.
- * **Markiere deine Favoriten**, um sie schnell wiederzufinden.
- * **Ersetze Zutaten nach Bedarf**, wenn du Unverträglichkeiten oder Vorlieben hast – das Buch ist flexibel.

Die Rezepte sind leicht nachzukochen, auch für Kochanfänger\innen. Du brauchst keine exotischen Zutaten oder Spezialgeräte – nur Motivation und Neugier.

Hinweise zu Portionsgrößen & Kalorienangaben

Jedes Rezept in diesem Buch enthält:

- * **Portionsgröße** (meist für 1 oder 2 Personen)
- * **Geschätzte Kalorienangabe pro Portion**
- * **Makronährstoffe** (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) in vielen Fällen
- * **Zubereitungszeit** – meist unter 30 Minuten

Bitte beachte: Die Kalorienangaben basieren auf durchschnittlichen Zutaten. Wenn du besonders genau sein möchtest, verwende eine Küchenwaage und zähle mit einer App wie Yazio, FDDb oder MyFitnessPal nach.



Kapitel 1: Frühstück unter 300 Kalorien

Schnell, eiweißreich & sättigend

1. Power-Frühstücks-Wrap

290 kcal / Portion

Vollkorn-Wrap mit Rührei, Spinat & Tomaten – perfekt für unterwegs

Zutaten (für 1 Portion):

- * 1 Vollkorn-Wrap (ca. 60 g)
- * 2 Eier (Größe M)
- * 1 Handvoll frischer Spinat (ca. 30 g)
- * 4 Kirschtomaten
- * 1 TL Olivenöl (zum Braten)
- * Salz, Pfeffer, optional etwas Paprikapulver

Zubereitung:

1. Eier in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Spinat kurz andünsten, dann die Eimasse dazugeben und zu Rührei stocken lassen.
3. Kirschtomaten halbieren und kurz mitbraten.
4. Wrap in einer trockenen Pfanne erwärmen.
5. Rührei-Spinat-Mischung auf dem Wrap verteilen, aufrollen – fertig!



Nährwerte:* Energie: 290 kcal* Eiweiß: 18 g* Fett: 15 g* Kohlenhydrate: 18 g

2. Protein-Smoothie Bowl

280 kcal / Portion

Cremiger Start mit Beeren, Magerquark & Chiasamen

Zutaten:

- * 100 g Magerquark
- * 100 ml ungesüßte Mandelmilch
- * 50 g TK-Beeren (gemischt)
- * 1 TL Chiasamen
- * ½ Banane (optional für mehr Süße)
- * Toppings: ein paar Beeren, 1 TL Leinsamen



Zubereitung:

1. Alle Zutaten (außer Toppings) in einem Mixer cremig pürieren.
2. In eine Schüssel geben und mit Toppings dekorieren.
3. Sofort genießen!

Nährwerte:* Energie: 280 kcal* Eiweiß: 21 g* Fett: 8 g* Kohlenhydrate: 22 g

3. Rührei mit Hüttenkäse

270 kcal / Portion

Super cremig, eiweißreich und sättigend

Zutaten:

- * 2 Eier
- * 2 EL Hüttenkäse (ca. 50 g)
- * 1 TL Rapsöl
- * Salz, Pfeffer
- * Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch)



Zubereitung:

1. Eier mit Hüttenkäse in einer Schüssel verrühren.
2. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Masse hineingeben.
3. Unter Rühren stocken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
4. Warm servieren.

Nährwerte:* Energie: 270 kcal* Eiweiß: 20 g* Fett: 19 g* Kohlenhydrate: 2 g

4. Shakshuka light

290 kcal / Portion*

*Orientalische Tomaten-Eierpfanne – würzig & leicht

Zutaten:* 2 Eier

* 1 TL Olivenöl* ½ Zwiebel

* 1 Knoblauchzehe

* 200 g gehackte Tomaten (Dose oder frisch)

* ½ TL Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer* Frische Petersilie (optional)



Zubereitung:

1. Zwiebel & Knoblauch fein hacken, in Öl anschwitzen.
2. Tomaten & Gewürze dazugeben, ca. 5 Minuten einköcheln lassen.
3. Zwei kleine Mulden formen, Eier hineinschlagen.
4. Zugedeckt ca. 5–6 Minuten stocken lassen.
5. Mit Petersilie bestreuen & servieren.

Nährwerte:* Energie: 290 kcal* Eiweiß: 17 g* Fett: 20 g* Kohlenhydrate: 10 g

5. Gebackene Protein-Haferflocken

280 kcal / Portion

Zimtiger Frühstücksgenuss aus dem Ofen

Zutaten:* 40 g zarte Haferflocken

* 100 ml ungesüßte Mandelmilch

* 1 Eiweiß* ½ Apfel, gerieben

* 1 Prise Zimt, 1 Prise Backpulver

* Süße nach Wahl (z. B. Erythrit oder Stevia)



Zubereitung:

1. Alle Zutaten vermengen und in eine kleine Auflaufform füllen.
2. Bei 180 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 20–25 Minuten backen.

3. Warm genießen – oder vorbereiten und kalt essen.

Nährwerte:* Energie: 280 kcal* Eiweiß: 14 g* Fett: 6 g* Kohlenhydrate: 32 g

6. Griechischer Joghurt mit Beeren & Mandeln

270 kcal / Portion

* ½ TL Chiasamen (optional)

*Frisch, fruchtig & eiweißreich – ideal für heiße Tage

Zutaten:

* 150 g griechischer Joghurt (0,2–2 % Fett)

* 50 g gemischte Beeren (frisch oder TK, ungesüßt)

* 1 TL Honig oder kalorienfreie Süße

* 1 TL gehackte Mandeln (ca. 5 g)

Zubereitung:

1. Joghurt mit Süße verrühren.

2. Beeren auf dem Joghurt verteilen.

3. Mit Mandeln & optional Chiasamen toppen.

4. Direkt servieren oder vorbereiten.

Nährwerte:* Energie: 270 kcal* Eiweiß: 17 g* Fett: 10 g* Kohlenhydrate: 18 g

7. Spinat-Omelett mit Feta

290 kcal / Portion

Low Carb, sättigend und mediterran inspiriert

Zutaten:

* 2 Eier

* 1 Handvoll frischer Spinat (ca. 30 g)

* 30 g Feta (fettreduziert)

* 1 TL Rapsöl

* Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Spinat waschen & grob hacken. In Pfanne mit Öl kurz andünsten.

2. Eier verquirlen, würzen und über den Spinat geben.

3. Bei mittlerer Hitze stocken lassen. Feta darüber bröseln.

4. Omelett zusammenklappen & servieren.

Nährwerte:* Energie: 290 kcal* Eiweiß: 19 g* Fett: 22 g* Kohlenhydrate: 3 g

8. Chia-Pudding mit Mandelmilch

250 kcal / Portion*

Ballaststoffreich, vegan & zum Vorbereiten

Zutaten:

- * 2 EL Chiasamen (ca. 20 g)
- * 150 ml ungesüßte Mandelmilch
- * 1 TL Erythrit oder Süße nach Wahl
- * 50 g Beeren oder ½ Kiwi (zum Topping)

Zubereitung:

1. Chiasamen mit Mandelmilch & Süße verrühren.
2. Über Nacht oder mindestens 4 Stunden quellen lassen.
3. Vor dem Servieren gut umrühren und mit Obst toppen.

Nährwerte:* Energie: 250 kcal* Eiweiß: 6 g* Fett: 14 g* Kohlenhydrate: 12 g

9. Rührei-Muffins mit Gemüse

270 kcal / Portion (2 Stück)

Meal Prep geeignet & ideal für unterwegs

Zutaten:

- * 3 Eier
- * 1 kleine Paprika
- * 2 Cherrytomaten
- * 30 g geriebener Käse light
- * Salz, Pfeffer, Kräuter

* Optional: 1 TL Öl (für die Form)

Zubereitung:

1. Gemüse klein würfeln.
2. Eier mit Gewürzen & Käse verrühren, Gemüse untermischen.
3. In gefettete Muffinform geben.
4. Bei 180 °C ca. 20 Minuten backen.
5. Warm oder kalt genießen.

Nährwerte:* Energie: 270 kcal* Eiweiß: 21 g* Fett: 18 g* Kohlenhydrate: 4 g

10. Overnight Oats mit Apfel & Zimt

280 kcal / Portion

*Einfach, lecker & perfekt vorbereitet

Zutaten:

- * 40 g zarte Haferflocken
- * 100 ml ungesüßte Mandelmilch

* ½ Apfel, gerieben

* 1 TL Chiasamen

* 1 Prise Zimt

* Süße nach Wahl (z. B. Stevia)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einem Glas verrühren.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

3. Morgens umrühren & optional mit ein paar Apfelscheiben toppen.

Nährwerte:* Energie: 280 kcal* Eiweiß: 8 g* Fett: 7 g* Kohlenhydrate: 40 g

11. Protein-Pancakes ohne Mehl

290 kcal / Portion

*Fluffige Pancakes mit Quark & Eiweißpulver
– ideal für süße Diättage*

Zutaten:* 1 Ei* 2 EL Magerquark (ca. 50 g)

* 20 g Proteinpulver (Vanille oder neutral)

* 1 TL Flohsamenschalen oder Haferkleie

* Etwas Backpulver, Süße nach Wahl

* 1 TL Kokosöl (zum Braten)* Optional:
Beeren zum Topping



Zubereitung:

1. Alle Zutaten (außer Öl) zu einem dickflüssigen Teig verrühren.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.
3. Kleine Pancakes ausbacken (ca. 1 Min. pro Seite).
4. Mit Beeren oder Joghurt servieren – lecker & sättigend.

Nährwerte:* Energie: 290 kcal* Eiweiß: 26 g* Fett: 13 g* Kohlenhydrate: 7 g