DEIN KOSTENLOSER PRAXIS-GUIDE

Deine Kalorien stehen fest. So machst du daraus deinen Alltag.

Fünf schnelle Mahlzeiten. Flexible Portionen. Weniger Aufwand in deiner Woche.

Ein Plan muss auch am Mittwoch funktionieren.

Ich bin Tobi. Mein Schwerpunkt ist eine Ernährung, die sich in deinen Alltag einfügt: schnell vorzubereiten, verständlich und auf deine Vorlieben abgestimmt. Und nein: Dafür musst du nicht nur Hähnchen und Reis essen.

Das findest du hier

02 Warmes Porridge mit Blaubeeren

03 Rice Meal mit Banane

04 Protein-Milchreis mit Jasminreis

05 Kartoffel-Gemüse-Ei-Pfanne

06 Haferflocken-Thunfisch-Frikadellen

07 Portionen an dein Ziel anpassen

08 Abwechslung und Wochen-Checkliste

09 Berechnung, Quellen und dein nächster Schritt

> Die Mengen stammen aus meinem persönlichen Ernährungsplan. Sie sind Beispiele für gesunde Erwachsene, keine allgemeine Portionsvorgabe und kein vollständiger Tagesplan. Passe die Auswahl und Mengen an deinen Bedarf, deine Verträglichkeit und deinen Alltag an.

01 / FRÜHSTÜCK

Warmes Porridge

Am Vorabend portionieren. Morgens frisch zubereiten.

ENERGIE	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT
607 kcal	41,7 g	67,1 g	13,8 g



KI-generierter Serviervorschlag

Zutaten

100 g Haferflocken
50 g Blaubeeren
1 Vollei (50 g ohne Schale)
30 g Whey Schokolade
15 g Flohsamenschalen
zunächst 200-250 ml Wasser

So bereitest du es zu

1. Am Vorabend Haferflocken und Whey trocken portionieren. Ei und Blaubeeren bis zur Zubereitung gekühlt aufbewahren. Flohsamenschalen separat bereithalten.

2. Haferflocken mit Wasser in einem Topf erhitzen. Das Ei einrühren und die Mischung unter Rühren vollständig durchgaren: mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Bei Bedarf Wasser nachgießen.

3. Vom Herd nehmen. Whey und Blaubeeren einrühren. Flohsamenschalen nach Produktangabe und persönlicher Verträglichkeit einarbeiten; zusätzlich Wasser zugeben, bis die Konsistenz gut löffelbar bleibt.

> 15 g Flohsamenschalen sind Tobis persönliche Menge und liefern allein ca. 13,2 g Ballaststoffe. Nicht pauschal übernehmen: Packungsdosierung beachten, niemals trocken verzehren und ausreichend dazu trinken. 200-250 ml sind nur eine Ausgangsmenge, keine garantierte ausreichende Flüssigkeitsmenge.

Abwechslung: Zimt oder ungesüßtes Kakaopulver; Blaubeeren gegen andere Beeren tauschen. Zusätzliche Zutaten verändern die Nährwerte.

02 / SÜSSE MAHLZEIT

Rice Meal mit Banane

Feiner Reisbrei mit wenigen Zutaten.

ENERGIE	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT
723 kcal	55,0 g	113,0 g	4,8 g



KI-generierter Serviervorschlag

Zutaten

100 g HiPP Bio-Getreidebrei 100 % Reis (trocken)
60 g Whey Schokolade
1 Eiklar (33 g)
1 Banane (120 g ohne Schale)
zunächst 150 ml Wasser

So bereitest du es zu

1. Reisbrei nach Packungsangabe mit Wasser anrühren. 150 ml entsprechen Tobis persönlicher Ausgangsmenge; für eine gut rührbare Konsistenz gegebenenfalls mehr Wasser verwenden.

2. Für diese Variante mit frischem Eiklar die Mischung in einen Topf geben, Eiklar unterrühren und unter Rühren vollständig erhitzen: mindestens 70 °C für zwei Minuten an allen Stellen. Nicht unbeaufsichtigt erwärmen.

3. Vom Herd nehmen. Whey einrühren, Banane zerdrücken oder in Scheiben dazugeben. Falls nötig etwas Wasser ergänzen. Vor dem Essen Temperatur prüfen.

> HiPP rät bei diesem Brei vom Erwärmen in der Mikrowelle ab (Verbrühungsgefahr). Deshalb enthält diese Rezeptkarte keine Mikrowellenanleitung. Die Portion ist groß: Vor dem Training Menge und zeitlichen Abstand nach deiner Verträglichkeit wählen.

Abwechslung: Banane teilweise gegen Beeren tauschen oder mit Zimt abschmecken. Die Nährwerte ändern sich entsprechend.

03 / REISVARIANTE

Protein-Milchreis

Jasminreis mit einer cremigen Whey-Mischung.

ENERGIE	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT
547 kcal	46,1 g	81,1 g	3,7 g



KI-generierter Serviervorschlag

Zutaten

100 g Jasminreis (trocken)
zunächst 150 ml Wasser zum Garen
50 g Whey Schokolade
etwa 50 ml Wasser für die Creme
1 Eiklar (33 g)

So bereitest du es zu

1. Reis waschen und nach Packungsanleitung vollständig garen. 150 ml sind Tobis Ausgangsmenge; der tatsächliche Wasserbedarf hängt von Reis, Topf und Garmethode ab. Bei Bedarf nachgießen.

2. Eiklar in den heißen Reis einrühren. Zum sicheren Nachkochen unter Rühren weiter erhitzen, bis die gesamte Mischung mindestens 70 °C für zwei Minuten erreicht. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

3. Whey mit etwa der gleichen Gewichtsmenge Wasser zur Creme verrühren. Den Reis vom Herd nehmen und die Creme unterheben. Konsistenz nach Wunsch mit Wasser anpassen.

> Tobis persönliche Zubereitung: „Ich rühre das frisch getrennte Eiklar in den noch sehr heißen Reis und erhitze ihn anschließend persönlich nicht weiter.“ Resthitze allein garantiert keine ausreichende Erhitzung. Zum Nachkochen gilt deshalb Schritt 2.

Abwechslung: Zimt oder Vanille ergänzen. Obst als zusätzliche Komponente separat in deine Tagesplanung einrechnen.

04 / HERZHAFTE MAHLZEIT

Kartoffel-Gemüse-Ei-Pfanne

Eine Grundlage, viele Gemüsevarianten.

ENERGIE	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT
659 kcal*	47,7 g	59,7 g	20,5 g*



KI-generierter Serviervorschlag

Zutaten

300 g Kartoffeln (roh, essbarer Anteil)
1 rote Paprika (150 g)
1 Tomate (120 g)
100 g Champignons
4 Volleier (200 g ohne Schale)
3 Eiklar (99 g)
Ölspray

So bereitest du es zu

1. Kartoffeln klein würfeln, Gemüse putzen und schneiden. Eier und Eiklar in einer separaten Schüssel verquirlen.

2. Pfanne dünn mit Ölspray beschichten. Kartoffeln bei mittlerer Hitze mit etwas Wasser und Deckel garen, zwischendurch wenden. Gemüse nach und nach zugeben. Kartoffeln auf vollständige Garung prüfen; die Zeit hängt von der Würfelgröße ab.

3. Eimischung hinzufügen und unter Rühren vollständig stocken lassen. Die gesamte Speise soll mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Abschmecken und servieren.

* Die Nährwerte enthalten kein Ölspray. Pro tatsächlich verwendetem Gramm Öl kommen ca. 9 kcal und 1 g Fett hinzu. Die Sprühmenge variiert je nach Produkt und Dauer. Angaben auf der Packung beachten.

Abwechslung: Paprika und Champignons gegen Zucchini, Brokkoli oder anderes Gemüse tauschen. Mit Kräutern, Paprikapulver oder Curry unterschiedlich würzen.

05 / FÜR UNTERWEGS

Haferflocken-Thunfisch-Frikadellen

Tobis Tipp: „Die schmecken für mich gar nicht nach Thunfisch!“

ENERGIE	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT
671 kcal	52,0 g	73,8 g	15,1 g



KI-generierter Serviervorschlag

Zutaten

125 g Thunfisch (Abtropfgewicht, in eigenem Saft)
125 g Haferflocken
1 Ei (50 g ohne Schale)
5 g Flohsamenschalen
Gewürze nach Wahl
Optional: 1 Zwiebel, fein gehackt
Optional: Zero-Sauce zum Dippen

So bereitest du es zu

1. Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Thunfisch gut abtropfen lassen. Mit Haferflocken, Ei, Flohsamenschalen und Gewürzen verkneten; optional Zwiebel zugeben. Kurz quellen lassen. Falls die Masse bröselt, esslöffelweise Wasser ergänzen, bis sie formbar ist.

2. Kleine Bällchen formen, leicht flach drücken und auf ein Blech mit Backpapier legen. Etwa 10 Minuten backen, nach 5 Minuten wenden. Je nach Größe und Ofen länger garen: Im Kern mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen; mit Küchenthermometer prüfen.

3. Warm servieren oder für unterwegs zügig abkühlen, gekühlt verpacken und bis zum Essen in einer Kühltasche mit Kühlakkus kalt halten. Praktisch für Reisen und die Fahrpause.

> Nährwerte für die gesamte Grundmenge, ohne Zwiebel, Gewürze und Dip. Thunfisch in Öl verändert die Werte deutlich. „Zero“ bedeutet nicht automatisch kalorienfrei: Menge und Packungsangaben einrechnen. Enthält Fisch und Ei; Hafer kann Gluten enthalten.

Meal-Prep-Tipp: Im Kühlschrank bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen essen. Nicht im warmen Auto lagern. Flohsamenschalen nach Packungsangabe verwenden und ausreichend dazu trinken.

DEIN BAUKASTEN

Die Portion folgt deinem Bedarf.

Die Rezepte sind Ausgangspunkte. Dein Kalorienziel ist keine feste Rezeptgröße.

1. Betrachte den ganzen Tag.

Plane deine Mahlzeiten gemeinsam. Eine große Rice-Meal-Portion kann für dich passend sein oder einen zu großen Teil deines Tagesbedarfs einnehmen. Entscheidend ist, wie die Mahlzeiten insgesamt zu deinem Ziel passen.

2. Verändere einzelne Bausteine.

Kohlenhydrate: Reis, Haferflocken oder Kartoffeln anpassen.
Protein: Whey, Eiklar und ganze Eier berücksichtigen.
Fett: Ganze Eier und Bratöl mit einrechnen. Die Rezepte decken nicht automatisch deinen gesamten Fettbedarf.

3. Rechne Zutaten statt ganze Gerichte zu schätzen.

Zutatenwert = Nährwert pro 100 g × verwendete Gramm ÷ 100. Addiere anschließend alle Zutaten. Wiege Reis und Flocken trocken; bei Obst und Gemüse zählt der essbare Anteil.

> **Beispiel Milchreis:** 75 g statt 100 g trockener Jasminreis, alle anderen Zutaten unverändert: ca. **461 kcal · 44,4 g Protein · 61,6 g Kohlenhydrate · 3,5 g Fett**. Das ist ein Rechenbeispiel, keine individuelle Portionsvorgabe.

4. Passe nicht wegen eines einzelnen Tages alles an.

Beobachte den Verlauf über mehrere Wochen gemeinsam mit Wohlbefinden, Trainingsleistung und Erholung. Im Coaching schauen wir auf das Gesamtbild und besprechen, welche Anpassung sinnvoll ist.

Allergene: Die Rezepte enthalten Ei, Milch und Fisch. Hafer kann Gluten enthalten; weitere Allergene und Spuren laut jeweiliger Verpackung prüfen.

DEINE WOCHE

Einfach planen. Abwechslungsreich essen.

Du brauchst keine sieben komplett unterschiedlichen Kochprojekte.

Eine Basis, mehrere Varianten

Süß: Porridge oder Reisbrei als Basis; Obst und Gewürze variieren.
Herzhaft: Kartoffeln und Ei als Basis; Gemüse und Würzung wechseln.
Lieblingsgerichte: Bei Pinsa oder selbst gemachtem Döner lassen sich Belag, Sauce und Portionsgröße anpassen. Eine pauschale Kalorienersparnis versprechen wir nicht.

Deine Wochen-Checkliste

- [ ] Zeitfenster für Einkaufen und Zubereitung festlegen.
- [ ] Zwei bis drei passende Grundgerichte auswählen.
- [ ] Zutaten und Mengen auf eine Einkaufsliste schreiben.
- [ ] Trockene Zutaten vorportionieren und Behälter bereitlegen.
- [ ] Eine schnelle Alternative für besonders volle Tage einplanen.
- [ ] Am Wochenende prüfen: Was war einfach? Was war zu aufwendig?

Vorbereiten heißt auch richtig lagern.

Gekochte Speisen in kleine, flache Behälter portionieren und zügig abkühlen. Im Kühlschrank bei höchstens 7 °C, besser unter 5 °C, lagern. Gekochte Reste innerhalb von 2-3 Tagen verbrauchen oder frühzeitig einfrieren. Reis besonders zügig kühlen; nicht stundenlang lauwarm stehen lassen.

Beim Aufwärmen an allen Stellen mindestens 70 °C für zwei Minuten erreichen. Bereits gebildete hitzestabile Giftstoffe in falsch gelagertem Reis werden dadurch nicht zuverlässig beseitigt. Rohes Ei erst bei der frischen Zubereitung zugeben.

> Wenn etwas vom Plan abweicht: ehrlich hinschauen. Was hat gefehlt - Zeit, Vorbereitung oder eine passende Alternative? Darauf lässt sich die nächste Woche aufbauen.

TRANSPARENZ & NÄCHSTER SCHRITT

Nachvollziehbar gerechnet. Persönlich begleitet.

Stand: 04.10.2026 · Alle Nährwerte sind gerundete Näherungswerte.

Grundlagen der Berechnung

Whey: Zumub 100 % Whey Konzentrat, Schokolade. Pro 30 g: 110 kcal, 21,4 g Protein, 1,7 g Kohlenhydrate, 1,8 g Fett. Reisbrei: HiPP Bio-Getreidebrei 100 % Reis, trocken. Jasminreis: Reishunger als Vergleichsprodukt. Haferflocken: dm-Durchschnittswerte; Flohsamenschalen: dmBio als Vergleichsprodukt. Thunfisch: followfood in eigenem Saft, 125 g abgetropft.

Für Ei, Obst, Gemüse und Kartoffeln wurden durchschnittliche Lebensmittelwerte verwendet. Annahmen: Vollei 50 g, Eiklar 33 g, Banane 120 g, Paprika 150 g, Tomate 120 g; jeweils essbarer Anteil. Kohlenhydrate sind ohne Ballaststoffe angegeben. Produktunterschiede, natürliche Schwankungen, Ballaststoffe und Rundungen führen zu Abweichungen; die Energie wurde nicht allein aus den drei Makros zurückgerechnet.

Quellen zum Nachlesen

Zumub: Nährwerte Whey Konzentrat (Schokolade)
dm: HiPP 100 % Reis - Nährwerte und Zubereitung
Reishunger: Jasminreis - Nährwerte
dm: Haferflocken - durchschnittliche Nährwerte
dmBio: Flohsamenschalen - Nährwerte und Verwendung
dm: followfood Thunfisch in eigenem Saft - Nährwerte
BfR: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt
Verbraucherzentrale Bayern: Reis sicher aufwärmen

> **Werbehinweis:** Tobi ist Affiliate-Partner von Zumub und erhält bei Käufen über seinen Link oder Code eine Provision. Die Produktnennung dient hier der nachvollziehbaren Rezeptberechnung; andere Produkte verändern die Werte.

Du möchtest einen Plan, der zu dir passt?

Im Coaching stimmen wir Training, Ernährung und Regeneration auf deinen Alltag ab. Bewirb dich unverbindlich. Ich prüfe persönlich, ob ich dich passend unterstützen kann.

Für mein Coaching bewerben: trinitycoaching.de