







Gesamt Nährwerte pro 100 g Energie 97 kcal/406 kJ 291 kcal/1219 kJ

Fett 2,1 g 6,3 g Kohlenhydrate

3,7 g 11,1 g **Eiweiß** 14,8 g 44,3 g

super niedrige Werte

130 g Thunfisch im eigenen Saft

70 g Paprikawürfel

2 EL Balsamico weiß

1 TL Zitronensaft

1 kl. Zwiebel (ca. 30 g)

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)





mit Tomate und Gurke

Nährwerte pro 100 g Gesamt Energie 89 kcal/375 kJ 160 kcal/675 kJ Fett 3,2 g 5,7 g Kohlenhydrate 3,4 g 6,1 g **Eiweiß** 10,1 g 18,1 g

super niedrige Werte

50 g Kräuterquark light

30 g Salatgurke

60 g Tomate

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)





mit Räucherforelle

Nährwerte pro 100 g Gesamt Energie 113 kcal/478 kJ 250 kcal/1052 kJ Fett 10,0 g 4,5 g Kohlenhydrate 2,4 g 5,4 g **Eiweiß** 14,6 g 32,0 g

super niedrige

70 g Räucherforelle

60 g Salatgurkenwürfel

50 g Hüttenkäse

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)



EiWeiß ABENDBROT

6 Mio. Menschen trainieren in Deutschland im Fitness Studio. Viele weitere Millionen halten sich mit anderen Sportarten fit.Neben den gesundheitlichen Aspekten haben fast alle das gleiche Ziel, denn jeder möchte gut aussehen. Jeder Fitnesstrainer und jede Fitnesstrainerin weiß, dass die Ernährung eine fast noch größere Rolle spielt, als das Training selbst. Empfohlen wird daher eine stark kohlenhydratreduzierte, aber eiweissreiche Ernährung am Abend.

Und genau hierfür haben wir unser Original Eiweiß-Abendbrot entwickelt. Mit nur 5,9 % Kohlenhydraten und 26,5 % Eiweiss ist unser Original eine kleine Sensation und ihr optimaler Trainingsbegleiter.

Wir haben Ihnen in diesem Rezeptheft eine Auswahl leicht zuzubereitender Rezepte zusammengestellt. Die exakten Nährwerte zeigen Ihnen, wie einfach eine starke Reduktion der Kohlenhydrate am Abend sein kann. Und das ohne Verzicht, sondern mit extra viel Geschmack.







mit geräucherter Hähnchenbrust

Nährwerte pro 100 g Gesamt Energie 112 kcal/470 kJ 202 kcal/846 kJ Fett 3,4 g 6,2 g Kohlenhydrate 2,3 g 4,2 g **Eiweiß** 16,0 g 28,8 g

super niedrige Werte

60 g Cornichons

60 g geräucherte Hähnchenbrust

20 g Kräuterfrischkäse light

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)





Bruschetta mit Mozzarella

Nährwerte pro 100 g Gesamt Energie 121 kcal/508 kJ 224 kcal/941 kJ Fett 9,8 q 5,3 q 4,6 g Kohlenhydrate 8,4 g **Eiweiß**

12,2 g

super niedrige Werte

20 g Schalottenwürfel

60 g Kirschtomaten

3 Blatt Basilikum

22,5 g

1 Knoblauchzehe (ca. 10 g)

60 g Mozzarella light

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)





mit Lachsschinken und Cornichons

pro 100 g Nährwerte Gesamt Energie 116 kcal/488 kJ 208 kcal/879 kJ Fett 3,9 g 7,1 g Kohlenhydrate 2,6 g 4,7 g **Eiweiß** 16,2 g 29,1 g

super niedrige Werte

60 g Cornichons

60 g Lachsschinken

20 g Kräuterfrischkäse light

1 Sch. Original Eiweiß-Abendbrot (40 g)



