

Proteinreich - dein Start in den Tag

Gesund einkaufen, besser leben mit



Essen leicht gemacht

Minimalismus trifft auf gesunde Ernährung

Wir glauben: Gesunde Ernährung muss nicht kompliziert sein. YOUR RECOVERY zeigt dir, wie du mit einfachen, proteinreichen Mahlzeiten deinen Alltag bereicherst – ohne Verzicht, ohne Stress. Nur echte Zutaten, klare Rezepte und der Genuss, der dich wirklich nährt.



Protein

Warum ist Protein wichtig?

- Der unterschätzte Schlüssel für mehr Energie, Sättigung und Wohlbefinden.

Protein ist weit mehr als ein Nährstoff für Sportler. Es ist ein unverzichtbarer Baustein unseres Körpers und spielt eine wichtige Rolle für Muskeln, Stoffwechsel, Hormone und das Immunsystem. Eine ausreichende Eiweißzufuhr kann außerdem dazu beitragen, länger satt zu bleiben und den Blutzucker nach den Mahlzeiten stabiler zu halten.



YOUR RECOVERY TIPP

Um die Eiweißzufuhr zu optimieren, kombiniere jede Hauptmahlzeit mit hochwertigen Proteinquellen. Kleine Änderungen, wie das Hinzufügen von Skyr zum Frühstück oder das Einbringen von Hülsenfrüchten in deinen Salat, können einen erheblichen Einfluss auf deine tägliche Proteinaufnahme haben.

SCHON GEWUSST?

Viele Erwachsenen konsumieren den Großteil ihres Proteins erst abends. Es ist jedoch effektiver, die Eiweißzufuhr gleichmäßig über den Tag zu verteilen, um eine kontinuierliche Versorgung mit wichtigen Aminosäuren sicherzustellen.





3 von 3

Einfache Regeln befolgen

- **Integriere Protein in jede Mahlzeit**
für Sättigung
- **Plane deine Snacks**
mit proteinreichen Lebensmitteln
- **Achte auf die Portionsgrößen**
für Balance



80%

Pflanzliche Proteinaufnahme
erhöhen

- **Variiere deine Proteinquellen**
für optimale Nährstoffe



5

Lebensmittel

Für ausgewogene Ernährung

- **Nutze natürliche Zutaten**
für gesunde Rezepte

Mediterrane Hähnchenpfanne mit Quinoa

Vollgepackt mit frischem Gemüse und Geschmack

Zubereitung

Zutaten: (2 Portionen)

- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 150 g Quinoa
- 200 g Kirschtomaten
- 1 kleine Zucchini
- 50 g schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- 2–3 Zweige frischer Thymian
- Salz und Pfeffer

1. Quinoa nach Packungsanweisung garen.
2. Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchen 5–6 Minuten goldbraun anbraten.
4. Zucchini in Scheiben schneiden, Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Tomaten in die Pfanne geben.
5. Alles weitere 5 Minuten garen und anschließend Oliven, Zitronensaft und frischen Thymian unterheben.
6. Mit dem Quinoa servieren und nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.



PROTEIN: 42G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Your Recovery Tipp:
Serviere die Pfanne mit Quinoa für
zusätzliche Aminosäuren und langanhaltende Energie.

Lachs mit Zitronengemüse

Einfache Zubereitung für gesunde Genussmomente

Zubereitung

Zutaten: (2 Portionen)

- 2 Lachsfilets
- 1 Zucchini
- 200 g grüner Spargel
- 150 g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Kräuter der Provence
- Salz und Pfeffer
- frische Petersilie zum Garnieren

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zucchini in Scheiben schneiden, Spargelenden entfernen und Kirschtomaten halbieren.
3. Gemüse mit Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz und Pfeffer vermengen und auf einem Backblech verteilen.
4. Lachsfilets leicht salzen, pfeffern und auf das Gemüse legen.
5. Zitronenscheiben auf den Lachs geben und alles ca. 18–20 Minuten im Ofen garen.
6. Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.



PROTEIN: 38 G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Reich an Proteinen und Omega-3-Fettsäuren
Perfekt für eine ausgewogene Mahlzeit nach dem Training
oder als leichtes Abendessen.

Cremige Linsenbowl

Nährstoffreich und einfach zuzubereiten

Zutaten: (2 Portionen)

- 200 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Kurkuma
- ½ TL Kreuzkümmel
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- frischer Koriander oder Petersilie
- optional:
Limettensaft zum Servieren

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und im Olivenöl glasig anschwitzen.
2. Kurkuma und Kreuzkümmel kurz mitrösten, damit sich die Aromen entfalten.
3. Linsen hinzufügen und mit Gemüsebrühe sowie Kokosmilch aufgießen.
4. Alles etwa 15–18 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich und die Bowl cremig ist.
5. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Limettensaft abschmecken.
6. Mit frischem Koriander oder Petersilie garnieren und warm servieren.



PROTEIN: 28 G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Linsen gehören zu den besten pflanzlichen Proteinquellen. 100 g liefern bis zu 26 g Protein – und sättigen dank ihres hohen Ballaststoffanteils.

Herzhafte Hüttenkäse Bowl

Frisch, würzig und reich an hochwertigem Protein

Zutaten: (1 Portionen) Zubereitung

- 250 g Hüttenkäse
 - ½ Avocado
 - 100 g Cherrytomaten
 - ½ Salatgurke
 - 50 g Paprika
 - 1 Handvoll Babyspinat oder Rucola
 - 1 EL Kürbiskerne
 - 1 TL Olivenöl
 - 1 TL Zitronensaft
 - Salz und Pfeffer
 - Mikogreens z.B. Brokkolisprossen
1. Cherrytomaten halbieren, Gurke und Paprika würfeln und die Avocado in Scheiben schneiden.
 2. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
 3. Gemüse, Avocado und Babyspinat darauf anrichten.
 4. Mit Kürbiskernen bestreuen.
 5. Olivenöl und Zitronensaft darübergießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
 6. Mit Sprossen garnieren.



PROTEIN: 30 G · ZUBEREITUNG: 10 MIN

Hüttenkäse liefert hochwertiges Caseinprotein, das den Körper über mehrere Stunden mit Aminosäuren versorgt. Avocado und Olivenöl enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren.

Proteinreiche Frühstücksoptionen für jeden Tag



Skyr Bowl

Cremig und proteinreich mit
frischen Früchten



Gemüse Omelett

Vollgepackt mit Vitaminen
und Mineralien



Protein Porridge

Sättigend und nahrhaft für
den Start



Hüttenkäse Bowl

Lecker und ideal für einen
Energieschub

Joghurt Bowl mit Nüssen

Der perfekte proteinreiche Start in den Tag

Zutaten: (1 Portionen)

- 250 g Joghurt mit Kulturen
- 100 g gemischte Beeren (frisch oder TK)
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL gehackte Mandeln oder Walnüsse
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Leinsamen

Zubereitung

1. Den Joghurt in eine Schüssel geben.
2. Beeren darauf verteilen.
3. Mit Haferflocken, Nüssen sowie Chia- und Leinsamen bestreuen.



PROTEIN: 42 G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Joghurt liefert hochwertiges Eiweiß und sorgt für eine langanhaltende Sättigung. In Kombination mit Beeren, Nüssen und Samen entsteht ein ausgewogenes Frühstück mit Proteinen, Ballaststoffen und gesunden Fetten – ideal für einen energiegeladenen Start in den Tag.

Gemüse Omelett mit Brokkoli

Herzhaft, proteinreich und perfekt für einen energiereichen Start in den Tag

Zubereitung

Zutaten: (1 Person)

- 3 Eier
- ½ rote Paprika
- 50 g Brokkoli (kleine Röschen)
- 50 g Champignons
- 1 Handvoll frischer Babyspinat
- 30 g Feta
- 1 TL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie)

1. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 2–3 Minuten in kochendem Wasser blanchieren oder kurz dämpfen.
2. Paprika würfeln und Champignons in Scheiben schneiden.
3. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Paprika sowie Champignons 3–4 Minuten anbraten.
4. Brokkoli und Babyspinat hinzufügen und kurz mitgaren, bis der Spinat zusammenfällt.
5. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben.
6. Den Feta darüberbröseln und das Omelett bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten stocken lassen.
7. Mit frischen Kräutern garnieren und warm servieren.



PROTEIN: 42 G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Eier liefern hochwertiges Protein mit allen essenziellen Aminosäuren. Zusammen mit frischem Gemüse und Feta entsteht ein ausgewogenes Frühstück, das lange sättigt und den Körper mit wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und gesunden Fetten versorgt.

Protein Porridge mit Beeren & Quinoa

Cremig, sättigend und der ideale Start in einen aktiven Tag

Zubereitung

Zutaten: (1 Person)

- 50 g Haferflocken
- 30 g Quinoa
- 250 ml Mandelmilch
- 150 g Joghurt mit Kulturen
- 100 g Beeren (frisch oder TK)
- 1 TL Chiasamen
- 1 EL gehackte Mandeln
- Optional: ½ TL Zimt

1. Den Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
2. Quinoa zusammen mit den Haferflocken und der Milch in einem kleinen Topf aufkochen und bei niedriger Hitze 12–15 Minuten köcheln lassen, bis der Quinoa weich und das Porridge cremig ist.
3. Anschließend den Joghurt unterheben, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
4. Das Porridge in eine Schüssel füllen und mit Beeren, Chiasamen und gehackten Mandeln garnieren.
5. Nach Belieben mit etwas Zimt verfeinern und warm genießen.



PROTEIN: 33 G · ZUBEREITUNG: 25 MIN

Die Kombination aus Haferflocken und Quinoa liefert langanhaltende Energie, Ballaststoffe und wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen.

Protein Porridge mit Beeren & Quinoa

Cremig, fruchtig und reich an hochwertigem Protein

Zutaten: (1 Person)

- 250 g Hüttenkäse
- 100 g gemischte Beeren
- ½ Banane, in Scheiben
- 1 EL Mandelmus
- 1 TL Chiasamen
- gehackte Nussmischung
- 1 EL gepufften Quinoa
- Etwas Ceylon-Zimt

Zubereitung

1. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben.
2. Beeren und Bananenscheiben darauf verteilen.
3. gehackte Nüsse, Chiasamen und Quinoa darüberstreuen.
4. Das Mandelmus leicht erwärmen und gleichmäßig über die Bowl geben.
5. Nach Belieben mit etwas Honig und einer Prise Zimt verfeinern und direkt genießen.



PROTEIN: 31 G · ZUBEREITUNG: 8 MIN

Hüttenkäse gehört zu den eiweißreichsten Milchprodukten und liefert besonders viel Casein. Dieses langsam verdauliche Protein sorgt für eine langanhaltende Sättigung und unterstützt den Erhalt der Muskelmasse.

Protein Hacks



Frühstück

Proteinreiche Zutaten
für den Start und
eine ausreichende
Energiezufuhr über
den Tag



Mittagessen

Ausgewogen und
sättigend gestalten -
um das Mittagstief zu
vermeiden



Snack

Gesunde Alternativen
für zwischendurch -
Snack dich gesund!



Abendessen

Einfache Rezepte für
den Abend - um
deine Gesundheit zu
unterstützen

Einkaufsliste

Hier ist deine **einfache Einkaufsliste** für proteinreiche Lebensmittel:

- Eier
- Hähnchen
- Linsen
- Lachs
- Quinoa
- Brokkoli
- Beeren
- Nüsse
- Naturjoghurt mit Bakterienkulturen
- Diese Zutaten sind ideal für gesunde und schmackhafte Gerichte!



Wochenplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Montag:
Mediterrane
Hähnchenpfanne

Dienstag: Lachs
mit
Zitronengemüse

Mittwoch: Cremige
Linsenbowl

Donnerstag:
Joghurt Bowl

Freitag: Gemüse
Omelett

So einfach funktioniert es

Gesunde Entscheidungen leicht gemacht



Gesundheit beginnt
nicht mit Verzicht -
sondern mit den
richtigen Entscheidungen



Email
kontakt@your-recovery.de



Instagram
[@_yourrecovery_](https://www.instagram.com/_yourrecovery_)



Homepage
www.your-recovery.de

