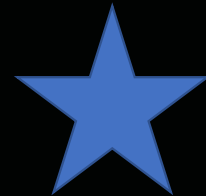
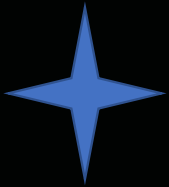


**Wenn ihr nicht wisst, was
ihr gesundes essen sollt, wir
haben ein paar Tipps für
euch.**





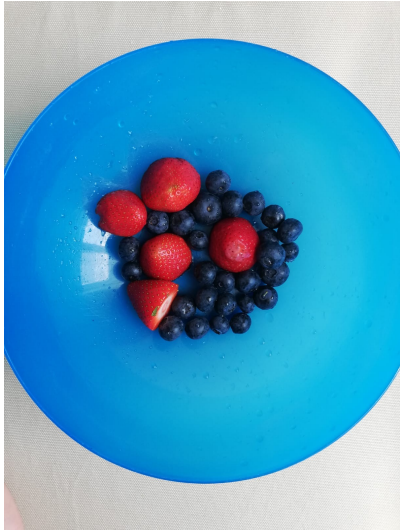
Rezepte



Smoothie

- Zutaten:
- 300ml Milch
- Erdbeeren
- 1 Banane
- Heidelbeeren

- Zubereitung:
- Alle Zutaten in den Mixer geben und danach genießen.





Porridge

- 60g Haferflocken
 - 1 Banane
 - 150g Beeren
 - Wahlweise Schokostückchen
- Zubereitung:
- Haferflocken in heißem Wasser kochen; Dann das Obst und Schokolade hinzufügen; Zum Schluss noch einmal 2 Minuten in die Mikrowelle geben.



Huhn mit Gemüse und Reis



- Zutaten:
- 300g Hühnerfleisch
- 100g Reis
- Brokkoli, Zucchini, Karotten, Erbsen

- Zubereitung:
- Hühnerfleisch anbraten, bis es innen nicht mehr rosa ist, sondern nur noch weiß, Reis kochen und Gemüse essfertig zubereiten



Nudeln

- Zutaten
- 150g Nudeln
- Frische Tomaten
- Olivenöl
- Basilikum
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- Wahlweise Parmesan

Zubereitung:

Nudeln in heißem Wasser kochen, danach mit den restlichen Zutaten verfeinern

Ernährungspläne

- Für Frauen:

<https://cdn.discordapp.com/attachments/702881315300704287/835511527217299456/41-upfit-ernaehrungsplan-gesund-ernaehren-weiblich-2800.pdf>

- Für Männer:

<https://cdn.discordapp.com/attachments/702881315300704287/835511821208649798/Gesund.pdf>

- Vegetarisch:

<https://eat smarter.de/ernaehrung/ernaehrungsplaene/der-vegetarische-wochenplan-fuer-die-ganze-familie>