

Plan

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück *Glutenfreie Frühstücksbowl 101g K / 34g E / 36g F / 918 kcal	Frühstück *Glutenfreie Frühstücksbowl 101g K / 34g E / 36g F / 918 kcal	Frühstück *Cleaner Frühstückssmoothie 27g K / 18g E / 41g F / 579 kcal	Frühstück *Cleaner Frühstückssmoothie 27g K / 18g E / 41g F / 579 kcal	Frühstück *Nicecream-Bowl 93g K / 26g E / 38g F / 868 kcal	Frühstück *Nicecream-Bowl 93g K / 26g E / 38g F / 868 kcal	Frühstück *NF24 Clean Vegan Pancakes 88g K / 17g E / 22g F / 648 kcal
Mittagessen *Cremige Kartoffel-Pilz- Pfanne 210g K / 33g E / 46g F / 1482 kcal	Mittagessen *Cremige Kartoffel-Pilz- Pfanne 210g K / 33g E / 46g F / 1482 kcal	Mittagessen *Linsen-dal 184g K / 62g E / 46g F / 1478 kcal	Mittagessen *Linsen-dal 184g K / 62g E / 46g F / 1478 kcal	Beilage Raw Kakao Brownie 31g K / 15g E / 55g F / 680 kcal	Beilage Raw Kakao Brownie 31g K / 15g E / 55g F / 680 kcal	Beilage *Green Smoothie 31g K / 11g E / 21g F / 387 kcal
Snack Performance - Smoothie 79g K / 8g E / 2g F / 398 kcal	Snack Performance - Smoothie 79g K / 8g E / 2g F / 398 kcal	Beilage Reis 78g K / 7g E / 1g F / 355 kcal	Beilage Reis 78g K / 7g E / 1g F / 355 kcal	Mittagessen *Quinoabowl 176g K / 39g E / 19g F / 1092 kcal	Mittagessen *Quinoabowl 176g K / 39g E / 19g F / 1092 kcal	Mittagessen Kidneybohneintopf 79g K / 24g E / 3g F / 455 kcal
Abendessen *Vegane Bowl 55g K / 31g E / 30g F / 659 kcal	Abendessen *Vegane Bowl 55g K / 31g E / 30g F / 659 kcal	Snack Rohkost-Carpaccio 13g K / 8g E / 16g F / 239 kcal	Snack Rohkost-Carpaccio 13g K / 8g E / 16g F / 239 kcal	Snack *Green Smoothie 31g K / 11g E / 21g F / 387 kcal	Snack *Green Smoothie 31g K / 11g E / 21g F / 387 kcal	Beilage Reis (Bio und Natur) 117g K / 11g E / 1g F / 533 kcal
Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal	Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal	Abendessen *Kichererbsen- Pfannkuchen 34g K / 17g E / 8g F / 303 kcal	Abendessen *Kichererbsen- Pfannkuchen 34g K / 17g E / 8g F / 303 kcal	Abendessen *Weißer Bohneneintopf 112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal	Abendessen *Weißer Bohneneintopf 112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal	Abendessen *Ratatouille 22g K / 11g E / 2g F / 175 kcal
		Beilage Ofengemüse 53g K / 18g E / 3g F / 378 kcal	Beilage Ofengemüse 53g K / 18g E / 3g F / 378 kcal	Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal	Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal	Beilage Kartoffeln 62g K / 8g E / 0g F / 304 kcal
		Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal	Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal			Supplements Supplement Stack Kerem 24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal

Rezepte

*Cleaner Frühstückssmoothie (579 kcal)

27g K / 18g E / 41g F / 579 kcal

30 g Walnüsse
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
10 g Leinsamen geschrotet
10 g Hanfsamen geschält
5 g Bio Sesamsaat
5 g Kürbiskern
400 g Geröstete Mandelmilch ohne Zucker
10 g Bio Yacon Sirup
20 g Babyspinat
200 g Himbeeren tk

Anweisungen

Statt Yacon Sirup kannst du hier auch wieder Dattelsirup nehmen oder den Sirup komplett weglassen.

Statt Mandelmilch könntest du auch Kokosmilch nehmen. Sojamilch oder Hafermilch empfehlen wir aufgrund möglicher Allergene ungern.

Du kannst noch andere Früchte, z.B. Heidelbeeren hinzufügen oder statt Himbeeren komplett Heidelbeeren verwenden.

Außerdem kannst du je nach Belieben 1EL Kakaopulver (Raw) und/ oder 1 EL Nussbutter (Erdnussbutter, Mandelmuß oder Ähnliches hinzufügen)

*Cremige Kartoffel-Pilz-Pfanne (1482 kcal)

210g K / 33g E / 46g F / 1482 kcal

500 g Kartoffeln
500 g Süßkartoffel
160 g Rote Zwiebel
200 g Champignon roh
30 g Walnussmus, 100% Walnuss
20 g Leinöl
100 g Mandelmilch

Anweisungen

Kartoffeln in Würfel schneiden und kochen.

In einer Pfanne Zwiebeln mit etwas Kokosöl anbraten. Champignons hinzugeben und mit anbraten.

Die fertig gekochten Kartoffeln kurz mit anbraten. Knoblauch, Kurkuma und Curry dazugeben und alles gut vermengen.

Als Sauce verrührst du Walnussmus, Leinöl, Mandelmilch und bei Bedarf noch etwas Wasser und mengst diese gut unter die Kartoffel-Pilz-Menge.

Gerne noch mit frischen Kräutern, wie Petersilie, Schnittlauch o.ä. garnieren.

*Glutenfreie Frühstücksbowl (918 kcal)

101g K / 34g E / 36g F / 918 kcal

100 g Bio Buchweizenflocken
20 g Walnüsse
150 g Heidelbeeren, TK
100 g Banane
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
10 g Leinsamen geschrotet
10 g Hanfsamen geschält
5 g Bio Sesamsaat
5 g Kürbiskern

Anweisungen

Statt Yacon Sirup kannst du hier auch wieder Dattelsirup nehmen oder den Sirup komplett weglassen.

Statt Mandelmilch könntest du auch Kokosmilch nehmen. Sojamilch oder Hafermilch empfehlen wir aufgrund möglicher Allergene ungern.

Du gibst die Buchweizenflocken in eine Schüssel.

Nun mixt du Spinat, Leinsamen, Sesamsamen, Kürbiskerne, Zimt, Yacon Sirup, Himbeeren mit Milch (250-300ml je nach gewünschter Konsistenz) zu einem cremigen Shake und

***Green Smoothie (387 kcal)**

31g K / 11g E / 21g F / 387 kcal

250 g Geröstete Mandelmilch ohne Zucker
10 g Bio Yacon Sirup

100 g Babyspinat
15 g Walnüsse
5 g Leinsamen geschrotet
5 g Hanfsamen geschält
150 g Gurke
0 g Zitrone
200 g Mandelmilch
10 g Bio Yacon Sirup
250 g Wassermelone

schüttest diesen zu den Buchweizenflocken.

Nun toppst du die Bowl mit Hanfsamen, Walnüssen und dem Obst.

Anweisungen

***Kichererbsen-Pfannkuchen (303 kcal)**

34g K / 17g E / 8g F / 303 kcal

75 g Kichererbsenmehl
10 g Leinsamen geschrotet
0 g Salz

Anweisungen

Alle Zutaten vermengen und 15 Minuten quellen lassen.

Portionsweise in einer Pfanne (mit etwas Kokosöl) von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Reicht für 2 Pfannkuchen.

Tipp: Verdopple die Mengen direkt, dann hast du dein Abendessen für den nächsten Tag schon fertig und musst es nur aufwärmen.

***Linsen-dal (1478 kcal)**

184g K / 62g E / 46g F / 1478 kcal

200 g Rote Linsen
5 g Kokosöl
80 g Rote Zwiebel
200 g Tomate
2 g Knoblauch
1 g Ingwerknolle
200 g Kokosnussmilch
300 g Süßkartoffel
0 g Gewürze
200 g Wasser

Anweisungen

Die Süßkartoffeln würfeln und in reichlich Wasser zum kochen bringen.

In einer Pfanne die Zwiebel mit etwas Kokosöl anbraten, danach den Knoblauch und geriebenen Ingwer hinzugeben und kurz mit anbraten.

Danach folgende Gewürze hinzugeben, damit sich die Aromen entfalten können:
Kurkuma, Curry, Paprikapulver , Kreuzkümmel

Die gewaschenen roten Linsen hinzugeben und mit Wasser ablöschen. Für 10 Minuten köcheln lassen, bis das meiste Wasser von den Linsen aufgenommen wurde.

***NF24 Clean Vegan Pancakes (648 kcal)**

88g K / 17g E / 22g F / 648 kcal

100 g Buchweizenmehl
5 g Backpulver
10 g Apfelmark
15 g Kakaopulver
5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt
5 g Apfel-Essig
200 g Geröstete Mandel ungesüßt, Mandelmilch
5 g Kokosöl
15 g Bio Yacon Sirup
15 g Walnussmus, 100% Walnuss

***Nicecream-Bowl (868 kcal)**

93g K / 26g E / 38g F / 868 kcal

200 g Banane
30 g Walnussmus, 100% Walnuss
15 g Kakaopulver
10 g Bio Yacon Sirup
5 g Leinsamen geschrotet
5 g Hanfsamen geschält
5 g Chiasamen
100 g Heidelbeeren
50 g Bio Buchweizenflocken
5 g Bio Sesamsaat
5 g Kürbiskerne

Tomaten fein hacken und zusammen mit der Kokosmilch in die Pfanne geben und für weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Gerne mit Kräutern, wie Petersilie oder Koriander garnieren.

Linsen-Das auf den Süßkartoffeln servieren.

Anweisungen

1. Mehl, Backpulver, Apfelmark, Kakaopulver, Zimt mit Apfelessig und Milch gut vermengen. Der Teig sollte schön cremig sein. Bei Bedarf also mehr Milch hinzufügen.

2. Den Teig für die Pfannkuchen portionsweise in eine mit Öl eingefettete, heiße Pfanne geben und die Pancakes von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für ca. 2-3 Minuten goldbraun anbraten.

Tipp: Lieber mehrere, kleine Pfannkuchen machen ☐

Und: Sobald die Pancakes anfangen Blasen zu schlagen, können sie gewendet werden.

Folgende Zutaten kannst du fürs Topping nach Belieben hinzufügen:
Joghurt, Quark, Nüsse, Früchte, Fruchtmus, Erdnussbutter ...

Optional Kannst du noch Früchte in den Teig geben, z.B. für Blaubeerpancakes und für mehr Süße z.B. Flavdrops hinzufügen

Anweisungen

Die Bananen sollten dafür tiefgefroren sein, also schau, dass du sie einen Abend vorher ins Tiefkühlfach packst.

Banane, Walnussmus, Yacon Sirup und Kakao in einen Mixer geben und so lange mixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Mit den übrigen Zutaten toppen.

Statt Yacon Sirup kannst du auch Dattelsirup verwenden. Statt Walnussmus kannst du auch ein anderes verwenden, z.B. Erdnuss oder Mandel. Irgendein Nussmus solltest du aber verwenden für die nötige Konsistenz

***Quinoabowl (1092 kcal)**

176g K / 39g E / 19g F / 1092 kcal

200 g Tomaten
0 g Zitrone
100 g Rote Zwiebel
200 g Kichererbsen
100 g Quinoa
200 g Zucchini
4 g Leinöl
3 g Knoblauch
150 g Gurke
200 g Süßkartoffel

Anweisungen

1. Quinoa abwaschen und gemäß Anleitung kochen
2. Süßkartoffel würfeln und kochen
3. Zwiebeln, Knoblauch und Zucchini in Würfel schneiden und in einer Pfanne dünsten
4. In der Zwischenzeit die Tomate in Würfel schneiden
5. Kichererbsen abwaschen, in die Pfanne geben und kurz mit anbraten
6. Wenn der Quinoa fertig gekocht ist, alle anderen Zutaten hinzugeben und alles gut durchmischen
7. Leinöl, Zitrone und beliebige Gewürze hinzugeben und gut vermengen

***Ratatouille (175 kcal)**

22g K / 11g E / 2g F / 175 kcal

150 g Paprika
160 g Tomate
200 g Zucchini
200 g Aubergine
80 g Rote Zwiebel
0 g Gewürze

Anweisungen

1. Die Aubergine in Würfel schneiden, abwaschen und anschließend mit etwas Salz bestreuen. 15-20 Minuten ziehen lassen und anschließend abwaschen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit Öl in der Pfanne andünsten.
3. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden und gemeinsam mit der Aubergine in die Pfanne geben und andünsten.
4. Tomate grob würfeln und in einem Topf mit etwas Wasser weich kochen. Nach Belieben würzen, pürieren und zur Gemüsemischung geben. Gut vermengen.

***Vegane Bowl (659 kcal)**

55g K / 31g E / 30g F / 659 kcal

250 g Blumenkohl roh
100 g Kichererbsen
25 g Wildkräutersalat
240 g Tomate
200 g Gurke
30 g Walnüsse
5 g Leinöl
0 g Zitrone
50 g Sprossen Trio
150 g Zucchini
50 g Rote Zwiebel

Anweisungen

Die Grundlage dieser Bowl ist Blumenkohlreis. Dafür raspelst du den Blumenkohl und lässt ihn in einer Pfanne kurz mit Wasser (oder Milch) einkochen, bis die Flüssigkeit verdunstet und der Blumenkohlreis weich ist.

Du kannst stattdessen aber auch 150g Reis (Bio und Natur) oder Quinoa nehmen. Hinweis: Hat dann etwas mehr Kalorien

Gerne kannst du die Zucchini mit einem Spirelli-Schneider zu Zoodles (Zucchini-Nudeln) schneiden und legst sie ganz kurz in die Pfanne dazu. Wirklich nur kurz, sonst werden sie wabbelig.

Sprossen (z.B. Brokkoli) und den Salat wäschst du nur gut ab. Statt Wildkräutersalat kannst du auch Ruccola verwenden. Wichtig: Nicht einfachen Blattsalat, wie Eisberg o.ä.

Gurke und Tomate schneidest du in kleine Würfel.

***Weißer Bohneneintopf (646 kcal)**

112g K / 29g E / 3g F / 646 kcal

250 g Weiße Bohnen
200 g Passierte Tomaten
10 g Tomatenmark
0 g Knoblauch
80 g Rote Zwiebel
400 g Kartoffeln

Die Kichererbsen und Zwiebeln kannst du entweder anbraten oder roh (gut ab gespült) zu der Bowl geben.

Als Dressing mischst du Leinöl und den Saft eine Zitrone.

Anweisungen

Kartoffeln (304 kcal)

62g K / 8g E / 0g F / 304 kcal

400 g Kartoffeln

Anweisungen

Kidneybohneintopf (455 kcal)

79g K / 24g E / 3g F / 455 kcal

240 g Kidneybohnen
80 g Rote Zwiebel
0 g Knoblauch
200 g Gehackte Tomaten
150 g Paprika rot
150 g Paprika gelb
0 g Gewürze
10 g Tomatenmark
200 g Zucchini

Anweisungen

Erst fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne geben, Paprika und Zucchini hinzugeben.

Würzen, ab gespülte Kidneybohnen (aus dem Glas) hinzugeben und mit den gehackten Tomaten ablöschen. Tomatenmark einrühren und kurz einkochen lassen.

Ofengemüse (378 kcal)

53g K / 18g E / 3g F / 378 kcal

150 g Paprika rot
150 g Paprika gelb
200 g Zucchini
250 g Aubergine
250 g Tomate
80 g Rote Zwiebel
2 g Knoblauch
300 g Kürbis roh

Anweisungen

Gemüse schneiden und zusammen mit den Kräutern auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Nur kurz (5-7 Min) bei abnehmender Hitze in den Backofen geben.

Danach würzen.

Performance - Smoothie (398 kcal)

79g K / 8g E / 2g F / 398 kcal

0 g Kräuter der Provence frisch

50 g Wildkräutersalat

50 g Spinat roh

200 g Rote Beete Saft

5 g Gemahlener Bio Ceylon Zimt

100 g Beeren Mix, tiefgeföhlt

40 g Dattel

10 g Bio Yacon Sirup

120 g Banane

Anweisungen

Je nach gewünschter Konsistenz kann auch noch ein Schuss Wasser oder Pflanzenmilch ergänzt werden.

Alles in einen Mixer geben - fertig.

Statt Wildkräutersalat kannst du auch Rucola verwenden. Wichtig: Nicht einfachen Blattsalat, wie Eisberg o.ä.

Anstelle von Yacon Sirup kannst du auch Dattelsirup verwenden.

Raw Kakao Brownie (680 kcal)

31g K / 15g E / 55g F / 680 kcal

75 g Walnüsse

25 g Datteln

12 g Rosinen

7 g Kakaopulver

Anweisungen

Reis (355 kcal)

78g K / 7g E / 1g F / 355 kcal

100 g Reis roh

Anweisungen

Reis (Bio und Natur) (533 kcal)

117g K / 11g E / 1g F / 533 kcal

150 g Reis roh

Anweisungen

Rohkost-Carpaccio (239 kcal)

13g K / 8g E / 16g F / 239 kcal

150 g Kohlrabi roh

100 g Radieschen

50 g Rote Beete

15 g Walnüsse

5 g Leinöl

0 g Zitrone

0 g Kräuter der Provence frisch

20 g Rucola roh

Anweisungen

Radieschen, Kohlrabi und Rote Beete in feine Scheiben hobeln/schneiden und auf das Rucola-Beet legen.

Leinöl und Saft einer Zitrone mit Salz/Pfeffer vermengen und über das Rohkost-Carpaccio geben.

Mit Walnüssen und frischen Kräutern (Petersilie) garnieren.

Supplement Stack Kerem (194 kcal)

24g K / 0g E / 0g F / 194 kcal

5 g Creatin Monohydrat

20 g EAA Pulver NF24

Anweisungen

1.) Creatin

nutrilize

50 g Cluster Dextrin

5g Creatin täglich, sowohl an Trainingstagen, als auch an trainingsfreien Tagen

Am Besten morgens oder nach der Trainingseinheit.

2.) EAA Pulver (Essentielle Aminosäuren)
2x10g täglich

Zum Beispiel: Um das Training herum (vorher und/oder nachher) oder über den Tag verteilt

3.) Cluster Dextrin (Athletic Carbs)
30-50g an Trainingstagen vor oder beim Training

Alle drei Supplements können miteinander in einem Getränk gemischt werden.