TRYB®

Unsere Rezepte

Die richtige Ernährung während TRYB®

Übersicht

Vegan 3

Kürbisgulasch mit Tofu 4
Ofengemüse mit Kräuterdip 5
Veganes Gemüse-Chili 6
Kokos-Thai-Suppe 7

Vegetarisch 8

Spinatomelett mit Kräuterfrischkäse 9
Gemüse-Piccata auf Ratatouille 10
Frittata 11
Überbackene Aubergine 12
Griechischer Salat 13

Regional 14

Nizza Salat 15
Caesar Salat 16
Garnelen-Zucchini-Pfanne 17
Gefüllte Paprika 18
Roastbeef mit Bohnencassoulet 19
Kürbissuppe mit Hähnchenbrust 20

Snacks und Dessert 21

Avocado-Gemüse-Wrap 22
Kokosmilchreis mit Beeren 23
Brownie 24

Nährwert Übersicht 25

Kürbisgulasch mit Tofu 26
Ofengemüse mit Kräuterdip 26
Veganes Gemüse-Chili 27
Kokos-Thai-Suppe 27
Spinatomelett mit Kräuterfrischkäse 28
Gemüse-Piccata und Ratatouille 28
Frittata 29
Überbackene Aubergine 29
Griechischer Salat 30
Nizza Salat 30
Caesar Salat 31
Garnelen-Zucchini-Pfanne 31
Gefüllte Paprika 32
Roastbeef mit Bohnencassoulet 32
Kürbissuppe mit Hähnchenbrust 33
Avocado-Gemüse-Wrap 33
Kokosmilchreis mit Beeren 34
Brownie 34

Vegan

Rezeptübersicht

Die Rezepte sind für vier Portionen kalkuliert. Der Kohlenhydratanteil ist stets niedriger als sechs Prozent, was gewährleistet, dass der Hungerstoffwechsel aufrecht erhalten bleibt. Darüber hinaus ist der Proteingehalt bewusst sehr hoch, um die Muskeln bei der Gewichtabnahme zu schützen.

Kürbisgulasch mit Tofu

Vegan, gluten- und laktosefrei

Dieses Gericht gibt dir das warme, wohlige Sättigungsgefühl, das wir bei einem klassischen Gulasch so lieben. Wir liefern es dir komplett vegan, voll mit knackig frischem Gemüse und ganz ohne Schwere, die sich im Anschluss breit macht.

Zutaten:

- 560 g Tofu
- 240 g Hokkaido-Kürbis
- 240 g Pastinake
- 320 g Knollensellerie
- 100 g Porree
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Schuss Weißwein, trocken
- ½ Bund Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Paprika, edelsüß
- 1 TL Paprika, scharf
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Gemüsebrühe, gekörnt
- 600 ml Wasser

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden.
- Den Tofu ebenfalls in Würfel schneiden.
- Rapsöl in einem Topf erhitzen, den Tofu und das Gemüse, bis auf den Porree, anbraten.
- Die Hitze reduzieren und den Porree, das Tomatenmark sowie das Paprikapulver dazugeben und für fünf Minuten dünsten, mit dem Weißwein ablöschen.
- Mit Wasser auffüllen, das Brühepulver sowie Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen.
- Die Hitze reduzieren und das Gulasch für 20 bis 25 Minuten leicht köchelnd garen.
- Nach der Kochzeit das Gulasch vom Herd nehmen, mit dem Abrieb und Saft von der Bio-Zitrone verfeinern, die Petersilie hacken und dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TRYB®-Tipp:
Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für Familien, da es sehr gesund und sättigend ist. Mit Reis als Beilage ist es auch perfekt für alle Familienmitglieder, die nicht fasten. Einzelne Gemüsesorten können nach Belieben ersetzt oder ergänzt werden. Achte darauf, dass du ausschließlich kohlenhydratarmes Gemüse verwendest, damit du weiterhin im Fastenstoffwechsel bleibst.

Ofengemüse mit Kräuterdip

Vegan, gluten- und laktosefrei

Das Ofengemüse kann nach Belieben ergänzt werden. Ob heiß aus dem Ofen oder abgekühlt mit ein wenig Rapsöl und Zitronensaft als Salat. Das würzige Gemüse sättigt lange und liefert darüber hinaus viele Vitamine.

Zutaten:

- 320 g Petersilienwurzel
- 240 g Hokkaido-Kürbis
- 2 Paprika, grün
- ½ Brokkoli
- 160 g Kräutersaitlinge
- 240 g Räuchertofu
- 2 TL Kräuter der Provence
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 250 g Sojajoghurt
- 150 g Lupinen, gegart in Lake
- 1 Bio-Zitrone
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Das Gemüse waschen und in feine Stifte schneiden. Die Gemüsestifte mit Rapsöl beträufeln und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern marinieren.
- Das marinierte Gemüse in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen 30 bis 35 Minuten backen.

In der Zwischenzeit stellen wir den Dip her:

- Die Lupinen abtropfen und mit dem Knoblauch, dem Schnittlauch und der Petersilie zusammen mixen, bis eine Masse entsteht, die an Hummus erinnert.
- Zum Schluss den Joghurt unter die gemixten Lupinen heben, mit dem Saft und Abrieb der Bio-Zitrone verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TRYB®-Tipp:
Die Gemüseauswahl kann saisonal oder nach den persönlichen Vorlieben angepasst werden. Auch wenn das Gemüse bereits ein wenig älter und nicht mehr ganz so schön ist, ist es für unser Rezept perfekt geeignet und wir tun auch der Umwelt noch etwas Gutes!

Veganes Gemüse-Chili

Gluten- und laktosefrei

Ein würziger Klassiker. Unser veganes Gemüse-Chili ist einfach lecker und lässt fast vergessen, dass es sich um ein veganes low carb Gericht handelt. Dabei überzeugt es mit vollem Umami-Geschmack.

Zutaten:

- 360 g veganes Hack
- 3 Zucchini
- 2 Auberginen
- 120 g Petersilienwurzel
- 120 g Sellerie
- 120 g Stangensellerie
- 300 g Tomaten, passiert
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 2 TL Thymian, getrocknet
- 2 TL Basilikum, getrocknet
- 1 EL Gemüsebrühe, gekörnt
- 1 TL Erythrit
- 1 EL Rapsöl
- 200 ml Wasser

Zubereitung:

- Das vegane Hack im Rapsöl kräftig anbraten. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die Schalotten fein schneiden.
- Sobald das Hack Farbe angenommen hat, das Gemüse bis auf die Schalotten dazugeben und fünf bis sechs Minuten mit anbraten.
- Dann die Hitze reduzieren, die Schalotten, den Knoblauch, die Chilischote und die getrockneten Kräuter dazu geben und fünf Minuten dünsten.
- Nach dem Dünsten, die passierten Tomaten sowie das Wasser dazugeben, aufkochen und das Brühepulver einrühren. Zugedeckt auf kleiner Stufe für 30 bis 35 Minuten schmoren. Das Chili ist dann fertig, wenn die Flüssigkeit mit dem Hack und dem Gemüse zu einer Sauce verschmolzen ist, die an Bolognese erinnert.
- Das Chili vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer sowie ggf. mit ein wenig Erythrit abschmecken.

TRYB®-Tipp:
Das Rezept kann auch als pikante Bolognese mit Konjak Nudeln gegessen werden. Dann reicht die halbe Menge für vier Personen aus.

Kokos-Thai-Suppe

Vegan, gluten- und laktosefrei

Eine belebende Suppe und dank Ingwer, Limette und viel gesundem Gemüse voller wertvoller Vitamine, Antioxidantien, was sie zu einer großen Unterstützung für das Immunsystem macht.

Zutaten:

- 400 g Tofu
- 1 Brokkoli
- 1 Blumenkohl
- 200 g Spitzkohl
- 2 Paprika, grün
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 g Ingwer
- 1 Bund Koriander, frisch
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Bio-Limetten
- 40 g Erdnüsse, gesalzen
- 15 g Kokosfett
- 1 Chilischote
- 15 g Gemüsebrühe
- 600 ml Kokosmilch
- 1 EL Tomatenmark
- 3 TL Asia Gewürzmischung
- 2 TL Paprika, edelsüß

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und mit dem Tofu zusammen in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Kokosfett in einem Topf erhitzen, das Gemüse und den Tofu für fünf bis sechs Minuten anbraten, dann die Hitze reduzieren und das Tomatenmark, die Knoblauchzehen, die Gewürze sowie fein geschnittenen Ingwer und Chili dazugeben und für weitere fünf bis sechs Minuten dünsten.
- Mit der Kokosmilch aufgießen und 15 bis 20 Minuten auf kleiner Stufe und ohne Deckel leicht köcheln lassen.
- Die Suppe vom Herd nehmen, mit dem Abrieb und Saft der Bio-Limette verfeinern, Koriander und Frühlingszwiebel fein schneiden und zusammen mit den Erdnüssen in die Suppe unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und der Asia Gewürzmischung abschmecken.

TRYB®-Tipp:
Wer Reis zum Curry vermisst, kann auf Konjak-Reis zurückgreifen. Diesen gut mit Wasser abspülen und während der letzten 2 bis 3 Minuten im Curry mitkochen. Pro Person sind 30 Gramm ausreichend.

Vegetarisch

Spinatomelett mit Kräuterfrischkäse

Vegetarisch, glutenfrei

Das Omelett für einen idealen Start in den Tag. Es eignet sich ausgezeichnet, für all diejenigen, die nicht mit leerem Magen in den Tag starten wollen. Das Omelett schmeckt warm oder kalt und mit Sicherheit besser als das schnelle Brötchen des Bäckers.

Zutaten:

- 12 Eier
- 20 g Babyspinat
- 120 g Champignons
- 120 g Brokkoli
- 2 Paprika, grün
- 40 g Feta
- 1 Frühlingszwiebel
- 20 g Parmesan, gerieben
- 20 g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- 480 g körniger Frischkäse
- ½ Bund Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Kerbel
- 1 EL Leinöl
- 1 Bio-Zitrone

TRYB®-Tipp:
Das Omelett eignet sich ausgezeichnet als Frühstück, da es sehr sättigend und gut vorzubereiten ist. Du kannst das Omelett bereits am Vortag zubereiten. Bei Bedarf kann das Omelett innerhalb weniger Minuten in der Mikrowelle oder im Backofen erwärmt werden.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Den Babyspinat waschen und schleudern. Das restliche Gemüse ebenfalls waschen und fein schneiden.
- Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen und den Babyspinat dazugeben. Sobald der Spinat zusammengefallen ist, diesen in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
- Die restliche Butter in die Pfanne geben, erhitzen bis diese schäumt und dann das Gemüse leicht anbraten. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und den Feta in kleinen Stücken dazu geben.
- Wenn das Gemüse leicht Farbe bekommen hat, den Spinat und die Eimasse dazu geben, alles miteinander verrühren und kurz stocken lassen. Dann den Parmesan darüber geben und die Pfanne mit dem Omelett im Ofen 8 bis 10 Minuten zu Ende garen.

In der Zwischenzeit kümmern wir uns um den Kräuterfischkäse:

- Petersilie, Schnittlauch und Kerbel fein schneiden, den Knoblauch in die Knoblauchpresse geben und alles in den Frischkäse einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Leinöl und dem Abrieb und Saft der Bio-Zitrone abschmecken.

Gemüse-Piccata auf Ratatouille

Vegetarisch, glutenfrei

Das Ratatouille und die Piccata liefern dem Gaumen den Umami-Geschmack, der oft während des Fastens vermisst wird. Durch die Gewürze und den Parmesan fühlt sich der Körper angenehm gesättigt und das ganz ohne die Schwere, die die französische Küche ansonsten oft mit sich bringt.

Zutaten:

- 400 g Tofu
- 3 Zucchini
- 2 Auberginen
- 2 Paprika, grün
- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Tomaten, passiert
- 2 TL Mediterrane Kräuter
- 1 TL Basilikum, getrocknet
- 1 TL Majoran, getrocknet
- 40 g Mandelmehl
- 2 Eier
- 90 g Parmesan, gerieben
- 1 EL Rapsöl
- 80 g Rapsöl zum Braten

TRYB®-Tipp:
Gemüse als Ratatouille und als kleine Piccata-Schnitzel anzubieten, genießt gerade bei Kindern große Beliebtheit. Die Aubergine kann beispielsweise durch Zucchini, Kohlrabi oder Blumenkohl ersetzt oder ergänzt werden.

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und bis auf eine Aubergine, alles in feine Würfel schneiden. Ebenfalls die Schalotte fein schneiden.
- Einen Esslöffel Rapsöl erhitzen, das Gemüse für 3 bis 4 Minuten scharf anbraten, die Hitze reduzieren und die Schalotten sowie den Knoblauch dazugeben und für weitere fünf Minuten dünsten.
- Das Gemüse schließlich mit Salz, Pfeffer und den restlichen Gewürzen würzen. Die passierten Tomaten dazugeben und zugedeckt für 10 bis 12 Minuten leicht köchelnd schmoren.
- Das Ratatouille ist dann perfekt, wenn sich eine Tomatensauce gebildet und das Gemüse noch einen leichten Biss hat.

In der Zwischenzeit bereiten wir die Piccata zu:

- Die Eier verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, den Parmesan dazugeben.
- Die Aubergine in fünf Millimeter dicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mandelmehl wenden und durch die Eimasse ziehen und vorsichtig in die heiße, mit Rapsöl gefüllte Pfanne gleiten lassen.
- Die Auberginen in den ersten drei bis vier Minuten nicht bewegen und warten, bis die Masse auf der unteren Seite fest geworden ist. Anschließend die Piccata vorsichtig wenden und wieder drei bis vier Minuten warten.
- Wenn die Piccate fertig sind, herausnehmen und auf einem Küchenpapier gut trocken tupfen, zusammen mit dem Ratatouille servieren.

Für die Fleischvariante:

- Beim Metzger, Kalb-, Hähnchen- oder Schweineschnitzel bestellen, diese vom Metzger oder selbst leicht plattieren (plattdrücken).
- Die Schnitzel trocken tupfen und genau gleich verfahren wie mit den Auberginenschnitzel.

Frittata

Vegetarisch, glutenfrei

Die Frittata ist ein Klassiker der italienischen Küche und perfekt als Frühstück, Mittag- oder Abendessen. Einmal gekocht hält sich die Frittata zwei bis drei Tage im Kühlschrank und kann bei Bedarf erwärmt oder kalt gegessen werden.

Zutaten:

- 9 Eier
- 250 g Champignons
- 120 g Kirschtomaten
- 120 g Spargel, grün
- 1 Paprika, grün
- ½ Brokkoli
- 2 Schalotten
- 2 Zehen Knoblauch
- 25 g Parmesan
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Basilikum, frisch
- 2 TL Majoran
- 100 g Frischkäse

TRYB®-Tipp:
Die Frittata ist eine super Alternative, für all diejenigen, die gerne herzhaft frühstücken und während des Fastens auf Brot verzichten. Gleichzeitig liefert sie dabei wertvolle Proteine.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und die Champignons vierteln. Die Schalotten fein schneiden und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
- Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen das Gemüse und die Pilze für drei bis vier Minuten anbraten.
- In der Zwischenzeit die Eier, Salz, Pfeffer, Parmesan, Frischkäse, Basilikum und Majoran in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren, bis sich die Masse miteinander vermengt hat.
- Die Eimasse, über das Gemüse, in die Pfanne schütten. Alles gut miteinander vermengen und für vier bis fünf Minuten fest werden lassen. Dann die gesamte Pfanne in den Ofen stellen und zehn bis zwölf Minten lang fertig garen.
- Die Frittata ist dann fertig, wenn die komplette Masse fest und etwas aufgegangen ist.

Überbackene Aubergine

Vegetarisch, glutenfrei

Die mediterrane Küche kommt oft ohne Kohlenhydrate aus. Die würzigen Noten und salzigen Nuancen machen das Gericht vollwertig und es lässt sich ideal in die Fastenkur integrieren.

Zutaten:

- 4 Auberginen
- 180 g Kichererbsen, abgetropft
- 1 Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 280 g Tomaten, passiert
- 100 g griechischer Joghurt
- 20 g Walnüsse
- 320 g Schafskäse
- 3 TL Thymian, getrocknet
- 2 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 2 EL Rapsöl
- 10 g Ajvar

TRYB®-Tipp:
Mit unseren Rezepten brauchst du keine Cheatdays mehr. Die überbackenen Auberginen eignen sich perfekt, wenn du ein Verlangen nach ungesundem Essen hast, ohne, dass du aus dem Fastenstoffwechsel geworfen wirst.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Die Auberginen waschen und in Scheiben schneiden, die Zwiebel und Chilischote ebenfalls fein schneiden und den Knoblauch durch die Knoblauchpresse drücken.
- Das Rapsöl erhitzen und die Auberginenscheiben für vier bis fünf Minuten anbraten, herausnehmen und trocken tupfen.
- Die passierten Tomaten in eine Schüssel geben, alle Zutaten bis auf Auberginen, Kichererbsen und den Schafskäse dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.
- Die Hälfte der Auberginen in einer Auflaufform schichten.
- Dazu die Hälfte der Auberginenscheiben verwenden und den Boden belegen, darauf eine Hälfte der Kichererbsen verteilen und einen Teil der passierten Tomaten darüber gießen. Diesen Vorgang wiederholen und im Anschluss Schafskäse darüber streuen.
- Den Auflauf für 30 bis 35 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Griechischer Salat

Vegetarisch, glutenfrei

Der griechische Salat ist deswegen so perfekt geeignet, weil er traditionell ohne Kohlenhydrate auskommt. Ob als Mittag-, Abendessen oder Snack für Zwischendurch.

Zutaten:

- 360 g Schafskäse
- 600 g Tomate
- 240 g Gurke
- 2 Paprika, grün
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Oliven
- 45 g Walnuss
- 80 g Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Oregano
- 200 g Rucola

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen, die Tomaten achteln und die Paprika sowie Gurken in mundgerechte Stücke schneiden.
- Die Zwiebeln fein schneiden, die Oliven halbieren, die Walnüsse zerkleinern und den Schafskäse in kleine Würfel brechen.
- Das Olivenöl und den Saft der Zitrone in eine große Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und alle Zutaten schließlich dazugeben und vorsichtig vermengen.

TRYB®-Tipp:
Der Salat kann individuell noch verfeinert werden und allein gegessen oder als Beilage zu einem Stück mageren Fisch oder Fleisch serviert werden.

Regional

Nizza Salat

Glutenfrei

Der Nizza Salat liefert die perfekte Mischung aus Rohkost, hochwertigem Protein und essenziellen Fettsäuren. Dabei hat er gleichzeitig kaum Kohlenhydrate und ist außerdem superschnell gezaubert.

Zutaten:

- 2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft, abgetropft
- 400 g Bohnen, grün
- 120 g Römersalat
- 140 g Gurke
- 1 Paprika, grün
- 1 Zwiebel
- 120 g Tomaten
- 4 Eier
- 40 g Oliven, schwarz
- 60 g Rapsöl
- 1 Bio-Zitrone
- 2 TL Majoran

Zubereitung:

- Die Eier in einem Topf mit Wasser für zehn Minuten hart kochen.
- Den Thunfisch in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Im Anschluss den Thunfisch mit einer Gabel „auseinanderzupfen".
- Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen, großzügig salzen und die Bohnen für zwei Minuten im sprudelnden Wasser kochen. Anschließend herausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.
- Die gekochten Bohnen aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und schließlich in mundgerechte Stücke schneiden.
- Das Gemüse und den Salat waschen und in mundgerechte Stücke und die Zwiebeln in feine Streifen schneiden, die Oliven halbieren.

Tipp: Wer Zwiebeln nicht gerne scharf mag, kann diese nach dem Schneiden für zehn bis 15 Minuten in Eiswasser einlegen, so verlieren sie einen großen Teil ihrer Schärfe und schmecken bedeutend milder.

- Für das Dressing, das Öl mit dem Zitronensaft und den Kräutern verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Alle Gemüsezutaten nun in der Schüssel vermengen und dabei mit dem Dressing marinieren. Zum Schluss den Thunfisch, die Oliven sowie nach Belieben Anchovis und Kapern dazugeben und untermengen. Den Salat in kleinen Schüsseln anrichten, mit zusätzlichem Öl und Zitronensaft beträufeln und die hartgekochten Eier in Spalten darüber geben.

TRYB®-Tipp:
Der Thunfisch kann je nach Vorliebe auch etwa durch gebratene Hähnchenbrust ersetzt werden.

Caesar Salat

Glutenfrei

Der Caesar Salat ist ein weiterer Klassiker und kann dank unserem Rezept ganz ohne ein schlechtes Gewissen genossen werden. Der Salat eignet sich außerdem perfekt für unterwegs und passt sich so deinem dynamischen Lebensstil an.

Zutaten:

- 4 Stücke Hähnchenbrust
- 280 g Römersalat
- 1 Salatgurke
- 40 g Parmesan, gerieben
- 2 Sardellenfilets
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 g Senf
- 1 Ei
- 60 ml Rapsöl
- 25 g griechischer Joghurt
- 1 Bio-Zitrone
- 20 ml Aceto Balsamico
- 80 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste würzen, auf beiden Seiten scharf anbraten und im Ofen bei 160 Grad Ober- und Unterhitze für 20 Minuten fertig garen.

Für den Salat:

- Den Römersalat waschen, trockenschleudern und in Streifen schneiden.

Für das Dressing:

- Die Sardellenfilets, die geschälte Knoblauchzehe, die Hälfte des Parmesans, den Senf, das Öl sowie den griechischen Joghurt in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer für 90 bis 120 Sekunden pürieren. Die Sauce mit Salz, Pfeffer sowie dem Essig und dem Zitronensaft abschmecken.
- Die Kirschtomaten halbieren und die Frühlingszwiebeln fein schneiden.
- Die Hähnchenbrust aus dem Ofen nehmen und für fünf Minuten ruhen lassen.
- In einer großen Schüssel Salat und Dressing vermengen und zum Schluss den restlichen Parmesan und die Frühlingszwiebeln dazu geben.
- Den Salat auf einem Teller anrichten und mit den Kirschtomaten garnieren. Zum Schluss die Hähnchenbrust dünn aufschneiden und dazu geben.

TRYB®-Tipp:
Die Hähnchenbrust kann ganz nach persönlichen Vorlieben durch Garnelen, gebratene Rinderfiletstreifen, Tofu oder Räucherlachs ersetzt und individualisiert werden. Ergänzt man den Salat noch mit Brot-Croûtons und Speck, ist er auch für alle Familienmitglieder, die nicht fasten, perfekt geeignet.

Garnelen-Zucchini-Pfanne

Glutenfrei

Der ideale Placeholder, wenn der Hunger nach einem leckeren, aber schweren italienischen Nudelgericht aufkommt. Unser Rezept stillt dein Bedürfnis nach Pasta und liefert dir die mediterrane Lebensfreude und das ganz ohne schlechtes Gewissen.

Zutaten:

- 480 g Garnelen
- 3 Zucchini
- 3 Paprika
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chilischote
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Bund Basilikum
- 2 TL Majoran, getrocknet
- 80 g Rucola
- 50 g Rapsöl
- 30 g Mandeln
- 20 g Parmesan
- Optional 200 g Konjak Nudeln

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren, den Knoblauch, Chili und Frühlingszwiebel fein schneiden. Den Rucola waschen und trockenschleudern.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das kleingeschnittene Gemüse für zwei bis drei Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse herausnehmen und in derselben Pfanne neues Öl erhitzen, Chili und Knoblauch sowie die italienischen Kräuter dazugeben und fünf Minuten lang vorsichtig anbraten. Dann die Kirschtomaten dazugeben und mit einem Löffel leicht zerstoßen, dass sich eine Art Tomatensauce bildet.
- Schließlich die Garnelen dazugeben und fünf Minuten lang dünsten. Die Garnelen wechseln nun ihre Farbe und werden zartrosa, wie man sie kennt. Die Garnelen habe eine kurze Garzeit von drei bis vier Minuten. Zum Schluss den Frühlingszwiebel, Basilikum und den Abrieb und Saft der Bio-Zitrone dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse zu den Garnelen in die Pfanne geben und alles miteinander vermengen.
  Nochmals abschmecken und mit einem EL Öl verfeinern.
- Die Garnelen Zucchini Pfanne kann nun in tiefen Tellern angerichtet werden.
  Zum Schluss mit Rucola garnieren und mit Öl beträufeln.
  Das Gericht eignet sich auch perfekt, um mit Pasta genossen zu werden. Dafür den Rucola mit Konjak Nudeln ersetzen. Diese separat kochen und zum Schluss der Garnelen Pfanne zugeben.

TRYB®-Tipp:
Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für Familien, da es sehr gesund und schnell zubereitet ist. Mit Nudeln als Beilage ist es auch ideal für alle Familienmitglieder, die nicht fasten. Konjak Nudeln bilden außerdem die perfekte Alternative und machen aus der Garnelen Zucchini Pfanne ein fastengeeignetes Nudelgericht.

Gefüllte Paprika

Glutenfrei

Die gefüllte Paprika ist ein Paradebeispiel, für ein altbewährtes Gericht, das ganz ohne Kohlenhydrate auskommt. In dieser Variante ist außerdem gesichert, dass du ausreichend mit Proteinen und hochwertigen Fetten versorgt wirst.

Zutaten:

- 500 g Rindertartar
- 4 Paprika, grün
- 2 Karotten
- 160 g Petersilienwurzel
- 3 Stangen Staudensellerie
- 2 Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 500 g Tomaten, passiert
- 80 g Feta
- 2 Eier
- 1 Bund Petersilie
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Paprikapulver, scharf
- 2 EL Rapsöl
- 160 g griechischer Joghurt
- 10 g Walnussöl
- 1 TL Chiliflocken
- 15 g Walnüsse
- 1 TL Erythrit

TRYB®-Tipp:
Das Gericht kann auch mit veganem Hack zubereitet und als vegetarische Variante genossen werden.

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Das Gemüse waschen, schälen und in feine Würfel schneiden.
- In einem Topf die Karotten-, Petersilienwurzel- und Stangenselleriewürfel anbraten. Die Hitze reduzieren und Schalotten und Knoblauch sowie die Trockengewürze dazugeben und für fünf Minuten dünsten.
- Die passierten Tomaten dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen.

Für die Paprika:

- Die Paprika aushöhlen.
- Das Tartar in eine Schüssel geben, Eier, geschnittene Petersilie, Feta sowie die Chiliflocken dazu und alles miteinander vermengen.
- Acht bis zehn EL der Tomatensauce dazugeben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und vier Kugeln formen, diese dann jeweils in die ausgehöhlte Paprika geben.
- Die Tomatensauce in eine Auflaufform geben, die Paprika daraufstellen und im Ofen 40 bis 45 Minuten lang backen. In der Zwischenzeit machen wir unseren Walnuss-Joghurt-Dip.
- Die Walnüsse grob hacken.
- Den Joghurt in eine Schüssel geben.
- Mit einer Gabel das Walnussöl, die Walnüsse und das Erythrit einrühren, fertig.

Roastbeef mit Bohnencassoulet

Glutenfrei

Nicht selten verspüren unsere Kundinnen und Kunden während ihrer Fasten-Kur einen größeren Appetit auf Fleisch und Fisch. Mit diesem Rezept kümmern wir uns genau um dieses Bedürfnis. Darüber hinaus kann das Bohnencassoulet als ideale Beilage zu einem Grillabend gekocht werden.

Zutaten:

- 4 Rindersteaks à 200g
- 600 g grüne Bohnen
- 120 g Tomaten
- 2 Schalotten
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 TL Bohnenkraut
- 1 TL Majoran
- 2 EL Rapsöl
- 15 g Butter

TRYB®-Tipp:
Die Rindersteaks können mit jedem anderen Fleisch ausgetauscht werden. Wichtig ist hier einzig, darauf zu achten, dass der Fettgehalt niedrig ist. Hähnchenbrust, Schweinerücken und Kalbfleisch erfüllen diese Anforderungen beispielsweise und bieten gute Alternativen.

Zubereitung:

- Die Steaks frühzeitig aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie zum Zeitpunkt der Zubereitung nicht mehr eiskalt sind.
- Einen großen Topf mit Wasser aufsetzen.
- Sobald das Wasser kocht, großzügig salzen. Die Bohnen für zwei Minuten im sprudelnden Wasser kochen. Nach der Garzeit, die Bohnen herausnehmen und in einer Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die Bohnen aus dem Wasser nehmen, trocken tupfen und klein schneiden. Die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die Steaks trocken tupfen und großzügig salzen. Dann die Steaks vorsichtig in die Pfanne legen und solange braten, bis die gewünschte Garstufe erreicht ist.
  Das Fleisch zum Schluss für zehn Minuten ruhen lassen.
- In derselben Pfanne die Butter erhitzen, die Bohnen mit den Schalotten und dem Knoblauch für vier bis fünf Minuten anbraten. Die Trockengewürze dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Tomatenwürfel dazugeben und vom Herd nehmen.
  Das Bohnencassoulet mit den Steaks zusammen servieren.

Kürbissuppe mit Hähnchenbrust

Glutenfrei

Kürbissuppe ist der Suppenklassiker schlechthin und erfreut sich großer Beliebtheit. Selbstverständlich wollen wir dir ein Rezept an die Hand geben, damit du während des TRYB®-Fastens darauf nicht verzichten musst.

Zutaten:

- 2 Stück Hähnchenbrust
- 320 g Hokkaido-Kürbis
- 120 g Knollensellerie
- 120 g Staudensellerie
- 2 Schalotten
- 30 g Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 TL Chilipulver
- ½ Bund Petersilie
- 50 g Creme Fraiche
- 3 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Currypulver
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Geflügelbrühe, gekörnt
- 1200 ml Wasser

Zubereitung:

- Das Gemüse waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Hähnchenbrust trocken tupfen.
- Das Rapsöl in einem Topf erhitzen und das Gemüse vier bis fünf Minuten lang anbraten. Mit Wasser auffüllen, aufkochen und die gekörnte Brühe, Salz, Pfeffer, Ingwer sowie die Gewürze dazugeben und zugedeckt zehn Minuten lang leicht köcheln lassen.
- Die Hähnchenbrüste würzen, in die Suppe geben und für weitere 15 Minuten vorsichtig köcheln lassen. Das Fleisch aus der Suppe nehmen und zur Seite stellen. Die Suppe noch einmal aufkochen und mit dem Pürierstab glatt mixen.
- Zum Schluss die Suppe mit Creme Fraiche und Kürbiskernöl verfeinern. Die Petersilie fein schneiden und dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren, die fein geschnittene Hähnchenbrust wieder dazugeben.

TRYB®-Tipp:
Solltest du während deiner Fasten-Diät das Kauerlebnis vermissen, kannst du die Suppe auch als Frikassee genießen. Dann schneidest du das Gemüse in Würfel, ohne es zum Schluss zu mixen.

Snacks und Desserts

Avocado-Gemüse-Wrap

Glutenfrei

Der perfekte herzhafte Snack. Ob für unterwegs oder als gesunde und kohlenhydratfreie Alternative abends auf der Couch, unsere Gemüse-Wraps sind einfach und schnell gezaubert.

Zutaten:

- 200 g Hähnchenbrust Aufschnitt
- 120 g Römersalat
- 60 g Rucola Salat
- 1 Paprika, grün
- 120 g Gurke
- 100 g Stangensellerie
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ Bund Petersilie
- 1 Avocado
- 1 Zehe Knoblauch
- 5 g Ingwer
- 1 Limette
- 1 Chilischote
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Rapsöl
- 2 TL Erythrit
- 120 g Quark, Magerstufe

Zubereitung:

- Für die Avocadocreme, die Avocado halbieren, den Stein und das Fleisch aushöhlen und in eine Schüssel geben.
- Zu dem Avocado Fleisch geben wir nun die Schale und Saft der Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer und das Chilipulver. Das Ganze mit einer Gabel vermengen. Dann das Öl dazugeben, die Petersilie und den Frühlingszwiebel fein schneiden und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Füllung den Salat und das Gemüse waschen.
- Für die Wraps, acht große Salatblätter auf die Seite legen, den Rest in feine Streifen schneiden.
- Ebenfalls das ganze Gemüse und den Hähnchenbrust-Aufschnitt in feine Streifen schneiden.
- Das Salatblatt ausbreiten, mit der Avocado Creme bestreichen und das Gemüse, den Salat und die Hähnchenbrust darauf verteilen und zu einem Wrap einrollen.

TRYB®-Tipp:
Probiere unsere Wraps auch gerne mal mit Räucherlachs oder geräuchertem Tofu, den du in kleine Würfel schneidest und nach Belieben anbraten kannst.

Kokosmilchreis mit Beeren

Vegan, gluten- und laktosefrei

Für den Wunsch nach Süßigkeiten während der TRYB®-Diät. Unser Milchreis schmeckt warm oder kalt, so wie du ihn am liebsten magst!

Zutaten:

- 150 ml Kokosmilch
- 200 g Mandelmilch, ungesüßt
- 60 g Konjak Reis
- 50 g Erythrit
- 2 g Stevia
- 1 Bio-Zitrone
- 80 g Himbeeren
- 80 g Erdbeeren
- Vanillearoma

Zubereitung:

- Die Milch mit dem Erythrit, Stevia, Vanille und Zimt aufkochen.
- Dann den Reis einrühren und zugedeckt bei kleiner Hitze für drei bis vier Minuten vorsichtig garen.
- Den gegarten Milchreis vom Herd nehmen, erkalten lassen und die Schale der Bio-Zitrone dazugeben.
- Die Beeren waschen, klein schneiden, mit ein wenig Erythrit süßen und mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Den Milchreis in kleinen Schalen anrichten und mit den Beeren garnieren.

TRYB®-Tipp:
Für einen Milchreis-Pudding mixt du den erkalteten Milchreis und hebst die klein geschnittenen Beeren unter. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Brownie

Glutenfrei

Cheatdays brauchst du nicht mehr. Unser Brownie erfüllt alle deine Guilty Pleasures und wirft dich dank des besonderen Zuckers und der Schokolade nicht aus deinem Fastenstoffwechsel. Auch Beeren darfst du dank ihres schwindend geringen Kohlenhydratanteil genießen.

Zutaten:

- 70 g Edelbitter Schokolade, Xucker
- 50 g Erythrit
- 50 g Butter
- 20 g Mandelmehl
- 3 g Backpulver
- 13 g Kakaopulver
- 1 Ei

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- Die Schokolade und die Butter im Wasserbad schmelzen.
- Die trockenen Zutaten: Erythrit, Backpulver, Mandelmehl und Kakaopulver miteinander vermischen.
- Die Eier aufschlagen, verrühren und langsam in die Schokoladen-Buttermaße einrühren. Dann die trockenen Zutaten einrühren und alles kräftig vermengen.
- Die Brownie-Masse in eine Backform geben und im Ofen für 20 bis 25 Minuten backen.

TRYB®-Tipp:
Die Brownie-Masse in eine Backform geben und im Backofen für 20 bis 25 Minuten backen. Um herauszufinden, ob der Brownie bereits fertig gebacken ist, einen Zahnstocher in die dickste Stelle stecken und rausziehen. Solange noch Teig am Zahnstocher haften bleibt, ist der Brownie noch nicht fertig. Sobald der Zahnstocher sauber wieder rauskommt, ist der Brownie fertig gebacken und kann aus dem Backofen genommen werden. Guten Appetit!

Nährwertübersicht

Kürbisgulasch mit Tofu

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	79,3 kcal / 331,4 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	314,9 kcal / 1315,5 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	3,1 g 0,5 g	Fett davon ges. Fettsäuren	12,3 g 1,8 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,3 g 1,7 g	Kohlenhydrate davon Zucker	17,0 g 6,6 g
Eiweiß	6,3 g	Eiweiß	25,2 g
Salz	0,0 g	Salz	0,2 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 1,4	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,4		Kohlenhydrate Einheiten: 1,7	
Fett-Protein-Einheiten: 0,5		Fett-Protein-Einheiten: 2,1	
Ballaststoffe: 2,1 g		Ballaststoffe: 8,5 g	

Ofengemüse mit Kräuterdip

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	68,6 kcal / 286,5 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	340,9 kcal / 1423,2 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	3,3 g 0,2 g	Fett davon ges. Fettsäuren	16,5 g 1,2 g
Kohlenhydrate davon Zucker	3,5 g 2,5 g	Kohlenhydrate davon Zucker	17,3 g 12,4 g
Eiweiß	4,9 g	Eiweiß	24,3 g
Salz	0,0 g	Salz	0,2 g
Broteinheiten: 0,3		Broteinheiten: 1,4	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,3		Kohlenhydrate Einheiten: 1,7	
Fett-Protein-Einheiten: 0,5		Fett-Protein-Einheiten: 2,5	
Ballaststoffe: 2,6 g		Ballaststoffe: 13,0 g	

Veganes Gemüse-Chili

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	54,6 kcal / 232,9 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	256,8 kcal / 1095,3 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	1,0 g 0,1 g	Fett davon ges. Fettsäuren	4,9 g 0,6 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,7 g 3,1 g	Kohlenhydrate davon Zucker	22,2 g 14,5 g
Eiweiß	5,5 g	Eiweiß	26 g
Salz	0,4 g	Salz	1,7 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 1,8	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,5		Kohlenhydrate Einheiten: 2,2	
Fett-Protein-Einheiten: 0,3		Fett-Protein-Einheiten: 1,5	
Ballaststoffe: 2,6 g		Ballaststoffe: 12,0 g	

Kokos-Thai-Suppe

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	96,4 kcal / 400,3 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	530,0 kcal / 2200,5 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	6,5 g 4,0 g	Fett davon ges. Fettsäuren	35,8 g 21,8 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,2 g 2,9 g	Kohlenhydrate davon Zucker	23,2 g 16,0 g
Eiweiß	3,9 g	Eiweiß	21,4 g
Salz	0,4 g	Salz	2,0 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 1,9	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,4		Kohlenhydrate Einheiten: 2,3	
Fett-Protein-Einheiten: 0,7		Fett-Protein-Einheiten: 4,1	
Ballaststoffe: 2,7 g		Ballaststoffe: 14,8 g	

Spinatomelett mit Kräuterfrischkäse

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	111,4 kcal / 466,4 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	531,2 kcal / 2224,7 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	6,8 g 2,4 g	Fett davon ges. Fettsäuren	32,5 g 11,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,4 g 2,2 g	Kohlenhydrate davon Zucker	11,2 g 10,3 g
Eiweiß	9,6 g	Eiweiß	45,8 g
Salz	0,4 g	Salz	2,1 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 0,9	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,2		Kohlenhydrate Einheiten: 1,1	
Fett-Protein-Einheiten: 1,0		Fett-Protein-Einheiten: 4,8	
Ballaststoffe: 1,0 g		Ballaststoffe: 4,7 g	

Gemüse-Piccata und Ratatouille

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	65,3 kcal / 272,7 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	268,4 kcal / 1120,1 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	3,2 g 1,2 g	Fett davon ges. Fettsäuren	13,2 g 4,8 g
Kohlenhydrate davon Zucker	3,1 g 2,3 g	Kohlenhydrate davon Zucker	12,9 g 9,4 g
Eiweiß	5,0 g	Eiweiß	20,6 g
Salz	0,2 g	Salz	0,7 g
Broteinheiten: 0,3		Broteinheiten: 1,1	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,3		Kohlenhydrate Einheiten: 1,3	
Fett-Protein-Einheiten: 0,5		Fett-Protein-Einheiten: 2,0	
Ballaststoffe: 1,9 g		Ballaststoffe: 7,9 g	

Frittata

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	79,8 kcal / 332,1 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	289,9 kcal / 1206,4 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	5,1 g 1,2 g	Fett davon ges. Fettsäuren	18,6 g 4,5 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,3 g 1,6 g	Kohlenhydrate davon Zucker	8,2 g 5,9 g
Eiweiß	5,5 g	Eiweiß	20,0 g
Salz	0,2 g	Salz	0,8 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 0,7	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,2		Kohlenhydrate Einheiten: 0,8	
Fett-Protein-Einheiten: 0,7		Fett-Protein-Einheiten: 2,5	
Ballaststoffe: 1,3 g		Ballaststoffe: 4,6 g	

Überbackene Aubergine

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	103,0 kcal / 428,3 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	498,2 kcal / 2071,7 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	6,6 g 2,3 g	Fett davon ges. Fettsäuren	31,9 g 11,3 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,8 g 2,5 g	Kohlenhydrate davon Zucker	23,4 g 12,0 g
Eiweiß	4,8 g	Eiweiß	23,1 g
Salz	0,7 g	Salz	3,3 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 1,9	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,5		Kohlenhydrate Einheiten: 2,3	
Fett-Protein-Einheiten: 0,8		Fett-Protein-Einheiten: 3,8	
Ballaststoffe: 2,1 g		Ballaststoffe: 10,2 g	

Griechischer Salat

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	124,7 kcal / 517,2 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	558,8 kcal / 2318,4 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	10,5 g 3,0 g	Fett davon ges. Fettsäuren	47,2 g 13,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,5 g 2,2 g	Kohlenhydrate davon Zucker	11,4 g 9,8 g
Eiweiß	4,5 g	Eiweiß	20,1 g
Salz	0,8 g	Salz	3,4 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 1,0	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,3		Kohlenhydrate Einheiten: 1,1	
Fett-Protein-Einheiten: 1,1		Fett-Protein-Einheiten: 5,1	
Ballaststoffe: 1,0 g		Ballaststoffe: 4,6 g	

Nizza Salat

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	90,6 kcal / 377,5 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	425,6 kcal / 1774,1 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	5,4 g 0,6 g	Fett davon ges. Fettsäuren	25,3 g 2,9 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,1 g 1,7 g	Kohlenhydrate davon Zucker	10,1 g 7,9 g
Eiweiß	7,7 g	Eiweiß	36,2 g
Salz	0,4 g	Salz	1,8 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 0,8	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,2		Kohlenhydrate Einheiten: 1,0	
Fett-Protein-Einheiten: 0,8		Fett-Protein-Einheiten: 3,7	
Ballaststoffe: 1,4 g		Ballaststoffe: 6,4 g	

Caesar Salat

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	111,5 kcal / 466,5 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	502,8 kcal / 2102,7 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	5,7 g 0,9 g	Fett davon ges. Fettsäuren	25,9 g 4,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	1,7 g 0,9 g	Kohlenhydrate davon Zucker	7,4 g 4,0 g
Eiweiß	12,9 g	Eiweiß	58,3 g
Salz	0,2 g	Salz	0,8 g
Broteinheiten: 0,1		Broteinheiten: 0,6	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,2		Kohlenhydrate Einheiten: 0,7	
Fett-Protein-Einheiten: 1,0		Fett-Protein-Einheiten: 4,7	
Ballaststoffe: 0,6 g		Ballaststoffe: 2,9 g	

Garnelen-Zucchini-Pfanne

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	83,0 kcal / 346,3 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	379,9 kcal / 1585,4 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	4,6 g 0,5 g	Fett davon ges. Fettsäuren	20,9 g 2,3 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,7 g 2,0 g	Kohlenhydrate davon Zucker	12,2 g 9,1 g
Eiweiß	7,1 g	Eiweiß	32,6 g
Salz	0,2 g	Salz	0,7 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 1,0	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,3		Kohlenhydrate Einheiten: 1,2	
Fett-Protein-Einheiten: 0,7		Fett-Protein-Einheiten: 3,2	
Ballaststoffe: 1,4 g		Ballaststoffe: 6,3 g	

Gefüllte Paprika

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	78,0 kcal / 325,9 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	528,8 kcal / 2210,1 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	3,6 g 0,9 g	Fett davon ges. Fettsäuren	24,4 g 6,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,2 g 2,9 g	Kohlenhydrate davon Zucker	28,7 g 19,4 g
Eiweiß	6,1 g	Eiweiß	41,5 g
Salz	0,2 g	Salz	1,7 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 2,4	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,4		Kohlenhydrate Einheiten: 2,9	
Fett-Protein-Einheiten: 0,6		Fett-Protein-Einheiten: 3,9	
Ballaststoffe: 1,5 g		Ballaststoffe: 10,4 g	

Roastbeef mit Bohnencassoulet

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	117,7 kcal / 492,9 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	493,1 kcal / 2065,2 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	5,2 g 1,8 g	Fett davon ges. Fettsäuren	21,9 g 7,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,2 g 1,3 g	Kohlenhydrate davon Zucker	9,3 g 5,4 g
Eiweiß	14,7 g	Eiweiß	61,7 g
Salz	0,0 g	Salz	0,2 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 0,8	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,2		Kohlenhydrate Einheiten: 0,9	
Fett-Protein-Einheiten: 1,1		Fett-Protein-Einheiten: 4,4	
Ballaststoffe: 1,4 g		Ballaststoffe: 5,9 g	

Kürbissuppe mit Hähnchenbrust

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	97,4 kcal / 406,6 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	290,4 kcal / 1212,8 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	3,3 g 1,1 g	Fett davon ges. Fettsäuren	9,7 g 3,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	6,2 g 3,2 g	Kohlenhydrate davon Zucker	18,4 g 9,4 g
Eiweiß	10,0 g	Eiweiß	29,7 g
Salz	0,1 g	Salz	0,4 g
Broteinheiten: 0,5		Broteinheiten: 1,5	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,6		Kohlenhydrate Einheiten: 1,8	
Fett-Protein-Einheiten: 0,7		Fett-Protein-Einheiten: 2,1	
Ballaststoffe: 1,5 g		Ballaststoffe: 4,4 g	

Avocado-Gemüse-Wrap

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	97,2 kcal / 403,2 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	299,1 kcal / 1240,8 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	6,5 g 0,8 g	Fett davon ges. Fettsäuren	20,1 g 2,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	2,8 g 2,2 g	Kohlenhydrate davon Zucker	8,7 g 6,8 g
Eiweiß	5,6 g	Eiweiß	17,2 g
Salz	0,4 g	Salz	1,2 g
Broteinheiten: 0,2		Broteinheiten: 0,7	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,3		Kohlenhydrate Einheiten: 0,9	
Fett-Protein-Einheiten: 0,8		Fett-Protein-Einheiten: 2,5	
Ballaststoffe: 2,2 g		Ballaststoffe: 6,7 g	

Kokosmilchreis mit Beeren

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	115,6 kcal / 477,7 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	252,0 kcal / 1041,4 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	10,0 g 8,5 g	Fett davon ges. Fettsäuren	21,8 g 18,4 g
Kohlenhydrate davon Zucker	4,1 g 2,8 g	Kohlenhydrate davon Zucker	8,9 g 6,1 g
Eiweiß	1,3 g	Eiweiß	2,7 g
Salz	0,0 g	Salz	0,1 g
Broteinheiten: 0,3		Broteinheiten: 0,7	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,4		Kohlenhydrate Einheiten: 0,9	
Fett-Protein-Einheiten: 1,0		Fett-Protein-Einheiten: 2,1	
Ballaststoffe: 2,1 g		Ballaststoffe: 4,5 g	

Brownie

Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g		Durchschnittliche Nährwerte pro Portion	
Brennwert (kcal/kJ)	197,0 kcal / 814,5 kJ	Brennwert (kcal/kJ)	157,5 kcal / 651,3 kJ
Fett davon ges. Fettsäuren	16,0 g 10,1 g	Fett davon ges. Fettsäuren	12,8 g 8,1 g
Kohlenhydrate davon Zucker	5,3 g 2,9 g	Kohlenhydrate davon Zucker	4,2 g 2,3 g
Eiweiß	4,8 g	Eiweiß	3,8 g
Salz	0,1 g	Salz	0,1 g
Broteinheiten: 0,4		Broteinheiten: 0,4	
Kohlenhydrate Einheiten: 0,5		Kohlenhydrate Einheiten: 0,4	
Fett-Protein-Einheiten: 1,6		Fett-Protein-Einheiten: 1,3	
Ballaststoffe: 3,0 g		Ballaststoffe: 2,4 g	