



5 Minuten Abnehm Rezepte



Der GUIDE zum Gewichtverlieren

GABRIEL REIFINGER



Rezept 1: Wassermelone-Feta-Salat

Zutaten:

500g Wassermelone

200g Feta-Käse

2-3 EL Minze

Balsamico-Glaze

Alles klein würfeln und zusammen in eine Schüssel geben und mit Balsamico abschmecken.

Rezept 2: Gefüllte Thunfisch Avocado

Zutaten:

150g Avocado

1 Dose Thunfisch

30g Zwiebel

Zitronensaft

Avocado mit Thunfisch-Zwiebel-Mix befüllen und mit Zitronensaft - Gewürze abschmecken

Rezept 3: Honig Nuss Joghurt

Zutaten:

200g Gr. Joghurt

15g Honig

30g Nüsse

Zimt

Nüsse klein hacken und alle Zutaten vermengen. Mit Zimt nach Bedarf abschmecken



Rezept 4: Mozzarella Tomatensalat

Zutaten:

200g Tomaten
100g Mozzarella
5ml Olivenöl
10ml Balsamico
Basilikum

Mozarella und Tomaten in Scheiben aufschneiden und abwechselnd auf Teller legen. Mit Öl und Balsamico überstreuen und würzen

Rezept 5: Couscous Feta Salat

Zutaten:

100g Couscous
100g Feta Käse
200g Cherrytomaten

Couscous in 200ml kochendes Wasser geben und aufsaugen lassen. Mit Feta und Tomaten vermengen

Rezept 6: Thunfisch Eisbergsalat

Zutaten:

1 Dose Thunfisch
400g Eisbergsalat
Tomaten und Paprika
Spritzer Zitronensaft
Essig

Salat und Gemüse kleinschneiden und alles vermengen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer



Rezept 7: Tomaten-Schinken Toast

Zutaten:

3 Scheiben Toast

100g leichter Schinken

2 Tomaten

Toast kurz im Ofen

oder Toaster

erwärmen und dann

belegen.

Rezept 8: Knäckebrötchen mit Frischkäse

Zutaten:

50g Knäckebrötchen

250g Gurke

**100g Cottage Cheese
(Körniger Frischkäse)**

Super Snack für eine

Pause. Kann man schnell

in eine Lunchdose

packen und mitnehmen

Rezept 9: Reis mit Lachs und Avocado

Zutaten:

1 Beutel Bens Reis

Basmati

100g Lachs

1/2 Avocado

**Uncle Bens Reis in der
Mikrowelle erhitzen und**

dann mit Lachs und

Avocado vermengen



Rezept 10: Protein Schoko-Honig-Bananen Pudding

Zutaten:

200g Protein Pudding

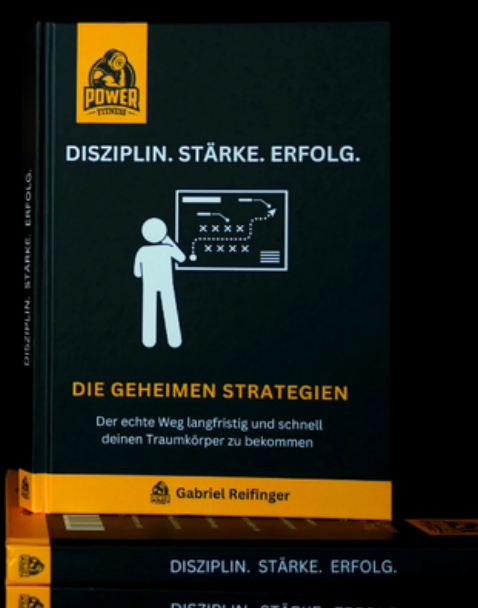
100g Skyr

1-2 EL Honig

Bananenstücke

Skyr in ein Glas geben und dann eine dünne Schicht Honig darüber ziehen. Proteinpudding als nächste Schicht und mit Bananenstücke toppen

Für die langfristige Sommerfigur kann ich dir nur das Bestseller Buch “Disziplin. Stärke. Erfolg.” auf Amazon nahe legen. Hier erfährst du in genauen Schritten, was du zu tun hast, um die Kilos purzeln zu lassen und deinen Körper zu formen





Couscous mit Feta Käse und Tomaten

Zutaten:

Couscous 50 g

Feta Käse 100 g

Cherrytomaten 200 g

Kleiner Tipp:

Das Wasser für den Couscous im Wasserkocher zum kochen bringen oder alternativ heißes Wasser an der Kaffeemaschine herunterlassen. Das heiße Wasser mit Couscous und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und ein paar mal umrühren, bis kein Wasser mehr da ist. Mischverhältnis bei Couscous und Wasser ist 1:1. Den Couscous noch mit Pesto und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	484 Kcal
Fett	20,1 g
Kohlenhydrate	42,4 g
Ballaststoffe	3,8 g
Eiweiß	25,1 g



Couscous mit Feta Käse und Tomaten

Zutaten:

Couscous 100 g

Feta Käse 100 g

Cherrytomaten 200 g

Kleiner Tipp:

Das Wasser für den Couscous im Wasserkocher zum kochen bringen oder alternativ heißes Wasser an der Kaffeemaschine herunterlassen. Das heiße Wasser mit Couscous und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und ein paar mal umrühren, bis kein Wasser mehr da ist. Mischverhältnis bei Couscous und Wasser ist 1:1. Den Couscous noch mit Pesto und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	661 Kcal
Fett	21 g
Kohlenhydrate	76,9 g
Ballaststoffe	7,6 g
Eiweiß	29,6 g



Couscous mit Thunfisch und Pesto

Zutaten:

Couscous 100 g (trocken)

Thunfisch 1 Dose im eigene Saft 150 g

Barilla Pesto 50 g

Kleiner Tipp:

Das Wasser für den Couscous im Wasserkocher zum kochen bringen oder alternativ heißes Wasser an der Kaffeemaschine herunterlassen. Das heiße Wasser mit Couscous und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und ein paar mal umrühren, bis kein Wasser mehr da ist. Mischverhältnis bei Couscous und Wasser ist 1:1.

Den Couscous noch mit Pesto und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	722 Kcal
Fett	24 g
Kohlenhydrate	74,9 g
Ballaststoffe	7,6 g
Eiweiß	47,5 g



Couscous mit Thunfisch und Pesto

Zutaten:

Couscous 100 g (trocken)

Thunfisch 1 Dose im eigene Saft 150 g

Barilla Pesto 50 g

Kleiner Tipp:

Das Wasser für den Couscous im Wasserkocher zum kochen bringen oder alternativ heißes Wasser an der Kaffeemaschine herunterlassen. Das heiße Wasser mit Couscous und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und ein paar mal umrühren, bis kein Wasser mehr da ist. Mischverhältnis bei Couscous und Wasser ist 1:1.

Den Couscous noch mit Pesto und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	722 Kcal
Fett	24 g
Kohlenhydrate	74,9 g
Ballaststoffe	7,6 g
Eiweiß	47,5 g



Dr Oetker Protein Grießpudding

Lebensmittel:

Dr. Oetker Protein Grießpudding 1 Becher

Kleiner Hinweis:

Wenn du keinen Protein Gries kaufen möchtest, kannst du ebenfalls Skyr oder Magertopfen vermischt mit Wasser verwenden. Hierzu gibt es noch super Geschmack Pulver die alles abrunden, zum Beispiel: ESN Flavnr Tasty (einfach googlen, gibts auch bei Amazon)

Nährwerte:	Gesamt
Energie	316 Kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	34,8 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	30 g



Ehrmann Pudding

Zutaten:

Ehrmann High Protein Schoko Pudding 1 Becher

Kleiner Hinweis:

Wenn du keinen Proteinpudding kaufen möchtest, kannst du ebenfalls Skyr oder Magertopfen vermischt mit Wasser verwenden. Hierzu gibt es noch super Geschmack Pulver die alles abrunden, zum Beispiel: ESN Flavn Tasty (einfach googlen, gibts auch bei Amazon)

Nährwerte:	Gesamt
Energie	152 Kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	20 g



Eisbergsalat mit Feta Käse

Zutaten:

Eisbergsalat 400 g

Feta Käse 100 g

Essig nach belieben

Kleiner Tipp:

Das Wasser für den Couscous im Wasserkocher zum kochen bringen oder alternativ heißes Wasser an der Kaffeemaschine herunterlassen. Das heiße Wasser mit Couscous und etwas Salz in einer Schüssel vermengen und ein paar mal umrühren, bis kein Wasser mehr da ist. Mischverhältnis bei Couscous und Wasser ist 1:1. Den Couscous noch mit Pesto und dem Thunfisch mischen. Nach Belieben würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	722 Kcal
Fett	24 g
Kohlenhydrate	74,9 g
Ballaststoffe	7,6 g
Eiweiß	47,5 g



Eisbergsalat mit Feta Käse

Zutaten:

Eisbergsalat 400 g

Feta Käse 100 g

Essig nach Belieben

Vorbereitung:

Den Salat nach belieben mit Essig, Gewürzen und Zitronensaft verfeinern.

Den Feta Käse in kleine Stücke schneiden und in den Salat mischen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	381 Kcal
Fett	19 g
Kohlenhydrate	0,5 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	17 g



Eisbergsalat mit Thunfisch

Zutaten:

Eisbergsalat 400 g

Thunfisch 150 g

Essig nach Bedarf

Kleiner Tipp:

Den Salat nach Belieben mit Essig verfeinern und wenn nötig mit Zitronensaft abschmecken.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	292 Kcal
Fett	0,9 g
Kohlenhydrate	0,8 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	34,5 g



Grießpudding mit Banane

Zutaten:

Dr. Oetker Protein Grießpudding 1 Becher
1 Banane (120g)

Kleiner Hinweis:

Wenn du keinen Proteingrieß kaufen möchtest, kannst du ebenfalls Skyr oder Magertopfen vermischt mit Wasser verwenden. Hierzu gibt es noch super Geschmack Pulver, die alles abrunden, zum Beispiel: ESN Flavn Tasty (einfach googeln, gibts auch bei Amazon)

Nährwerte:	Gesamt
Energie	421 Kcal
Fett	6,4 g
Kohlenhydrate	61,8 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	31,3 g



Knäckebrot mit Avocado

Zutaten:

Knäckebrot 30 g

½ Avocado

Kleiner Tipp:

Wenn du die Avocado mit einer Gabel zerdrückst und ein wenig Salz dazugibst, wird daraus ein leckerer Aufstrich.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	223 Kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe	11,3 g
Eiweiß	4,5 g



Knäckebrot mit Avocado

Zutaten:

Knäckebrot 30 g

½ Avocado

Kleiner Tipp:

Wenn du die Avocado mit einer Gabel zerdrückst und ein wenig Salz dazugibst, wird daraus ein leckerer Aufstrich.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	223 Kcal
Fett	11 g
Kohlenhydrate	28 g
Ballaststoffe	11,3 g
Eiweiß	4,5 g



Knäckebrot mit Cottage Cheese

Zutaten:

Knäckebrot 50 g

Cottage Cheese 200 g

Kleiner Tipp:

Den Cottage Cheese nach Belieben salzen oder auch würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	349 Kcal
Fett	9,8 g
Kohlenhydrate	38 g
Ballaststoffe	9,5 g
Eiweiß	27 g



Knäckebröt mit Cottage Cheese

Zutaten:

Knäckebröt 50 g

Cottage Cheese 200 g

Kleiner Tipp:

Den Cottage Cheese nach Belieben salzen oder auch würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	349 Kcal
Fett	9,8 g
Kohlenhydrate	38 g
Ballaststoffe	9,5 g
Eiweiß	27 g



Knäckebrot mit Cottage Cheese und Gurke

Zutaten:

Knäckebrot 25 g

Gurke 250 g

Cottage Cheese 100 g

Vorbereitung:

Den Cottage Cheese kannst du mit ein paar Gewürzen oder auch kleinen Gemüsestücken aufpimpen. Ich empfehle dir hier Paprika oder Gurken sehr kleinzuschneiden und dazu zu packen. Salz, Pfeffer als auch Kräuter runden alles ab.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	204,5 Kcal
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	25 g
Ballaststoffe	4,8 g
Eiweiß	15 g



Knäckebrot mit Cottage Cheese und Gurke

Zutaten:

Knäckebrot 50 g

Gurke 250 g

Cottage Cheese 100 g

Vorbereitung:

Gurke klein schneiden und etwas salzen.

Kleiner Tipp:

Du kannst die Gurke kleinschneiden und mit dem Cottage Cheese vermischen. Das Ganze dann nach Belieben Würzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	284 Kcal
Fett	5,8 g
Kohlenhydrate	40 g
Ballaststoffe	9,5 g
Eiweiß	17,5 g



Mohnflesserl mit Lachs

Zutaten:

2 Mohnflesserl (ca. 170g)
Lachs/ Räucherlachs 100 g

Kleiner Tipp:

Den Lachs mit etwas Zitrone verfeinern.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	447 Kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	50 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	27 g



Mohnflesserl mit Lachs

Zutaten:

2 Mohnflesserl (ca. 170g)
Lachs/ Räucherlachs 100 g

Kleiner Tipp:

Den Lachs mit etwas Zitrone und Gewürzen verfeinern.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	447 Kcal
Fett	15 g
Kohlenhydrate	50 g
Ballaststoffe	0 g



Mohnflesslerl mit Schinken

Zutaten:

2 Mohnflesslerl (ca. 170g)

Schinken 200 g

Nährwerte:	Gesamt
Energie	458 Kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	51 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	48 g



Proteinshake

Zutaten:

Proteinpulver 50 g

Protein Marken:

Eiweiß kann ich dir bestens von Mammüt (aber nur das Whey, kein Formel 90), ESN, Optimum Nutrition, Ironmaxx, Crane (Hofer), Myprotein, Prozis und Rühl24 empfehlen.

Eiweißart:

Grundsätzlich gibt es verschiedene Eiweißarten, es gibt Whey Protein, Casein, Hydrolysat und Isolat. Im Endeffekt ist es egal welches du nimmst, solange es genug Eiweißgehalt hat. In Sachen Preis/Leistung bleibt das normale Whey Protein ganz vorne. Vom Geschmack ist das Isolat meist besser (weniger milchig), was sich aber auch im Preis bemerkbar macht.

Kleiner Tipp:

Du kannst dir mehrere Geschmäcker besorgen, um nicht immer dasselbe trinken zu müssen. Abwechslung ist für viele sehr hilfreich beim Eiweiß.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	194 Kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	6,6 g
Zucker	0 g
Eiweiß	35,1 g



Proteinshake mit Apfel

Zutaten:

1 Apfel (125 g)
Proteinpulver 50 g

Protein Marken:

Eiweiß kann ich dir bestens von Mammut (aber nur das Whey, kein Formel 90), ESN, Optimum Nutrition, Ironmaxx, Crane (Hofer), Myprotein, Prozis und Rühl24 empfehlen.

Eiweißart:

Grundsätzlich gibt es verschiedene Eiweißarten, es gibt Whey Protein, Casein, Hydrolysat und Isolat. Im Endeffekt ist es egal, welches du nimmst, solange es genug Eiweißgehalt hat. In Sachen Preis/Leistung bleibt das normale Whey Protein ganz vorne. Vom Geschmack ist das Isolat meist besser (weniger milchig), was sich aber auch im Preis bemerkbar macht.

Kleiner Tipp:

Iss den Apfel, bevor du das Protein trinkst, sonst schmeckst du nicht mehr viel!

Nährwerte:	Gesamt
Energie	259 Kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	20,9 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	35,5 g



Reis mit Lachs und Avocado

Zutaten:

Lachs/Räucherlachs 100 g

1 Beutel Ben's Original Express Reis Basmati (250g)

1/2 Kleine Avocado

Vorbereitung:

Den Reis in eine Schüssel geben, 10-20 ml Wasser dazu und dann das ganze für 2 min in die Mikrowelle.

Kleiner Tipp:

Die Avocado zerdrücken und unter den Reis mischen. Das ganze dann nach Belieben Würzen. Den Lachs entweder so dazu essen oder klein schneiden und unter den Reis mischen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	664 Kcal
Fett	27,5 g
Kohlenhydrate	84 g
Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	28,5 g



Reis mit Tomaten und Cottage Cheese

Zutaten:

Cherrytomaten 200 g

1 Beutel Ben's Original Express Reis Basmati (250g)

Cottage Cheese 100g

Vorbereitung:

Den Reis in eine Schüssel geben, 10-20 ml Wasser dazu und dann das ganze für 2 min in die Mikrowelle.

Kleiner Tipp:

Die Cherrytomaten klein schneiden und mit dem Cottage Cheese unter den Reis mischen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	589 Kcal
Fett	12,9 g
Kohlenhydrate	85,9 g
Ballaststoffe	3,6 g
Eiweiß	22,6 g



Reiswaffeln mit Cottage Cheese

Zutaten:

Reiswaffeln 50 g

Cottage Cheese 200 g

Cottage Cheese:

Den Cottage Cheese kannst du mit ein paar Gewürzen oder auch kleinen Gemüsestücken aufpimpen. Ich empfehle dir hier Paprika oder Gurken sehr kleinzuschneiden und dazu zu packen. Salz, Pfeffer als auch Kräuter runden alles ab.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	381,5 Kcal
Fett	10,9 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß	26,3 g



Reiswaffeln mit Cottage Cheese

Zutaten:

Reiswaffeln 50 g

Cottage Cheese 200 g

Cottage Cheese:

Den Cottage Cheese kannst du mit ein paar Gewürzen oder auch kleinen Gemüsestücken aufpimpen. Ich empfehle dir hier Paprika oder Gurken sehr kleinzuschneiden und dazu zu packen. Salz, Pfeffer als auch Kräuter runden alles ab.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	381,5 Kcal
Fett	10,9 g
Kohlenhydrate	44 g
Ballaststoffe	1,7 g
Eiweiß	26,3 g



Reiswaffeln mit Schinken

Zutaten:

Reiswaffeln 25 g

leichter Schinken 100 g

Nährwerte:	Gesamt
Energie	197,5 Kcal
Fett	2,8 g
Kohlenhydrate	20 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß	20 g

Reiswaffeln mit Schinken und Pudding



Zutaten:

Reiswaffeln 25 g

leichter Schinken 100 g

Ehrmann High Protein Schoko Pudding 200g (1 Becher)

Kleiner Hinweis:

Wenn du keinen Proteinpudding kaufen möchtest, kannst du ebenfalls Skyr oder Magertopfen vermischt mit Wasser verwenden. Hierzu gibt es noch super Geschmack Pulver die alles abrunden, zum Beispiel: ESN Flavn Tasty (einfach googlen, gibts auch bei Amazon)

Nährwerte:	Gesamt
Energie	349 Kcal
Fett	5,8 g
Kohlenhydrate	31 g
Ballaststoffe	0,9 g
Eiweiß	42,1 g



Roggenbrot mit Cottage Cheese

Zutaten:

Roggenbrot 100 g

Cottage Cheese 200 g

Cottage Cheese:

Den Cottage Cheese kannst du mit ein paar Gewürzen oder auch kleinen Gemüsestücken aufpimpen. Ich empfehle dir hier Paprika oder Gurken sehr kleinzuschneiden und dazu zu packen. Salz, Pfeffer als auch Kräuter runden alles ab.

Kleiner Tipp:

Schau, dass du beim Einkaufen wirklich echtes Roggenbrot erwischst. Viele Marken färben ihr Brot ein und haben einen höheren Weizenanteil!

Nährwerte:	Gesamt
Energie	450 Kcal
Fett	9,8 g
Kohlenhydrate	51 g
Ballaststoffe	5,9 g
Eiweiß	26,7 g



Roggenbrötchen mit Eiern

Zutaten:

Roggenbrötchen 80 g (ca 1 Stück)
2 hart gekochte Eier

Würzen:

Grundsätzlich kannst du dich beim Würzen richtig austoben. Ich kann dir für die Eier nur empfehlen, dass du etwas Salz oder auch Maggi verwendest, schmeckt sehr gut!

Eier kochen: (Größe M)

Das Ei wird gleich in kochendes Wasser gegeben und nach der Kochzeit abgeschreckt

4 Minuten - Eigelb noch flüssig

7 Minuten - Eigelb ist Wachsweich

11 Minuten - Eigelb ist hart (Typisch hartgekochtes Ei)

Kleiner Tipp:

Was zum Beispiel sehr gut ist, ist das Ei nur 4 Minuten zu kochen und das flüssige Eigelb mit dem Brot zu essen. Wenn du allerdings wenig Kalorien hast, würde ich es hart kochen, da es mehr sättigt.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	390 Kcal
Fett	14,4 g
Kohlenhydrate	34,4 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	23,3 g



Roggenbrot mit Schinken

Zutaten:

Roggenbrot 100 g

Putenschinken 50 g

Gewürze (nach Belieben)

Würzen:

Grundsätzlich kannst du dich beim Würzen richtig austoben. Ich kann dir für das Schinkenbrot nur empfehlen, dass du ein paar Kräuter einbaust, schmeckt sehr gut! Aber Achtung: je geschmackvoller eine Mahlzeit, desto weniger wird man meist voll!

Kleiner Tipp:

Schau, dass du beim Einkaufen wirklich echtes Roggenbrot erwischst. Viele Marken färben ihr Brot ein und haben einen höheren Weizenanteil!

Nährwerte:	Gesamt
Energie	310,5 Kcal
Fett	1,8 g
Kohlenhydrate	46,6 g
Ballaststoffe	5,9 g
Eiweiß	14,7 g



Roggenbrötchen mit Schinken

Zutaten:

Roggenbrot 80 g (ca 1 Stück)
leichter Schinken 100 g
Gewürze (nach Belieben)

Würzen:

Grundsätzlich kannst du dich beim Würzen richtig austoben. Ich kann dir für das Schinkenbrot nur empfehlen, dass du ein paar Kräuter einbaust, schmeckt sehr gut! Aber Achtung: je geschmackvoller eine Mahlzeit, desto weniger wird man meist voll!

Kleiner Tipp:

Schau, dass du beim Einkaufen wirklich echtes Roggenbrot erwischst. Viele Marken färben ihr Brot ein und haben einen höheren Weizenanteil!

Nährwerte:	Gesamt
Energie	302 Kcal
Fett	3,4 g
Kohlenhydrate	33,7 g
Ballaststoffe	5,9 g
Eiweiß	25,3 g



Skyr mit Geschmackspulver

Zutaten:

Skyr 200 g

Geschmackspulver 10 g

Skyr:

Mische den Skyr mit etwas Wasser und rühr gut um, dann wird es etwas Joghurt artiger und besser zum Essen!

Kleiner Tipp:

Hierzu gibt es noch super Geschmackspulver oder Geschmackstropfen, zum Beispiel: ESN Flavn Tasty (einfach googeln, gibts auch bei Amazon)

Nährwerte:	Gesamt
Energie	140 Kcal
Fett	1,5 g
Kohlenhydrate	8 g
Ballaststoffe	0 g
Eiweiß	22 g



Skyr mit Knuspermüsli

Zutaten:

Skyr 400 g

Knuspermüsli 50 g

Skyr:

Mische den Skyr mit etwas Wasser und rühr gut um, dann wird es etwas Joghurt artiger und besser zum Essen!

Kleiner Tipp:

Beim Knuspermüsli kannst du hier zu dem mit Schokolade oder Früchten greifen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	457 Kcal
Fett	8 g
Kohlenhydrate	45 g
Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	49 g



Toast mit Schinken und Tomaten

Zutaten:

3 Scheiben Toast

leichter Schinken 100 g

2 Tomate (gesamt 200-240 g)

Kleiner Tipp:

Den Toast etwas toasten und die Tomaten in Scheiben schneiden und etwas salzen.

Nährwerte:	Gesamt
Energie	352 Kcal
Fett	5,4 g
Kohlenhydrate	43,7 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	22,7 g