

3 Protein-Bowls für einen ausgewogenen Tag

Diese proteinreichen Bowl-Rezepte sind perfekt für alle, die ausgewogene Mahlzeiten wollen, ohne stundenlang in der Küche zu stehen. Jedes Rezept enthält mindestens 30 g Protein und hält dich satt, energiegeladen und fokussiert.

Mediterrane Hähnchen-Bowl

Zutaten:

- 150 g Hähnchenbrust, gegrillt
- 100 g Quinoa, gekocht
- 1 Handvoll Rucola
- ½ Avocado
- 10 Cherrytomaten
- 1 TL Olivenöl
- Saft ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Bowl anrichten, Hähnchen in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Zitrone beträufeln.

Lachs-Avocado-Bowl

Zutaten:

- 150 g Lachsfilet, gebraten oder gedämpft
- 80 g Vollkornreis, gekocht
- ½ Avocado
- 1 Handvoll Spinat
- 1 TL Sesam
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Sesamöl

Zubereitung:

Reis und Spinat in die Schüssel geben, Lachs in Stücke zupfen, mit Avocado und Sesam servieren, mit Sojasauce und Sesamöl verfeinern.

Rindersteak-Bowl

Zutaten:

- 150 g Rindersteak, medium gebraten
- 80 g Süßkartoffel, gekocht
- 100 g Brokkoli, gedämpft
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 TL Kürbiskerne
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Süßkartoffelwürfel und Brokkoli in die Bowl geben, Steak in Scheiben schneiden, mit Feldsalat und Kürbiskernen anrichten.

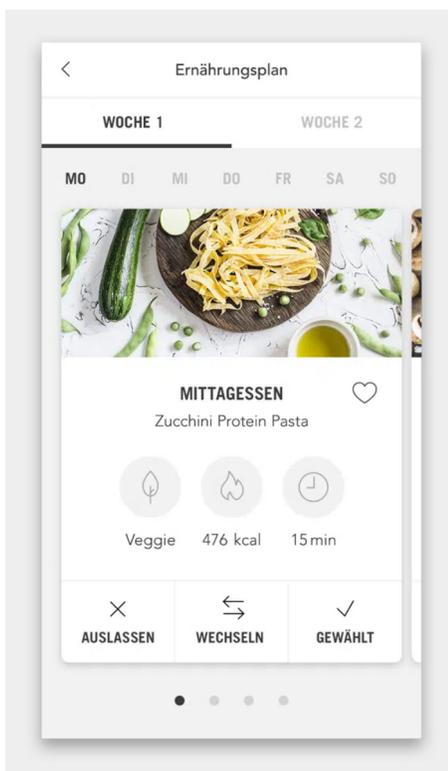
Bonus

Wenn du dir nicht jeden Tag überlegen möchtest, was du kochen sollst, sind die 12-Monats-Rezeptpläne perfekt für dich! Sie sind individuell auf deine Ziele zugeschnitten und werden von vielen Krankenkassen erstattet. So bekommst du gesunde Rezepte, Einkaufslisten und Begleitung – ohne zusätzlichen Stress. Schau dir deine Möglichkeiten jetzt unter www.rezeptplaene.de an

✨ Lust auf gesunde Rezepte inklusive Einkaufslisten? ✨

In meinen exklusiven - ganz individuellen - 12-Monats-Rezeptplänen findest du:

- 12 Monate leckere gesunde Rezepte - für den Alltag oder zum Abnehmen
- Einkaufslisten, die dir Zeit sparen
- Ein Onlinekurs für mehr Gesundheitswissen im Alltag und Genuss ohne Verzicht



Und das Beste: Viele **Krankenkassen erstatten** die Pläne! Gib einfach deine Krankenkasse unter www.rezeptplaene.de ein und schau nach, unter welchen Bedingungen und ob bzw. wieviel dir erstattet wird.

Hol dir jetzt deine Rezeptpläne und mach gesundes Essen endlich einfach.

Preisgekrönt:
Krankenkassen geben dir bis zu 100% der Kosten zurück

GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT
BIS 100% CASHBACK
NACH § 20 SGB V

Unser zertifizierter Ernährungsplaner ist als Gesundheitskurs so gut, dass die meisten Krankenkassen in Deutschland 100% der Kosten erstatten.

So viel zahlt deine Krankenkasse

Mehr zu Imke Kleinert



Mach auch du es dir einfach und lebe einen gesunden basischen Lifestyle in Leichtigkeit.

Als Autorin habe ich mehrere Bücher zur basenreichen Ernährung veröffentlicht sowie ein Online Training entwickelt.

Mit meinen Kooperationspartnern entwickle ich zudem gerne neue Ideen sowie Projekte oder schreibe für Onlinemagazine (MyPfadfinder). In meinen Coachings zur basischen Ernährung kombiniere ich Mentaltraining, um gesunde Essgewohnheiten oder das Abnehmvorhaben zu unterstützen.

Hast Du Fragen an mich? Dann schreibe mir doch einfach eine Email oder buche direkt ein [Beratungsgespräch](#). Ich freue mich auf Dich!

Mehr über meinen basischen Weg findest du auch hier: [Mein basischer Weg](#)

Viele Grüße

Imke Kleinert

Autorin, Hypnoocoach, zert. Ernährungsberater
www.imkekleinert.de

Impressum

Imke Kleinert
c/o RA Matutis
Berliner Straße 57
14467 Potsdam

E-Mail: info@imkekleinert.de
Telefon: 0178 5530962
Website: <https://imkekleinert.de/>

Verantwortlich für redaktionelle Inhalte
Imke Kleinert

Von der Umsatzsteuer gemäß § 19 Umsatzsteuergesetz befreit.

Haftung für Links

Externe Links unserer Internetseite führen zu Inhalten fremder Anbieter. Für diese Inhalte ist allein der jeweilige Anbieter verantwortlich. Bei bekannt werden von Rechtsverletzungen werden diese Links umgehend entfernt