





FITNESS-QUEEN VEGAN Pro Tipp! Zutaten

 Aufstrich: Guacamole (Avocado, Zitrone, Salz)

- Avocadoscheiben
- · Cherrytomaten
- · Frische Sprossen

Avocado ist reich an gesunden Fetten und Vitaminen, reife Tomaten liefern Lycopin. Frische Sprossen sind ein guter Lieferant für Mineral- und Vitalstoffe,

KLETTER-HELD

Zutaten

- · Aufstrich: Senf-Quark-Creme
- Putenschinken
- · Rote Zwiebelringe
- Rucola



Putenschinken ist eine proteinreiche Option, während rote Zwiebeln und Rucola Antioxidantien und Ballaststoffe bieten. Senf-Quark-Creme sorgt für zusätzliche Proteine und Kalzium.



 Aufstrich: Cashew-Creme (Cashewkerne, Wasser, Salz)

- · Gemüse (Paprika, Zucchini)
- Spinat
- · Sonnenblumenkerne

Das Gemüse liefert Ballaststoffe und Vitamine, während Spinat Eisen und Calcium bietet. Sonnenblumenkerne sind eine hervorragende Quelle für Vitamin E und gesunde Fette.

RADLER-BOOST

Zutaten

- Aufstrich: Frischkäse-Dill-Creme
- · Lachsscheiben
- Gurkenstreifen
- · Dill



Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren und Proteinen. Gurke und Dill bieten einen erfrischenden Geschmack und zusätzliche Nährstoffe. WANDER-LUST

Zutaten

- Aufstrich: Tahini-Sauce (Sesampaste, Wasser, Zitronensaft, Salz)
- Falafel
- Tomatenscheiben
- Eisbergsalat

Pro Tipp! VEGAN

Falafel bietet pflanzliche Proteine und Ballaststoffe. Tomaten sind reich an Antioxidantien.Tahini liefert gesunde Fette und Calcium.

KLETTER-KÖNIG

Zutaten

- · Aufstrich: Avocado-Creme
- Putenbrust
- Paprikastreifen
- Babyspinat



Pro Tipp!

Putenbrust ist mager und proteinreich, Paprika liefert Vitamin C und Babyspinat ist eine gute Quelle für Folsäure und Eisen.



Zutaten

- Aufstrich: Tzatziki-Creme (aus Sojajoghurt)
- · Zucchinischeiben
- Rucola

Pro Tipp!

Zucchini bietet Ballaststoffe und wenig Kalorien. Sojajoghurt im Tzatziki ist eine gute Proteinguelle für Veganer.

BERG-STEIGER

Zutaten

- Aufstrich: Tomaten-Pesto
- · Putenschinken
- · Tomatenscheiben
- · Rucola



Putenschinken ist eine gute Proteinquelle, und Tomaten-Pesto liefert Antioxidantien aus den Tomaten sowie gesunde Fette aus dem Olivenöl.



 Aufstrich: Kräuter-Tofu-Creme (Tofu, frische Kräuter, Salz, Pfeffer)

- · Rote-Bete-Scheiben
- Rucola
- Walnüsse

Rote Bete ist reich an Folsäure und Nitraten, die die Durchblutung fördern. Walnüsse liefern gesunde Fette und Rucola enthält Vitamin K

GOLDENE ZEIT

Zutaten

- Aufstrich: Honig-Senf-Creme
- Ziegenkäse
- Feigen
- · Walnüsse



Ziegenkäse ist leichter verdaulich als Kuhmilchprodukte und enthält wertvolle Nährstoffe. Feigen sind reich an Ballaststoffen, und Walnüsse bieten gesunde Omega-3-Fettsäuren.



