

Steak mit Salat in verschiedenen Variationen



ZUTATEN:

Für 1 Person:
200 g Putensteaks
oder
100 g Lachs
oder
100 g Rindersteak
1 EL Olivenöl
100 g Blattsalat

ZUBEREITUNG:

Salat waschen und putzen. Olivenöl in die Pfanne geben und das Steak in der Pfanne anbraten. Servieren und beliebig würzen.

TIPP

Die Steakrezepte mit Salat eignen sich perfekt als Abendmahlzeit oder als Mahlzeit unmittelbar nach dem Training. Wenn Sie am Mittag oder vor dem Training Lust auf Steak haben, ist es sinnvoll, zusätzlich Kartoffeln, Reis oder Nudeln als Beilage zu verwenden, um dem Körper ausreichend Energie für das anstehende Training zu liefern.

NÄHRWERTE mit PUTE:

Kalorien 226
Eiweiß 48 g
Fett 4 g

NÄHRWERTE mit LACHS:

Kalorien 219
Eiweiß 15 g
Fett 30 g

NÄHRWERTE mit STEAK:

Kalorien 219
Eiweiß 22 g
Kohlehydrate 1 g