

GLP-1 Kochbuch für kleine Mahlzeiten

100+ einfache, proteinreiche Rezepte bei wenig Appetit –
kleine Portionen, bekömmlich & muskelerhaltend

Nora Velten

Impressum & Copyright

© 2026 Nora Velten

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch sowie alle darin enthaltenen Texte, Rezepte, Abbildungen und Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Die Rezepte und Informationen in diesem Buch wurden mit großer Sorgfalt erstellt und dienen als praktische Unterstützung für eine ausgewogene Ernährung im Alltag.

Haftungsausschluss

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung durch Ärztinnen, Ärzte oder andere medizinische Fachkräfte.

Die enthaltenen Informationen und Rezepte dienen ausschließlich allgemeinen Ernährungszwecken. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Lebensmittel und Ernährungsweisen. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Fragen zu GLP-1-Medikamenten oder individuellen Ernährungsempfehlungen wenden Sie sich bitte an eine medizinische Fachperson.

Die Autorin und der Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Folgen, die aus der Anwendung der Inhalte dieses Buches entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Kleine Portionen, die trotzdem zählen	8
GLP-1 & Ernährung – kurz erklärt	8
Was sich bei Hunger und Appetit verändern kann	9
Warum Protein wichtig bleibt	9
Kleine Mahlzeiten statt großer Portionen	10
Das Kleine-Teller-Prinzip	10
Protein zuerst	11
Trinken im Alltag	11
Kleine Portionen ausgewogen zusammenstellen	12
Wenn Essen schwerfällt	12
Bei wenig Appetit	13
Bei Übelkeit und Völlegefühl	13
Bei Verstopfung	14
Wann ärztlicher Rat wichtig ist	14
Kleine Protein-Frühstücke	15
Cremiger Skyr-Becher mit Beeren und Mandeln	15
Kleine Gemüse-Ei-Muffins	16
Warmer Haferflocken-Skyr-Auflauf mit Apfel	17
Protein-Rührei mit Spinat und Feta	18
Kleine Quark-Beeren-Creme mit Walnüssen	19
Kleine Lachs-Avocado-Ei-Schale	20
Protein-Pfannkuchen mit Joghurt und Beeren	21
Herzhafter Hüttenkäse-Toast mit Ei	22
Warmer Gemüse-Feta-Frühstücksauflauf	23
Cremiger Protein-Milchreis mit Zimt	24
Kleine Puten-Gemüse-Wraps zum Frühstück	25
Cremiges Pilz-Rührei mit Kräutern	26
Leichte Mahlzeiten bei wenig Appetit	27
Cremige Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Joghurtsoße	27
Zarte Gemüse-Lachs-Pfanne mit Kräutern	28
Kleine Puten-Gemüse-Reispfanne	29
Cremige Zucchini-Hüttenkäse-Suppe	30
Kleine Hackbällchen mit Gemüse und Kräuterquark	31
Warmer Tofu-Gemüse-Teller mit Sesam	32
Kleine Kartoffel-Thunfisch-Schale mit Joghurt-Dressing	33
Cremige Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Kräuterjoghurt	34

Kleine Hähnchen-Couscous-Schale mit Gemüse	35
Linsen-Gemüse-Eintopf mit Joghurt-Topping	36
Kleine Puten-Frischkäse-Röllchen mit Gemüse	37
Kabeljau mit cremigem Blumenkohlpuée	38
Kleine Gemüse-Frittata mit Mozzarella	39
Cremige Puten-Pilz-Pfanne mit Kartoffelwürfeln	40
Proteinreiche Small Bites	41
Lachs-Frischkäse-Röllchen mit Gurke	41
Kleine Hähnchen-Kräuter-Bällchen mit Joghurtdip	42
Mini-Puten-Mozzarella-Taler	43
Garnelen-Gemüse-Spieße mit Zitronenjoghurt	44
Kleine Tofu-Gemüse-Würfel mit Erdnussdip	45
Kleine Eier-Schinken-Proteinrollen	46
Kleine Kabeljau-Kartoffel-Taler	47
Kleine Hähnchen-Avocado-Wraps	48
Mini-Lachsfrikadellen mit Joghurt-Dip	49
Kleine Rindfleisch-Gemüse-Pfanne	50
Proteinreiche Gemüse-Muffins mit Hüttenkäse	51
Garnelen-Avocado-Würfel mit Ei	52
Kleine Puten-Gemüse-Aufläufe	53
Cremige Protein-Schoko-Creme mit Quark	54
Kleine Mittagessen	55
Mediterrane Hähnchen-Bulgur-Schale	55
Cremige Lachs-Pasta mit Spinat	56
Puten-Gemüse-Curry mit Kokosmilch	57
Kleine Gemüse-Hackfleisch-Lasagne	58
Gemüse-Tofu-Reis-Pfanne	59
Kleine Garnelen-Reis-Bowl mit Avocado	60
Kleine Kartoffel-Puten-Gratin	61
Mediterrane Kichererbsen-Feta-Schale	62
Hähnchen-Wrap mit Gemüse und Kräutercreme	63
Kleine Puten-Paprika-Pfanne mit Kräuterreis	64
Cremige Hähnchen-Blumenkohl-Pfanne	65
Kleine Lachs-Kartoffel-Bowl mit Gurke	66
Kleine Gemüse-Quiche ohne schweren Teig	67
Einfache Abendessen in kleinen Portionen	68
Zartes Hähnchen mit Ofengemüse und Kräuterquark	68
Kleine Honig-Senf-Hähnchenflügel mit Ofengemüse	69
Lachs mit Brokkoli und cremiger Senfsoße	70
Kleine Puten-Zucchini-Röllchen mit Käsefüllung	71

Gemüse-Omelett mit Hüttenkäse	72
Kabeljau mit Gemüse aus dem Airfryer	73
Tofu-Gemüse-Auflauf mit Mozzarella	74
Garnelen-Gemüse-Suppe mit Kokosmilch	75
Kleine Mediterrane Hähnchenkeule mit Gemüse	76
Kleine Puten-Gemüse-Frikadellen mit Dip	77
Cremige Tomaten-Mozzarella-Eierpfanne	78
Zarter Seelachs mit Gemüsecreme	79
Kleine Mediterrane Gemüse-Hähnchen-Tasche	80
Suppen & weiche Gerichte	81
Sanfte Hähnchen-Gemüsesuppe mit Frischkäse	81
Brokkoli-Käse-Suppe mit Hüttenkäse	82
Zarte Puten-Gemüse-Suppe mit Reis	83
Lachs-Kartoffel-Suppe mit Dill	84
Cremige Blumenkohl-Hackfleisch-Suppe	85
Weicher Gemüse-Tofu-Auflauf	86
Cremige Garnelen-Kürbis-Suppe	87
Kleine Hähnchen-Kartoffel-Auflaufportion	88
Linsen-Karotten-Suppe mit Joghurt	89
Pilz-Puten-Suppe mit milder Kräuternote	90
Für empfindliche Tage	91
Cremiges Ei-Kartoffel-Püree mit Kräutern	92
Zarter Kabeljau mit Karotten-Kartoffel-Stampf	93
Cremiger Hüttenkäse-Nudel-Topf	94
Mildes Hähnchen-Gemüse-Ragout	95
Cremige Kürbis-Tofu-Suppe mit Protein	96
Kleine Lachs-Omelett-Rolle	97
Cremiger Linsen-Kartoffel-Topf	98
Sanfte Puten-Frischkäse-Creme mit Gemüse	99
Weicher Gemüse-Ei-Auflauf mit Quark	100
Herzhafte Protein-Snacks	101
Kleine Hähnchen-Käse-Muffins	101
Thunfisch-Quark-Creme mit Gemüsesticks	102
Kleine Puten-Paprika-Spieße	103
Lachs-Frischkäse-Gurken-Häppchen	104
Eier-Schinken-Häppchen mit Kräuterquark	105
Garnelen-Kräuter-Frischkäse-Boote	106
Kleine Rindfleisch-Käse-Bällchen	107
Tofu-Gemüse-Cups mit Sesam	108
Kleine Hähnchen-Curry-Bällchen	109

Snacks & kleine Genussmomente	110
Schoko-Protein-Pudding mit Hüttenkäse	111
Kleine Apfel-Zimt-Protein-Muffins	112
Erdbeer-Protein-Joghurt mit Chiasamen	113
Kleine Vanille-Quark-Kugeln mit Kokos	114
Gefrorene Joghurt-Beeren-Happen	115
Cremiger Kaffee-Protein-Dessertbecher	116
Kleine Protein-Käsekuchen-Häppchen	117
Beeren-Skyr-Smoothie mit Vanille	118
Cremiger Kakao-Protein-Drink mit Skyr	119
Vanille-Protein-Smoothie mit Beeren	120
28-Tage-Plan für kleine Mahlzeiten	121
Woche 1	122
Woche 2	123
Woche 3	124
Woche 4	125
Proteinreiche Lebensmittel auf einen Blick	126
Einfache Austauschmöglichkeiten	127
Proteinquellen austauschen	127
Milchprodukte austauschen	127
Gemüse flexibel wechseln	128
Beilagen anpassen	128

Vorwort

Kleine Portionen, die trotzdem zählen

Vielleicht kennen Sie das Gefühl: Der Hunger ist anders als früher, normale Portionen wirken plötzlich zu groß und Essen wird manchmal mehr zur Herausforderung als zur Freude.

Dieses Kochbuch wurde für genau solche Alltagssituationen entwickelt.

Statt großer Mahlzeiten erwarten Sie hier kleine, ausgewogene Gerichte, die trotzdem wichtige Nährstoffe liefern. Der Fokus liegt auf einfachen Rezepten mit ausreichend Protein, angenehmen Portionen und Zutaten, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Eine kleine Mahlzeit bedeutet nicht automatisch weniger Wert. Entscheidend ist, was auf dem Teller liegt: eine gute Proteinquelle, passende Beilagen, Gemüse und ein Geschmack, der Freude macht.

Die Rezepte in diesem Buch sollen Ihnen helfen, wieder mehr Sicherheit beim Essen zu gewinnen – ohne Druck und ohne komplizierte Regeln.

GLP-1 & Ernährung – kurz erklärt

GLP-1 steht für ein körpereigenes Hormon, das unter anderem an der Regulation von Hunger und Sättigungsgefühl beteiligt ist.

Bei einer Behandlung mit GLP-1-Medikamenten können sich Essgewohnheiten verändern. Viele Menschen berichten beispielsweise von schnellerem Sättigungsgefühl oder einem geringeren Appetit.

Dadurch kann es hilfreich sein, Mahlzeiten bewusster zusammenzustellen: kleinere Portionen, nährstoffreiche Zutaten und ausreichend Protein können dabei unterstützen, den Körper weiterhin gut zu versorgen.

Dieses Kochbuch ersetzt keine medizinische Beratung. Bei individuellen Fragen zur Ernährung oder Behandlung sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden.

Was sich bei Hunger und Appetit verändern kann

Wenn sich das Hungergefühl verändert, können frühere Essgewohnheiten plötzlich nicht mehr passen.

Eine große Portion auf dem Teller kann dann weniger attraktiv wirken oder schneller zu einem unangenehmen Völlegefühl führen.

Viele Menschen profitieren in dieser Situation von:

- kleineren Mahlzeiten
- langsamem Essen
- bewusster Auswahl der Zutaten
- mehreren kleinen Essmomenten über den Tag verteilt

Wichtig ist nicht, möglichst wenig zu essen, sondern die vorhandene Menge sinnvoll zu nutzen.

Warum Protein wichtig bleibt

Protein ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es trägt dazu bei, den Körper mit wichtigen Bausteinen zu versorgen und spielt besonders beim Erhalt von Muskelmasse eine wichtige Rolle.

Gerade wenn insgesamt weniger gegessen wird, lohnt es sich, proteinreiche Lebensmittel regelmäßig einzuplanen.

Geeignete Proteinquellen sind zum Beispiel:

- Eier
- Fisch
- Fleisch und Geflügel
- Joghurt, Quark und Skyr
- Hülsenfrüchte
- Tofu

Die Rezepte in diesem Buch kombinieren kleine Portionen mit proteinreichen Zutaten, damit auch überschaubare Mahlzeiten wertvoll bleiben.

Kleine Mahlzeiten statt großer Portionen

Große Teller können manchmal überwältigend wirken. Kleine Mahlzeiten machen es leichter, eine passende Menge auszuwählen und bewusst zu essen.

Eine kleine Portion kann trotzdem enthalten:

- eine Proteinquelle
- Gemüse oder Obst
- eine passende Beilage
- gesunde Fette

Der Vorteil kleiner Mahlzeiten:

Sie lassen sich leichter an den aktuellen Appetit anpassen und können flexibler über den Tag verteilt werden.

Das Kleine-Teller-Prinzip

Ein kleiner Teller oder eine kleine Schüssel kann helfen, Portionen natürlicher einzuschätzen.

Eine einfache Orientierung:

Die Hälfte des Tellers:

Gemüse oder andere leichte Zutaten

Ein Viertel des Tellers:

Proteinquelle wie Fisch, Fleisch, Eier oder Milchprodukte

Ein Viertel des Tellers:

Beilagen wie Kartoffeln, Reis oder Getreideprodukte

Je nach Hunger und persönlichem Bedarf können die Mengen angepasst werden.

Protein zuerst

Wenn der Appetit klein ist, lohnt es sich, mit den wichtigsten Bestandteilen zu beginnen.

Eine einfache Reihenfolge:

1. Proteinquelle auswählen
2. Gemüse oder andere nährstoffreiche Zutaten ergänzen
3. Beilage nach Bedarf hinzufügen

So bekommt der Körper zuerst die Bestandteile, die besonders wichtig für eine ausgewogene Mahlzeit sind.

Trinken im Alltag

Ausreichend zu trinken gehört zu einem gesunden Alltag dazu.

Geeignet sind zum Beispiel:

- Wasser
- ungesüßte Tees
- Mineralwasser
- Getränke ohne viel Zucker

Manche Menschen stellen fest, dass sie weniger trinken, wenn das Hungergefühl oder der Tagesablauf sich verändert.

Ein einfacher Tipp:

Stellen Sie regelmäßig ein Getränk bereit und trinken Sie über den Tag verteilt kleine Mengen.

Kleine Portionen ausgewogen zusammenstellen

Auch eine kleine Mahlzeit kann vollständig sein.

Eine praktische Kombination:

Protein + Gemüse + passende Ergänzung

Beispiele:

- Hähnchen mit Gemüse und etwas Kartoffel
- Joghurt mit Beeren und Nüssen
- Fisch mit weichem Gemüse
- Ei mit Hüttenkäse und Salat

Es geht nicht um perfekte Mahlzeiten, sondern um einfache Lösungen, die im Alltag funktionieren.

Wenn Essen schwerfällt

Manche Tage sind einfacher als andere. Es kann vorkommen, dass Essen weniger attraktiv erscheint oder bestimmte Lebensmittel schlechter vertragen werden.

In solchen Situationen können folgende Ideen helfen:

- kleinere Portionen wählen
- langsam essen
- einfache Gerichte bevorzugen
- auf die eigenen Signale achten

Bei wenig Appetit

Wenn der Appetit gering ist, können kleine, nährstoffreiche Mahlzeiten hilfreich sein.

Geeignet sind zum Beispiel:

- Protein-Joghurt
- kleine Suppen
- Eiergerichte
- weiche Fisch- oder Gemüsegerichte
- kleine Snacks mit Protein

Eine kleine Portion ist völlig in Ordnung – wichtig ist die Qualität der Zutaten.

Bei Übelkeit und Völlegefühl

Manche Menschen bevorzugen in solchen Situationen besonders einfache Mahlzeiten.

Oft angenehmer sind:

- kleine Portionen
- langsam gegessene Mahlzeiten
- milde Gewürze
- weniger fettige Speisen

Sehr große oder schwere Mahlzeiten können sich unangenehm anfühlen.

Bei Verstopfung

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit und passenden Ballaststoffen kann im Alltag wichtig sein.

Hilfreich können sein:

- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte
- Vollkornprodukte
- ausreichend trinken

Jeder Körper reagiert unterschiedlich. Bei anhaltenden Beschwerden sollte medizinischer Rat eingeholt werden.

Was oft weniger gut vertragen wird

Manche Lebensmittel oder Zubereitungsarten können für einige Menschen unangenehmer sein.

Dazu gehören häufig:

- sehr große Portionen
- sehr fettige Mahlzeiten
- sehr schwere Speisen
- schnelles Essen

Es lohnt sich, die eigenen Erfahrungen zu beobachten und Mahlzeiten entsprechend anzupassen.

Wann ärztlicher Rat wichtig ist

Bei Fragen oder Beschwerden rund um die eigene Gesundheit sollte immer medizinischer Rat eingeholt werden.

Besonders wichtig ist dies bei:

- anhaltenden Beschwerden
- starken Schmerzen
- ungewöhnlichen Veränderungen
- Problemen mit der Ernährung oder Flüssigkeitsaufnahme

Dieses Kochbuch soll eine praktische Unterstützung im Alltag sein und ersetzt keine individuelle medizinische Beratung.