

WALK ON **the wild side**

...seit 2006

Rezepte für selbstgemachte Trekkingnahrung benötigt etwa 400ml kochendes/heißes Wasser

Konzipiert für 180 cm großen Mann mit 65kg, Grundbedarf ca. 2500Kcal für anstrengende Tour, bei der ca. 1500 zusätzliche Kalorien benötigt werden.

- 75 g Bio Mie-Nudeln (278 Kcal, 8,3 g Protein, 58 g Kohlenhydrate)
- 25 g Bio DM Veggie-Hack Erbsenprotein/Jackfrucht (95 Kcal, 17,8g Protein, 2 g Fett)
- 35 g Rote Linsen Bio (120 Kcal, 9,1 g Protein, 15,5 g Kohlenhydrate)
- 1 Esslöffel Suppengemüse
- 12 g Gefro Jägersauce (40Kcal)
- 15 ml Bio-Olivenöl (130Kcal)

663 Kcal, 35 g Protein

- 75 g Couscous (265 Kcal, 9 g Protein, 52 g Kohlenhydrate)
- 40 g Kokosmilchpulver (228 Kcal, 14 g Fett, 23 g Kohlenhydrate)
- 30 g Suppengemüse getrocknet (84 Kcal, 4 g Protein, 11 g Kohlenhydrate)
- Getrocknete Pilze nach Lust und Geschmack
- 1 Esslöffel Gefro Gemüsebrühe Bio
- 1 Blatt Nori-Alge

577 Kcal, 15 g Protein, 86 g Kohlenhydrate

Frühstück mit vielen Kalorien, macht sehr satt.

- 75 g Haferflocken (255 Kcal)
- 30 g Pekannüsse (207 Kcal)
- 10 g Kakaonibs (59 Kcal)
- 10 g getrocknete Gojibeeren (35 Kcal)
- 40 g Sojamilchpulver (221 Kcal)

777Kcal