

Ingredient and Portion Guide

Air Fryer for Athletes — High-Protein Recipes

Usage Note: All portions specified in the tables below are calculated as a base for **2 people**. Weights in grams are estimated and recommended for precise athletic macronutrient tracking.

1. Spiced Crispy Panko Chicken

Portions: 2 people | Focus: Lean protein and muscle recovery

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Chicken breasts	2 whole units	350 g - 400 g	Lean protein with high biological value.
Egg	1 unit (beaten)	60 g	Binding agent; provides healthy fats and choline.
Panko (Japanese breadcrumbs)	1 cup / deep plate	60 g	Carbohydrate for efficient crispy texture.
Paprika (sweet or smoked)	1 teaspoon	~5 g	Antioxidant profile and flavor enhancement.
Garlic powder	1/2 teaspoon	~2 g	Natural flavoring without caloric load.
Extra virgin olive oil	In spray (3-4 puffs)	~3 g	Minimal monounsaturated fats for browning.
Salt and black pepper	To taste	-	Essential sodium replenishment post-workout.

2. Salmon with Asparagus and Lemon

Portions: 2 people | Focus: Anti-inflammatory essential fats and fiber

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Fresh salmon fillets	2 clean fillets	300 g - 320 g	Quality protein and Omega-3 fatty acids (EPA/DHA).
Green asparagus	1 bunch	250 g	Dietary fiber, folates, and natural diuretic properties.

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Lemon	1/2 unit (sliced)	~40 g	Vitamin C and citric antioxidants.
Extra virgin olive oil	In spray (2 puffs)	~2 g	Vehicle for even and homogeneous roasting.
Fresh dill, salt, and pepper	To taste	-	Aromatic phytonutrients and seasoning.

3. Crispy Marinated Tofu (Plant-Based Option)

Portions: 2 people | Focus: Nutrient-dense complete plant protein

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Firm tofu	1 block (well-drained)	400 g	Plant protein containing all essential amino acids.
Soy sauce (low sodium)	2 tablespoons	30 g	Umami flavor and electrolyte replenishment.
Sesame oil	1 teaspoon	5 g	Healthy fats and rich toasted aroma.
Garlic powder	1 teaspoon	~4 g	Micronutrients and marinade flavor booster.
Cornstarch	1 tablespoon	10 g	Technical carbohydrate for a crispy outer seal.
Sesame seeds	To taste (for garnish)	~3 g	Extra plant-based calcium and texture.

4. Gratinated Stuffed Eggs with Vegetables

Portions: 2 people | Focus: Maximum satiety and reference protein profile

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Whole eggs	4 units (hard-boiled)	240 g	Standard reference protein and hormone-supporting fats.
Tuna in water	1 small can (drained)	60 g	Pure lean protein to boost the filling density.
Diced vegetables (peppers, zucchini, onion)	Assorted to taste	150 g - 200 g	Fiber, essential vitamins, and cellular hydration.

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Shredded cheese (mozzarella or low-fat)	1 light handful	30 g	Calcium, protein, and cohesion through gratination.
Salt and pepper	To taste	-	Basic flavor adjustment.

5. Roasted Sweet Potato (The Smart Side Dish)

Portions: 2 people | Focus: Slow-release glycogen replenishment

Ingredient	Household Measure	Estimated Weight	Nutritional Function
Sweet potato / Batata	2 medium units	400 g	Complex carbohydrate, rich in potassium and beta-carotene.
Paprika (sweet or smoked)	1 teaspoon	~5 g	Rustic flavor profile with zero added calories.
Extra virgin olive oil	In spray (4 puffs)	~4 g	Optimizes peripheral crispness during cooking.
Fine salt	To taste	-	Osmotic balance, crucial for active athletes.

Zutaten- und Portionsratgeber

Heißluftfritteuse für Sportler — Proteinreiche Rezepte

Hinweis zur Verwendung: Alle in den folgenden Tabellen angegebenen Portionen sind als Basis für **2 Personen** berechnet. Die Gewichtsangaben in Gramm sind Schätzwerte, die für ein präzises sportliches Makronährstoff-Tracking empfohlen werden.

1. Knuspriges Panko-Hähnchen mit Gewürzen

Portionen: 2 Personen | Fokus: Mageres Eiweiß und Muskelregeneration

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Hähnchenbrustfilets	2 ganze Stück	350 g - 400 g	Mageres Protein mit hoher biologischer Wertigkeit.
Ei	1 Stück (verquirlt)	60 g	Bindemittel; liefert gesunde Fette und Cholin.
Panko (japanisches Paniermehl)	1 Tasse / tiefer Teller	60 g	Kohlenhydrat für eine effiziente, knusprige Textur.
Paprikapulver (edelsüß/ geräuchert)	1 Teelöffel	~5 g	Antioxidatives Profil und Geschmacksvariation.
Knoblauchpulver	1/2 Teelöffel	~2 g	Natürliches Aroma ohne zusätzliche Kalorienlast.
Oliveöl extra vergine	Als Spray (3-4 Sprühstöße)	~3 g	Minimale einfach ungesättigte Fette für die Bräunung.
Salz und schwarzer Pfeffer	Nach Geschmack	-	Essenzielle Natriumzufuhr nach dem Training.

2. Lachs mit Spargel und Zitrone

Portionen: 2 Personen | Fokus: Entzündungshemmende essenzielle Fette und Ballaststoffe

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Frische Lachsfilets	2 saubere Filets	300 g - 320 g	Hochwertiges Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren (EPA/ DHA).

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Grüner Spargel	1 Bund	250 g	Ballaststoffe, Folsäure und natürliche entwässernde Wirkung.
Zitrone	1/2 Stück (in Scheiben)	~40 g	Vitamin C und zitrische Antioxidantien.
Olivenöl extra vergine	Als Spray (2 Sprühstöße)	~2 g	Träger für ein gleichmäßiges und homogenes Garen.
Frischer Dill, Salz und Pfeffer	Nach Geschmack	-	Aromatische Phytonährstoffe und Würze.

3. Knuspriger marinierter Tofu (Vegane Option)

Portionen: 2 Personen | Fokus: Nährstoffdichtes vollständiges Pflanzenprotein

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Fester Tofu	1 Block (gut ausgedrückt)	400 g	Pflanzliches Eiweiß mit allen essenziellen Aminosäuren.
Sojasauce (natriumreduziert)	2 Esslöffel	30 g	Umami-Geschmack und Auffüllung von Elektrolyten.
Sesamöl	1 Teelöffel	5 g	Gesunde Fette und reichhaltiges Röstaroma.
Knoblauchpulver	1 Teelöffel	~4 g	Mikronährstoffe und Geschmacksverstärker für die Marinade.
Speisestärke (Maisstärke)	1 Esslöffel	10 g	Technisches Kohlenhydrat für eine knusprige Außenhülle.
Sesamsamen	Nach Geschmack (zum Garnieren)	~3 g	Zusätzliches pflanzliches Kalzium und Textur.

4. Überbackene gefüllte Eier mit Gemüse

Portionen: 2 Personen | Fokus: Maximale Sättigung und Referenz-Proteinprofil

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Ganze Eier	4 Stück (hartgekocht)	240 g	Standard-Referenzprotein und hormonunterstützende Fette.
Thunfisch naturell	1 kleine Dose (abgetropft)	60 g	Reines mageres Eiweiß zur Erhöhung der Füllungsdichte.
Gemüsewürfel (Paprika, Zucchini, Zwiebel)	Mischung nach Geschmack	150 g - 200 g	Ballaststoffe, essenzielle Vitamine und zelluläre Hydratation.
Geriebener Käse (Mozzarella / fettarm)	1 leichte Handvoll	30 g	Kalzium, Protein und Bindung durch Überbacken.
Salz und Pfeffer	Nach Geschmack	-	Basis-Geschmacksanpassung.

5. Geröstete Süßkartoffeln (Die clevere Beilage)

Portionen: 2 Personen | Fokus: Auffüllung von Glykogenspeichern mit langsamer Freisetzung

Zutat	Haushaltsmaß / Portion	Geschätztes Gewicht	Ernährungsphysiologische Funktion
Süßkartoffel / Batate	2 mittlere Stück	400 g	Komplexes Kohlenhydrat, reich an Kalium und Beta-Carotin.
Paprikapulver (edelsüß/geräuchert)	1 Teelöffel	~5 g	Rustikales Geschmacksprofil ohne zusätzliche Kalorien.
Oliveöl extra vergine	Als Spray (4 Sprühstöße)	~4 g	Optimiert die periphere Knusprigkeit während des Garens.
Feines Salz	Nach Geschmack	-	Osmotisches Gleichgewicht, entscheidend für aktive Sportler.