



# ABNEHMEN MIT FITNESS FIRST

*Deine Roadmap zum Wohlfühl-Body*

**INKLUSIVE:** TRAININGS- & ERNÄHRUNGSPLAN + CHECKLISTE



# DU MÖCHTEST GESUND UND LANGFRISTIG ABNEHMEN?

**W**ir sagen *Crash-Diäten, Jojo-Effekt & Co.* den Kampf an!

*In diesem Guide erklären wir dir die wichtigsten Facts plus coole Quick-Tipps für deinen Wohlfühl-Body.*

*On Top bekommst du zum Einstieg einen Trainings- und Ernährungsplan, sowie ein leckeres Rezept zum Abnehmen plus eine Wunschfigur-Checkliste zum Download.*

*Nachhaltig Abnehmen war noch nie so einfach, wie mit Fitness First - starte jetzt in ein noch besseres Lebensgefühl!*

<b>Intro</b>	<b>3</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Abnehm-Facts</b>	<b>5 - 8</b>
<b>Quick-Tipps</b>	<b>9 - 10</b>
<b>Rezept-Idee</b>	<b>11 - 12</b>
<b>Checkliste</b>	<b>13 - 14</b>
<b>Trainingsplan</b>	<b>15 - 16</b>
<b>Ernährungsplan</b>	<b>17 - 32</b>



# 1

## DIE 4 WICHTIGSTEN ABNEHM-FACTS

### **FACT 1:** **VERBRAUCHE MEHR KALORIEN, ALS DU ZU DIR NIMMST!**

Um dauerhaft abzunehmen, solltest du 2 entscheidende Faktoren beachten:

**Der Mix aus gesund ernähren und effektiv trainieren macht's!**

- > **ERNÄHRUNG:**  
hinterfragen & langfristig umstellen - um weniger Kalorien zu dir zu nehmen.
- > **SPORT/BEWEGUNG:**  
Finden & regelmäßig ausüben - um mehr Kalorien zu verbrauchen.

### **FACT 2:** **1 KILO KÖRPERFETT = CA. 7.000 KILO-KALORIEN!**

Dein eigentliches Ziel beim Abnehmen sollte lauten: Körperfett reduzieren, ohne Muskelmasse abzubauen. Um 1 Kilogramm Körperfett zu verlieren, musst du ca. 7.000 Kilo-Kalorien verbrennen.

Eine gesunde und effektive Variante dafür ist im Schnitt 300-500 kcal am Tag einzusparen. Damit nimmst du zwar in der Regel auch ohne Sport ab, aber mit regelmäßigem Trainieren und Bewegen verbrennst du hochgerechnet mehr Kalorien.

In folgendem Artikel zum gesunden Abnehmen kannst du dir ausrechnen, wie viel Kalorien du ungefähr verbrauchst - ob mit oder ohne Sport:

[🔗 Jetzt Kalorienverbrauch ausrechnen](#)

#### **Beachte aber:**

Richtig Fett verbrennen braucht eine gewisse Zeit. Langfristiges Abnehmen passiert nicht innerhalb weniger Tage oder Wochen, denn dein Stoffwechsel muss erst mal in Gang kommen!



**FACT 3:**  
**ERNÄHRUNG WIRKT  
SICH STÄRKER AUFS  
ABNEHMEN AUS ALS  
SPORT!**

Viel Bewegung sorgt vor allem dafür,  
dass  du schneller abnimmst.  
Außerdem verbrennt aufgebaute  
Muskelmasse mehr Fett.

Deine Essgewohnheiten machen aber  
tatsächlich mit ca. 70 % den größeren  
Anteil beim Abnehmen aus, Trainieren  
ca. 30 %.

**100%**  
**GESUND ABNEHMEN**  
**=**  
**70%**  
**ERNÄHRUNG**  
**+**  
**30%**  
**SPORT**

Dabei kommt es nicht darauf an, süße Lebensmittel und Kohlenhydrate strikt von deinem Teller zu streichen, um sie anschließend nach dem Gewicht verlieren wieder in dich reinzustoßen.

## Balance ist the Key!

Greifst du nach einem anstrengenden Tag oder an einem gemeinsamen Abend mit Freunden mal zu ungesunden Snacks, nimmst du nicht gleich automatisch zu. Wichtig ist, dass du dich nicht zu sehr dran gewöhnst und deine Ernährung ansonsten ausgewogen und gesund gestaltest. Viele weitere hilfreiche Tipps zu Ernährungsumstellungen, Diäten & Co. findest du im Fitness-First-Magazin:

 Themen zu Ernährung, Rezepten & Co.

**FACT 4:**  
**70 % KRAFTTRAINING + 30 % AUSDAUER-SPORT!**

Mit regelmäßigem Trainieren und Bewegen tust du deinem Körper und deinem Wohlbefinden etwas Gutes. Um auf Dauer motiviert zu bleiben, ist es aber super wichtig, dass du Spaß am Sport hast! Suche dir also ein Workout, das du langfristig durchziehst und setze dir dabei realistische Ziele. Wir empfehlen einen Mix aus Kraft und Ausdauer:

> **Krafttraining:**

besonders wichtig für die Muskulatur. Je mehr Muskelmasse du hast, desto höher ist dein Grundumsatz und desto mehr kannst du essen, ohne zuzunehmen.

> **Ausdauer-Sport:**

regt deinen Stoffwechsel an und eignet sich gut an Tagen, an denen deine Muskeln sich vom Krafttraining regenerieren. So verbrauchst du zusätzliche Kalorien.





# 2 QUICK-TIPPS ZUM ABNEHMEN

Du denkst, deine Ernährung umzustellen und dich mehr zu bewegen braucht zu viel Zeit und Mühe? No way!

Hier kommen 10 ultimative Top-Tipps, die du ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst:

## 5 ERNÄHRUNGSTIPPS ZUM ABNEHMEN

- > Schreibe dir Einkaufslisten und gehe grundsätzlich nicht hungrig einkaufen.
- > Lass dir Zeit beim Essen. Bis du satt bist, braucht es durchschnittlich ca. 20 Minuten. Je langsamer du isst, desto weniger und bewusster isst du wahrscheinlich auch.
- > Sei nicht zu streng mit dir. Verbote machen Verbotenes nur reizvoller.
- > Achte darauf, überwiegend volumereich, kalorien- und zuckerarm zu essen. Salat, Gemüse oder selbst gemachte Suppen eignen sich perfekt.
- > Lass dich nicht entmutigen. Eine Ernährungsumstellung klappt nicht von jetzt auf gleich. Falls du mal eine Zeit lang ungesund isst, ist das kein Grund, deinen Ernährungsplan aufzugeben. Glaube an dich und deinen Wohlfühl-Body.

## 5 BEWEGUNGSTIPPS ZUM ABNEHMEN

- > Nimm immer lieber die Treppe anstelle von Fahrstuhl und Rolltreppe.
- > Erledige kleinere Einkäufe mit dem Rad oder zu Fuß.
- > Tobe dich bei Haus-, Putz- oder Gartenarbeiten aus.
- > Plane 2-3x pro Woche Sport ein. Kurze, aber intensive Trainingseinheiten (ca. 30 Minuten) reichen oft schon aus, um ordentlich Fett zu verbrennen.
- > Verbinde Bewegung mit Freizeit: Treffe dich mit deinen Freunden z. B. in einem der Fitness-First-Kurse wie Indoor Cycling, Dance Aerobic oder Intervall-Training.



# 3

## GESUND & LECKER: REZEPT-IDEE ZUM NACHKOCHEN

Und, hast du nun Hummeln im Hintern bekommen und bist motiviert, gesund und nachhaltig abzunehmen?

Damit du direkt mit deiner Ernährungsumstellung starten kannst, haben wir hier noch eine leckere und vor allem nahrhafte Rezept-Idee für dich:

## GEFÜLLTE OFEN- SÜSSKARTOFFELN

Zutaten für 2 Personen

Mengenangabe (für 2 Portionen)	Zutat	Liefert u.a.:
2x	Süßkartoffel	Vitamin A, Betacarotin
50 g	Quinoa	Eiweiß, Eisen, Folsäure, Magnesium
250 g	Rotkohl	Vitamin C, Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Eisen)
1x	Möhren	Vitamin A, Betacarotin
50 g	Erdnusskerne	Eiweiß
2	Lauchzwiebeln	Vitamin B, C & E, Calcium, Eisen, Betacarotin
1 EL	Erdnussmus	Eiweiß, Vitamin E, gesunde Fettsäuren
1 EL	Sojasauce	Eiweiß, wertvolle Aminosäuren
1-2 TL	Dattel-, Ahornsirup oder anderes Süßungsmittel nach Wahl	Vitamin B
1x	Limette	Vitamin C
Nach Geschmack	Koriander	Vitamin A, B2 & E, Kalium
2 EL	(veganer) Schmand	



**1.** Die ungeschälten Süßkartoffeln waschen, mit der Gabel einpiksen und als ganze Kartoffel für ca. 60-80 Min. in den Ofen legen (Ober-/Unterhitze: 200 Grad. Umluft: 180 Grad).

**2.** Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und zur Seite stellen. Rotkohl waschen und klein schneiden. Möhren schälen und raspeln. Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Rotkohl und Möhren in einer Schale kräftig kneten, bis der Kohl weicher wird (Achtung: Besser Handschuhe tragen!). Lauchzwiebeln und Quinoa dazugeben.

**3.** Für das Dressing Erdnussmus und Sojasauce mit Sirup und Limettensaft mixen. Mit dem Rotkohlsalat mischen und abschmecken. Korianderblätter hacken.

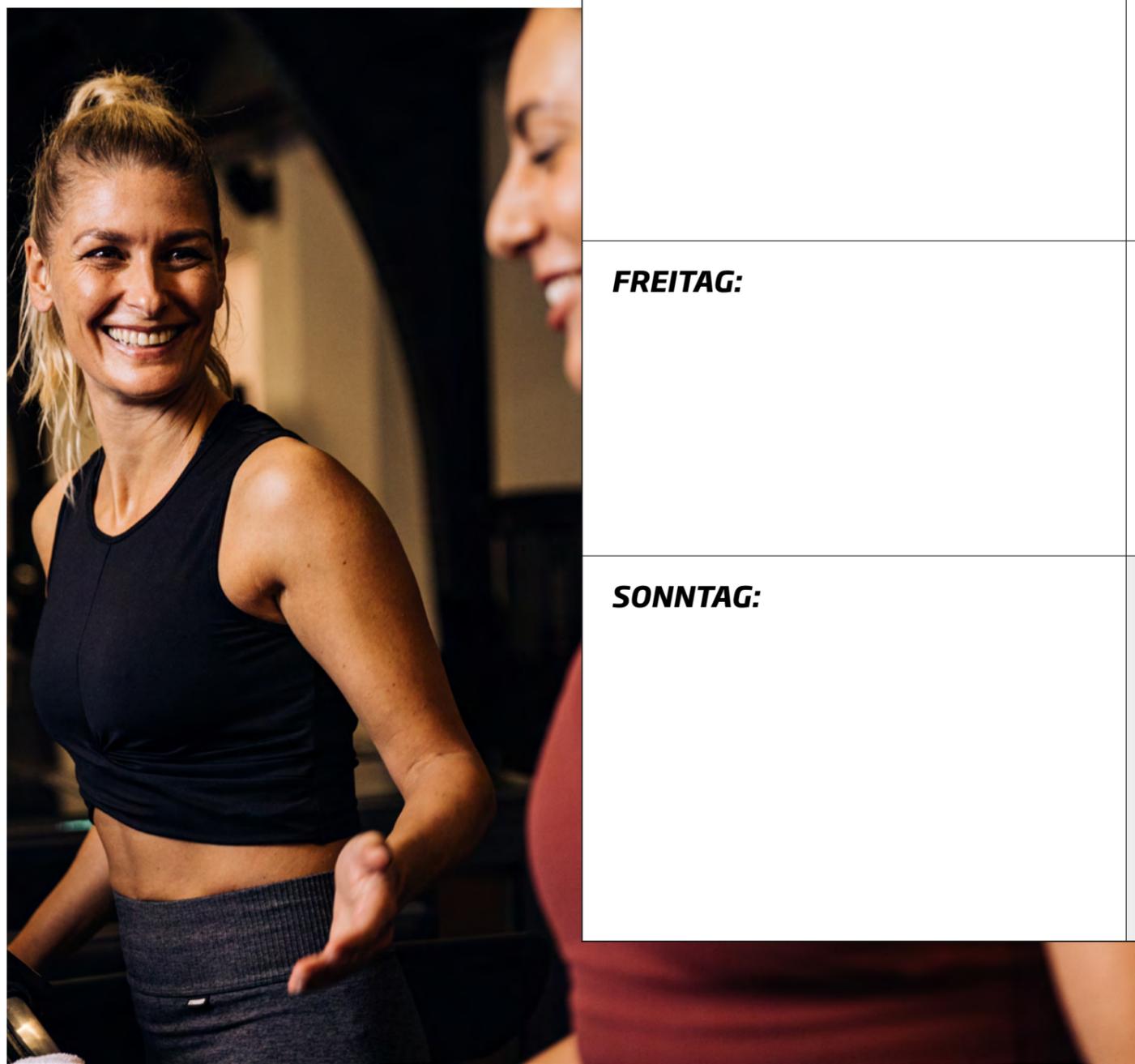
**4.** Die fertigen Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, vorsichtig längs bis zur Hälfte einschneiden und mit dem Rotkohlsalat füllen. Darauf einen Klecks (veganen) Schmand geben und mit Erdnüssen und Koriander garnieren. Fertig ist der gesunde Energie-Lieferant!



# 4 DEINE PERSÖNLICHE WOHLFÜHLBODY-CHECKLISTE

Wir hoffen, dieser Guide hat ein paar erste hilfreiche Informationen und Tipps für dich parat. Generell gilt aber: Wir können dir noch so viel sagen, wichtig ist, wie du dich damit fühlst.

Es bleibt also dir überlassen, was du daraus machst. Als kleine Unterstützung und damit du auch weiter motiviert bleibst, haben wir noch eine Wunschfigur-Checkliste für dich zum kostenlosen Download erstellt.



Warum? Um Training und Ernährung noch besser in den Alltag zu integrieren, braucht es manchmal etwas Struktur. **Diese Checkliste hilft dir, dich zu fokussieren und deine persönlichen Ziele und Erfolge festzuhalten.** Probier's einfach mal aus!

<b>MONTAG:</b>	<b>DIENSTAG:</b>
<b>MITTWOCH:</b>	<b>DONNERSTAG:</b>
<b>FREITAG:</b>	<b>SAMSTAG:</b>
<b>SONNTAG:</b>	<p><b>Plane deine Woche im vorraus und hake ab was du geschafft hast:</b></p> <p><b>Hier ein paar Tipps:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Plane dein Essen</li> <li>&gt; Plane 2-3 mal dein Training</li> <li>&gt; Trinke jeden morgen 1 Glas Wasser mit Zitrone</li> </ul>



# 5 TRAININGSPLAN ZUM ABNEHMEN

Zum Start in dein persönliches Abnehm-Programm geben wir dir noch jeweils einen ersten Trainings- und Ernährungsplan mit auf den Weg. Daran kannst du dich im Zweifel grob orientieren und darauf zurückgreifen. Natürlich sind die Pläne individuell auf deine Bedürfnisse anpassbar - dein:e Fitness First Trainer:innen stehen dir dabei gerne beratend und unterstützend zur Seite.

WOCHENTAG	TRAININGSART	DAUER
<b>MONTAG</b>	Krafttraining mit 8-12 Wiederholungen, 3 Sätzen, für 6-8 große Muskelgruppen	60 Min.
<b>DIENSTAG</b>	Ruhetag, max. Yoga-Übungen	
<b>MITTWOCH</b>	Cardio-Training für Grundlagen-Ausdauer, 60-70 % max. Herzfrequenz	45 Min.
<b>DONNERSTAG</b>	Ruhetag, max. Yoga-Übungen	
<b>FREITAG</b>	Krafttraining mit 8-12 Wiederholungen, 3 Sätzen, für 6-8 große Muskelgruppen	60 Min.
<b>SAMSTAG</b>	Cardio-Training oder Intervall-Training, wenn du dich fit genug fühlst	45-60 Min.
<b>SONNTAG</b>	Ruhetag, max. Yoga-Übungen	

Trainingsplan selber erstellen



5

# ERNÄHRUNGS- PLAN ZUM ABNEHMEN

Musterplan mit Fleisch

# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

## Musterplan mit Fleisch

**TAG 1**

### FRÜHSTÜCK

Fruchtiger Protein - Snack



1½ Bananen (≈ 206 g)  
200 g Hüttenkäse  
1½ TL Honig (≈ 15 g)

Bananen zerkleinern, mit Hüttenkäse und Honig vermischen und genießen.

### MITTAGESSEN

Veggie - Wrap



2 Tortilla Wraps (≈ 120 g)  
½ Zwiebel (≈ 25 g)  
½ Tomate (≈ 60 g)  
½ Paprika (rot) (≈ 78 g)  
1½ EL Kürbiskerne (≈ 15 g)  
80 g Champignons  
45 g Frischkäse

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Tortilla Wraps gleichmäßig mit Frischkäse bestreichen. Gemüse auf Tortilla Wraps verteilen und Tortilla Wraps zusammenrollen.

### NACHMITTAGSSNACK

Banane - Erdnussbutter Shake



½ Banane (≈ 69 g)  
½ Apfel (≈ 69 g)  
1 EL Erdnussbutter (natur) (≈ 12 g)

Obst schälen und klein schneiden. Mit Erdnussbutter und 80ml Wasser in Mixer geben und durchmischen. In ein Glas geben und genießen.

### ABENDESSEN

Rote Bete Kichererbsen Salat



150 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
200 g Rote Bete  
½ Frühlingszwiebel (≈ 20 g)  
10 Blätter Basilikum (≈ 10 g)  
50 g Schafskäse  
1½ TL Olivenöl (≈ 5 g)  
1 Prise Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Kichererbsen abgießen und in einem Netz abtropfen lassen. Rote Bete und Schafskäse in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingszwiebel fein hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Kurz ziehen lassen und servieren.

**TAG 2**

### FRÜHSTÜCK

Magerquark - Apfel Weintraube weiß



250 g Magerquark (<10% Fett)  
2 Äpfel (≈ 275 g)  
200 g Weintrauben weiß  
1½ TL Honig (≈ 15 g)

Magerquark zerkleinern, mit Äpfel und Weintrauben weiß vermischen und genießen.

### MITTAGESSEN

Salami - Salatgurke - Toast

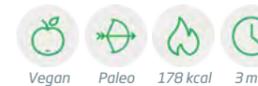


4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)  
100 g Hüttenkäse  
75 g Salatgurken  
4 Scheiben Salami (≈ 60 g)  
1 Prise Pfeffer (schwarz)

Toastbrot nach Belieben toasten. Toastbrot mit Hüttenkäse bestreichen und nach Belieben Pfeffer drüber streuen. Jetzt mit Salami und Salatgurken belegen. Rest von Salatgurken kann zusätzlich gesnackt werden.

### NACHMITTAGSSNACK

Paleo Studentenfutter



10 g Mandeln  
10 g Cashewnüsse  
10 g Cranberries (getrocknet)  
10 g Rosinen

Alle Zutaten vermischen (in luftdichtem Behälter aufbewahren zur Wiederverwendung).

### ABENDESSEN

Hähnchen - Salat mit Kiwi



**Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)**

400 g Hähnchen (Brust)  
4 Kiwis (≈ 320 g)  
4 Frühlingszwiebeln (≈ 180 g)  
2 Orange (≈ 300 g)  
2 EL Weißweinessig (≈ 18 g)  
2 EL Sonnenblumenöl (≈ 20 g)  
6 Blätter Basilikum (≈ 6 g)  
140 g Feldsalat  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Hähnchen würzen und in Öl bei Mittelhitze ca. 5 Min pro Seite braten. Inzwischen den Salat in Stücke zupfen. Basilikum hacken. Kiwis schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln in hauchdünne Scheiben schneiden. Hähnchen in Scheiben schneiden, mit dem Salat, Kiwis, Basilikum und Frühlingszwiebeln in einer Schüssel vermischen. Orange halbieren, die eine Hälfte auspressen, die andere schälen und würfeln. Saft, Essig und restliches Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben über den Salat geben. Den Salat auf Tellern anrichten. Abschließend mit den Orangewürfeln bestreuen. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

**TAG 3**

### FRÜHSTÜCK

Salami - Pumpernickel



4 Scheiben Pumpernickel (≈ 160 g)  
100 g Hüttenkäse  
100 g Radieschen  
4 Scheiben Salami (≈ 60 g)  
1 Prise Pfeffer (schwarz)

Pumpernickel mit Hüttenkäse bestreichen und nach Belieben Pfeffer drüber streuen. Jetzt mit Salami und Radieschen belegen. Rest von Radieschen kann zusätzlich gesnackt werden.

### MITTAGESSEN

Hähnchen - Salat mit Kiwi



**Gericht wurde vorgekocht**

Eine Portion des vorgekochten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und kurz aufwärmen (zum Beispiel in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

### NACHMITTAGSSNACK

Ameisen Stock



1 Staudensellerie (≈ 63 g)  
2 EL Mandelmus (≈ 20 g)  
2 EL Rosinen (≈ 30 g)

Staudensellerie waschen und Mandelmus darauf verteilen. Nun mit Rosinen bedecken und schmecken lassen.

### ABENDESSEN

Champignons - Kartoffeln - Omelette



**Vorkochgericht: Zutaten haben mehrfache Menge (1 Portion heute, weitere Portion(en) danach)**  
500 g Kartoffeln  
500 g Champignons  
8 Frühlingszwiebeln (≈ 320 g)  
2 Zehe Knoblauch (≈ 6 g)  
6 Eier (≈ 348 g)  
60 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in Salzwasser kochen. Währenddessen Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch klein schneiden und Frühlingszwiebeln würfeln. Champignons, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne anbraten. Nun Kartoffeln dazu geben und knusprig anbraten. Die Eier mit Milch vermischen und mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten goldbraun anbraten und würzen. Weitere Portion(en) in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

**TAG 4**

### FRÜHSTÜCK

Hüttenkäse mit Lachs



250 g Hüttenkäse  
125 g Lachs (Scheiben)  
1 EL Olivenöl (≈ 10 g)  
1 Prise Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Lachs nach Belieben zerkleinern. Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren. Danach die Schüssel vor dem Verzehr in den Kühlschrank stellen, damit sich die Masse verfestigt.

### MITTAGESSEN

Champignons - Kartoffeln - Omelette



**Gericht wurde vorgekocht**

Eine Portion des vorgekochten Gerichts auf einen Teller oder in eine Schüssel geben und kurz aufwärmen (zum Beispiel in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

### NACHMITTAGSSNACK

Beeren - Smoothie



1 EL Leinsamen (geschrotet) (≈ 5 g)  
100 g Himbeeren  
1 Apfel (≈ 138 g)  
100 ml Orangensaft (100% Frucht)  
½ EL Honig (≈ 5 g)

Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

### ABENDESSEN

Putenbrust - Spieße



250 g Putenbrust  
200 g Champignons  
4 Cocktailtomaten (≈ 92 g)  
1 Paprika (rot) (≈ 155 g)  
1 EL Sonnenblumenöl (≈ 10 g)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Putenbrust in mundgerechte Würfel schneiden und nach Belieben würzen. Gemüse waschen und abtrocknen. Paprika nach Belieben zerkleinern. Nun abwechselnd die verschiedenen Zutaten auf Spieße stecken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Spieße darin rundum braten.

# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

## Musterplan mit Fleisch

### FRÜHSTÜCK

Obstsalat mit Joghurt



- 1 Apfel (≈ 138 g)
- 1 Orange (≈ 200 g)
- 1 Birne (≈ 138 g)
- 100 g Joghurt (natur)
- 20 g Walnüsse
- 1 TL Honig (≈ 10 g)
- ½ Zitrone (≈ 30 g)
- 1 Prise Zimt

Obst waschen und schälen, in Stücke schneiden und in eine Schale geben. Alles gut vermischen, Joghurt in eine Schale geben und mit Zimt und Honig vermengen. Zum Obst geben und Nüsse untermischen. Nach Belieben Zitrone drüber träufeln.

### MITTAGESSEN

Bunter Thunfisch Salat



- 250 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 200 g Thunfisch (Dose)
- 1 Zwiebel (≈ 50 g)
- 2 TL Petersilie (≈ 4 g)
- 3 TL Olivenöl (≈ 9 g)
- 1 Zehe Knoblauch (≈ 4 g)
- 3 TL Essig (≈ 15 g)
- 2 TL Leinsamen (≈ 15 g)
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Thunfisch mit Kichererbsen, Zwiebel und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Knoblauch pressen und zusammen mit den restlichen Zutaten ein Dressing zusammenstellen. Nun die Sauce darüber geben und nach Bedarf ziehen lassen. Abschließend mit nach Belieben würzen.

### NACHMITTAGSSNACK

Großer Birne - Snack



- 2 Birnen (≈ 275 g)

Einfach genießen.

### ABENDESSEN

Hüttenkäse Cocktailtomaten Schnitte



- 3 Scheiben Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 150 g)
- 100 g Hüttenkäse
- 6 Cocktailtomaten (≈ 138 g)
- ½ Bund Schnittlauch (≈ 15 g)
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Hüttenkäse gleichmäßig auf Roggenbrot verteilen. Cocktailtomaten in Scheiben schneiden und auf oder zu dem Brot genießen. Nach Belieben gehackten Schnittlauch auf dem Roggenbrot verteilen und würzen.

TAG 5

### FRÜHSTÜCK

Himbeeren - French Toast

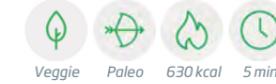


- 1 Scheibe Toastbrot (Vollkorn) (≈ 25 g)
- 1 Banane (≈ 138 g)
- 25 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- ½ EL Dinkelmehl (Vollkorn) (≈ 50 g)
- 30 g Himbeeren
- 10 g Mandeln
- ½ EL Kokosöl (≈ 5 g)
- ½ TL Honig (≈ 5 g)
- 1 Prise Jod-Salz

Banane fein zerdrücken. Mit Milch, Dinkelmehl und Salz gut verrühren. Toastbrot darin wenden und auf jeder Seite kurz ziehen lassen (ca. 30 sek). Eine beschichtete Pfanne mit etwas Öl fetten und die Brote darin beidseitig goldbraun braten. Mit Himbeeren, Mandeln und etwas Honig servieren und genießen.

### MITTAGESSEN

Fruchtiges Nuss Müsli



- 1 Apfel (≈ 138 g)
- ½ Banane (≈ 70 g)
- 20 g Cashewnüsse
- 20 g Mandeln
- 20 g Kokosflocken
- 1½ TL Honig (≈ 15 g)
- 200 ml Mandelmilch

Obst klein schneiden und mit Nüssen, Honig und Mandelmilch in einer Schüssel vermengen und genießen.

### NACHMITTAGSSNACK

Weintraube weiß Snack



- 250 g Weintrauben weiß

Für den Hunger zwischendurch.

### ABENDESSEN

Rustico - Wrap



- 1 Tortilla Wrap (≈ 60 g)
- ¼ Avocado (≈ 42 g)
- 25 g Schinken (Scheiben)
- 40 g Rucola
- 20 g Getrocknete Tomate (in Öl)
- ½ Zwiebel (≈ 25 g)
- 30 g Frischkäse
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen. Alle Zutaten klein schneiden in Tortilla Wrap verteilen, würzen und einrollen.

TAG 6

### FRÜHSTÜCK

Avocado - Kiwi - Banane Smoothie



- 1 Avocado (≈ 165 g)
- 2 Kiwis (≈ 160 g)
- 1½ Bananen (≈ 207 g)
- ½ Zitrone (≈ 30 g)

Obst schälen und kleinschneiden. Zitrone auspressen und Saft auffangen. Nun alles mit 150 ml Wasser mit einem Mixer pürieren.

### MITTAGESSEN

Salami - Mozzarella Baguette



- 2 Brötchen (Vollkorn) (≈ 120 g)
- 8 Scheiben Salami (≈ 48 g)
- 4 Cocktailtomaten (≈ 92 g)
- 1 Kugel Mozzarella (≈ 125 g)
- 4 Blätter Römersalat (Romanasalat) (≈ 40 g)
- 2 TL Balsamico (≈ 10 g)
- 1 Prise Kräuter (TK, italienisch), Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Brötchen aufschneiden. Cocktailtomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Die untere Brötchenseite mit Salat bedecken und darauf den Mozzarella platzieren. Nach Belieben etwas Balsamico darüber träufeln und würzen. Nun Cocktailtomaten und Salami darauf platzieren und das Brötchen schließen. Reste der Cocktailtomaten oder des Mozzarella können nebenbei verzehrt werden.

### NACHMITTAGSSNACK

Roter Ameisen Stock



- 1 Staudensellerie (≈ 63 g)
- 2 EL Mandelmus (≈ 20 g)
- 2 EL Cranberries (getrocknet) (≈ 30 g)

Staudensellerie waschen und Mandelmus darauf verteilen. Nun mit Cranberries bedecken und schmecken lassen.

### ABENDESSEN

Obst - Fisch Salat



- 2 Äpfel (≈ 275 g)
- 250 g Thunfisch (Dose)
- 4 Frühlingzwiebeln (≈ 180 g)
- 20 g Walnüsse
- 2 TL Joghurt (natur) (≈ 12 g)
- 1 TL Senf (≈ 5 g)
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Obst würfeln. Frühlingzwiebeln in Scheiben schneiden. Nüsse hacken. Alles in eine Schüssel geben. Fisch abtropfen lassen oder abtupfen, mit einer Gabel grob zerpfücken und in die Schüssel geben. Restliche Zutaten verrühren, mit Gewürzen abschmecken und über Salat geben.

TAG 7

### EINKAUFSLISTE

#### OBST & GEMÜSE

- 4½ Äpfel (≈ 619 g)
- 2 Bananen (≈ 275 g)
- 3 Birnen (≈ 413 g)
- 780 g Champignons
- 10 Cocktailtomaten (≈ 230 g)
- 10 g Cranberries (getrocknet)
- 140 g Feldsalat
- 12½ Frühlingzwiebeln (≈ 520 g)
- 100 g Himbeeren
- 500 g Kartoffeln
- 400 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 4 Kiwis (≈ 320 g)
- 3 Orangen (≈ 500 g)
- 1½ Paprika (rot) (≈ 233 g)
- 100 g Radieschen
- 40 g Rosinen
- 200 g Rote Bete
- 75 g Salatgurken
- 1 Staudensellerie (≈ 63 g)
- ½ Tomate (≈ 60 g)
- 200 g Weintrauben weiß
- ½ Zitrone (≈ 30 g)
- 1½ Zwiebel (≈ 75 g)

#### FLEISCH & FISCH

- 400 g Hähnchen (Brust)
- 125 g Lachs (Scheiben)
- 250 g Putenbrust
- 8 Scheiben Salami (≈ 120 g)
- 200 g Thunfisch (Dose)

#### GETREIDE & BACKWAREN

- 10 g Cashewnüsse
- 12 g Erdnussbutter (natur)
- 15 g Kürbiskerne
- 10 g Mandeln
- 4 Scheiben Pumpernickel (≈ 160 g)
- 3 Scheiben Roggenbrot (Vollkorn) (≈ 150 g)
- 4 Scheiben Toastbrot (Vollkorn) (≈ 100 g)
- 2 Tortilla Wraps (≈ 120 g)
- 20 g Walnüsse

#### MILCHPRODUKTE

- 45 g Frischkäse
- 750 g Hüttenkäse

- 100 g Joghurt (natur)
- 250 g Magerquark (<10% Fett)
- 60 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 50 g Schafskäse

#### GEWÜRZE & KRÄUTER

- 16 Blätter Basilikum (≈ 16 g)
- 20 g Leinsamen
- 4 g Petersilie
- ½ Bund Schnittlauch (≈ 15 g)

#### GETRÄNKE & SONSTIGES

- 6 Eier (≈ 348 g)
- 20 g Mandelmus
- 100 ml Orangensaft (100% Frucht)
- 18 g Weißweinessig

Individuellen Ernährungsplan erstellen lassen

# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

Musterplan ohne Fleisch



# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

## Musterplan ohne Fleisch

TAG 1

### FRÜHSTÜCK

Spiegelei Schnitte L



Veggie 506 kcal 5 min

2 Scheibe Roggenbrot (Vollkorn)  
2 Stück Eier  
2 TL Sonnenblumenöl  
4 Stück Cocktailtomaten  
2 Prise Jod-Salz  
2 Prise Pfeffer (schwarz)

Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Darin nach Belieben das Spiegelei anbraten. Die Tomaten in kleine Scheiben schneiden und auf dem Brot verteilen. Das Spiegelei darauf platzieren und nach Belieben salzen und pfeffern. Eigelb anpieksen und zerlaufen lassen.

### MITTAGESSEN

Kichererbsensalat L



Vegan 658 kcal 15 min

250 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
1 Stück Zwiebel  
1 Stück Knoblauchzehe  
1 Bund Petersilie  
3 EL Olivenöl  
3 TL Essig  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zwiebel würfeln, Knoblauchzehen pressen und in eine Schüssel geben. Nun Essig und Öl und die Petersilie hinzu geben und gut verrühren. Zum Schluss die Kichererbsen hinzu geben, salzen & pfeffern und gut durch ziehen lassen.

### ABENDESSEN

Penne - Pesto Salat



Vegan 519 kcal 10 min

75 g Penne (Nudeln)  
30 g Pesto (grün)  
15 g Oliven (schwarz)  
½ Stück Tomate  
1 Prise Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Penne nach Anleitung kochen. Dann alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und bei Bedarf mit etwas Pfeffer abschmecken. Für den Salat eignen sich alle Pestosorten.

### VORMITTAGSSNACK

Avocado Schnitte Snack



Vegan 221 kcal 5 min

1 Scheibe Roggenbrot (Vollkorn)  
¼ Stück Avocado  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Paprikapulver

Avocado schälen und entkernen. Fruchtfleisch zerpressen und auf dem Brot verteilen. Nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Rosenschärf würzen.

### NACHMITTAGSSNACK

Ameisen Stock



Vegan Paleo 225 kcal 5 min

1 Stück Sellerie  
2 EL Mandelmus  
2 EL Rosinen

Sellerie waschen. Cashew-/Mandelbutter auf Stange ausbreiten. Mit Rosinen bedecken.

### FRÜHSTÜCK

Gekochte Eier



Veggie 353 kcal 5 min

2 Stück Eier  
2 Scheibe Pumpernickel  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Ei aufkochen, in Scheiben schneiden, auf Pumpernickel verteilen und genießen.

### MITTAGESSEN

Obstsalat mit Zimt



Vegan Paleo 432 kcal 5 min

1 Stück Orange  
2 Stück Apfel  
30 g Walnuss  
1 TL Zimt

Obst schälen, würfeln. Nüsse zerhacken, mit Obst vermengen, mit Zimt bestreuen.

### ABENDESSEN

Gemüsepfanne mit Ei S



Veggie 326 kcal 15 min

200 g Kaisergemüse (TK)  
1 Stück Eier  
½ Stück Zwiebel  
10 g Ingwer  
1 Stück Rote Peperoni (frisch)  
1 TL Tomatenmark  
1 TL Knoblauchzehe  
1 TL Gemüsebrühe  
1 TL Sonnenblumenöl  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kaisergemüse auftauen und mit gehackten Chilis, Zwiebeln und Ingwer braten, bis Zwiebeln glasig sind. Mit wenig Wasser aufgießen, fertig garen, aber nicht weich werden lassen. Mit Tomatenmark, Brühe, Salz und Pfeffer würzen. Ei darüber geben und verrühren, bis Ei gestockt ist.

### VORMITTAGSSNACK

Bananen - Smoothie S



Vegan 144 kcal 5 min

½ Stück Banane  
50 g Himbeeren  
½ Stück Apfel  
75 ml Orangensaft (100% Frucht)

Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

### NACHMITTAGSSNACK

Beeren - Smoothie S



Vegan 155 kcal 5 min

1 EL Leinsamen (geschrotet)  
100 g Erdbeeren  
1 Stück Apfel  
100 ml Orangensaft (100% Frucht)

Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

TAG 2

### FRÜHSTÜCK

Kichererbsen - Tomaten Aufstrich



Vegan 339 kcal 8 min

1 Stück Brötchen (Vollkorn)  
100 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
1 Stück Tomate  
2 TL Olivenöl  
1 Prise Oregano, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kichererbsen abtropfen lassen. Alle Zutaten fein pürieren. Mit Pfeffer abschmecken. Aufstrich auf die Brötchen streichen und genießen!

### MITTAGESSEN

Würziger Obstsalat S



Vegan Paleo 431 kcal 10 min

1 Stück Fenchel  
1 Stück Apfel  
1 Stück Banane  
1 Stück Orange  
½ Stück Zitrone  
2 EL Mandeln  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den harten Kern aus den Scheiben herauslösen. Banane in Scheiben schneiden. Orange und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln über den Obstsalat streuen.

### ABENDESSEN

Wrap mit mariniertem Tofu S



Vegan 411 kcal 15 min

1 Stück Tortilla Wrap  
50 g Tofu  
25 g Salatgurke  
20 g Feldsalat  
½ Stück Tomate  
1 Stück Möhre (Karotte)  
1 EL Sojasauce  
1 EL Sonnenblumenöl  
1 TL Gemüsebrühe  
½ Stück Knoblauchzehe  
¼ Stück Zwiebel

Knoblauch pressen. Sojasauce, Öl und Brühe hinzufügen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Tofu würfeln und in der Marinade ziehen lassen. Möhre raspeln. Zwiebel und Gurke in Scheiben schneiden. Tomate achteln. In Pfanne Tofu anbraten. Gemüse auf Wrap verteilen, Tofu dazu geben und zusammenrollen.

### VORMITTAGSSNACK

Apfel - Gurken - Smoothie S



Veggie 143 kcal 5 min

100 g Salatgurke  
½ Stück Apfel  
½ TL Honig  
1 EL Limettensaft  
200 ml Orangensaft (100% Frucht)

Apfel und Gurke kleinschneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

### NACHMITTAGSSNACK

Süßer Knack - Snack S



Veggie 113 kcal 3 min

1 Stück Knäckebrot  
2 TL Honig  
10 g Erdnussbutter (natur)

Knäckebrot mit Erdnussbutter bestreichen, mit Honig übergießen und naschen.

TAG 3

### FRÜHSTÜCK

Cashew - Bananen - Toast S



Vegan 355 kcal 5 min

2 Scheibe Toastbrot (Vollkorn)  
1 Stück Banane  
1 EL Cashewmus

Banane in Scheiben schneiden. Toastscheiben mit Cashewmus bestreichen und mit Banane belegen. Zusammenklappen und genießen.

### MITTAGESSEN

Exotischer Kraut - Salat L



Veggie 390 kcal 10 min

350 g Rotkohl  
100 g Möhre (Karotte)  
1 Stück Paprika (grün)  
1 Stück Orange  
20 g Walnuss  
1 TL Honig  
2 EL Apfelessig  
30 ml Orangensaft (100% Frucht)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Orange, Paprika und Kohl klein schneiden. Karotten schälen, grob raspeln und alles mit Kraut und zerbröselten Nüssen vermengen. Für Dressing restliche Zutaten miteinander vermischen und über Salat gießen. (Für ca. ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen damit sich Dressing gut entfalten kann.)

### ABENDESSEN

Harzer Salat



Veggie 334 kcal 10 min

125 g Harzer Käse  
½ Stück Zwiebel  
½ Stück Knoblauchzehe  
1 Bund Schnittlauch  
1 Scheibe Dinkelbrot  
1 TL Senf  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Paprikapulver, Zucker, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Den Käse in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel in Ringe schneiden und den Knoblauch kleinhacken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Öl mit Knoblauch, Senf, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer gut mischen. Den Schnittlauch dazugeben. Brot kurz rösten. Die Käsescheiben auf einen Teller verteilen und Zwiebeln darüber streuen.

### VORMITTAGSSNACK

Orangen - Smoothie S



Vegan 132 kcal 5 min

100 g Möhre (Karotte)  
200 ml Orangensaft (100% Frucht)  
5 g Ingwer

Ingwer schälen und klein schneiden. Karotte waschen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

### NACHMITTAGSSNACK

Grüner Karotten Smoothie S



Vegan Paleo 137 kcal 5 min

2 Stück Möhre (Karotte)  
30 g Blattspinat  
½ Stück Apfel  
40 g Weintraube weiß  
¼ Stück Zitrone

Obst und Gemüse kleinschneiden und in einem Mixer mit 150ml Wasser durchmischen und ggf. einen Spritzer Zitrone hinzufügen.

TAG 4

# ERNÄHRUNGSPLAN ZUM ABNEHMEN

## Musterplan ohne Fleisch

### FRÜHSTÜCK

Mango Smoothie L

Vegan Paleo 381 kcal 5 min

1½ Stück Mango  
30 g Mandeln  
120 g Himbeeren

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit 250 ml Wasser in dem Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren. Mit Himbeeren garnieren und servieren.

### MITTAGESSEN

Roter Salat mit Kichererbsen

Vegan 447 kcal 15 min

200 g Rote Bete  
200 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
1 Stück Zwiebel  
½ Bund Petersilie  
1 EL Olivenöl  
1½ EL Weißweinessig  
1 Prise Kreuzkümmel, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Alles mit Essig und Öl mischen, anschließend mit dem Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz würzen.

### ABENDESSEN

Kichererbsen - Kokos-Curry S

Veggie 363 kcal 10 min

60 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
1 Stück Tomate  
¼ Stück Zucchini  
1 Stück Frühlingszwiebel  
100 ml Kokosmilch  
½ TL Currypaste  
1½ TL Essig  
½ TL Honig  
1 Prise Koriander, Jod-Salz

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten, Zucchini in gleich große Würfel schneiden, etwa so groß wie die Kichererbsen. Frühlingszwiebeln in Pfanne anbraten. Tomaten-, Zucchiniwürfel dazugeben und wenige Min. mitbraten. Währenddessen mit Koriander, Salz, der Currypaste würzen. Kichererbsen abtropfen lassen, hinzugeben und kurz köcheln lassen. Cremigen, festen Teil der Milch aus der Dose abläßeln und in Pfanne rühren. Wenn es zu wenig Flüssigkeit ist, kann etwas vom Kokoswasser aus der Dose dazugegeben werden. Danach mit Essig, Honig abrunden.

### VORMITTAGSSNACK

Paleo Studentenfutter S

Vegan 178 kcal 3 min

10 g Mandeln  
10 g Cashewnuss  
10 g Cranberries (getrocknet)  
10 g Rosinen

Alle Zutaten vermischen (in luftdichtem Behälter aufbewahren zur Wiederverwendung).

### NACHMITTAGSSNACK

Bananen Erdnuss Shake S

Vegan Paleo 176 kcal 5 min

½ Stück Banane  
½ Stück Apfel  
1 EL Erdnussbutter (natur)

Obst kleinschneiden und mit Erdnussbutter und 100ml Wasser in Mixer geben und durchmischen.

TAG 5

### FRÜHSTÜCK

Großer Bananen Power Smoothie

Vegan Paleo 358 kcal 5 min

1 Stück Banane  
1 Stück Apfel  
¼ Stück Zitrone  
15 g Ingwer  
30 g Rucola  
25 g Leinsamen (geschrotet)

Ingwer kleinhacken. Banane und Apfel kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Mixer mit 200ml Wasser mixen, ggf. einen Spritzer Zitrone hinzufügen.

### MITTAGESSEN

Cashewmus Sandwich

Vegan 435 kcal 10 min

1 Stück Brötchen (Vollkorn)  
1 EL Cashewmus  
20 g Feldsalat  
½ Stück Avocado  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Brötchen aufschneiden und Innenseiten mit Cashewmus bestreichen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Salat waschen und trocken schleudern. Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Auf die untere Hälfte den Salat legen und darauf die Avocado. Obere Hälfte auflegen und genießen!

### ABENDESSEN

Gemüsepfanne mit Nudeln S

Vegan 307 kcal 15 min

50 g Penne (Nudeln)  
½ Stück Brokkoli  
¼ Stück Knoblauchzehe  
¼ Stück Zwiebel  
10 g Ingwer  
50 g Champignons  
2 TL Sojasauce  
1½ EL Essig  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Zuerst die Nudeln kochen und zeitgleich. Brokkoli in Röschen teilen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Die Champignons in dicke Scheiben schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli 2 Min. unter Rühren anbraten. Nun Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hinzufügen. Weitere 2 Min. braten und dann die Champignons dazugeben. 2 Min. braten, dann Sojasauce, Essig, Wasser, Zucker, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles 3 Min. köcheln lassen. Nudeln abgießen und mit dem Gemüse anrichten.

### VORMITTAGSSNACK

Großer Apfel - Snack

Vegan 137 kcal 1 min

2 Stück Apfel

Einfach genießen.

### NACHMITTAGSSNACK

Apfel - Weintrauben Snack

Vegan Paleo 141 kcal 1 min

1 Stück Apfel  
100 g Weintraube weiß

Nach Belieben zerkleinern und genießen.

TAG 6

### FRÜHSTÜCK

Leckere kleine Pancakes

Veggie Paleo 376 kcal 5 min

1 Stück Banane  
2 Stück Eier  
½ EL Olivenöl

Banane grob in Scheiben schneiden und mit Eier in eine Schüssel geben. Mit Stabmixer Masse mehrfach aufrühren, bis alles vermengt ist und keine Stückchen mehr in der Flüssigkeit schwimmen. Danach in heißem Olivenöl zu Pancakes ausbacken.

### MITTAGESSEN

Kichererbsen - Salat L

Vegan 416 kcal 15 min

1 Stück Orange  
3 Stück Frühlingszwiebel  
2 Stück Tomate  
80 g Kichererbsen (Glas/Dose)  
25 g Oliven (schwarz)  
1 Stück Knoblauchzehe  
1½ EL Petersilie  
1 EL Weißweinessig  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Pfeffer (schwarz), Jod-Salz, Zucker

Die Orangen heiß abwaschen, die Schale zur Hälfte abreiben und in eine Salatschüssel geben. Die Frucht dann schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen und Oliven abseihen. Den Knoblauch schälen und pressen. Alle Zutaten in die Salatschüssel zu den Orangen geben. Zum Schluss mit Petersilie, Essig, Öl, Pfeffer, Salz und Zucker vermengen und abschmecken.

### ABENDESSEN

Couscous Bratlinge S

Veggie 399 kcal 15 min

75 g Couscous  
1 TL Gemüsebrühe  
½ Stück Zwiebel  
1 Stück Eier  
1 TL Kräuter (gemischt)  
¼ Stück Knoblauchzehe  
1 TL Olivenöl  
1 Prise Pfeffer (schwarz)

Zwiebel würfeln und mit gehacktem Knoblauch in etwas Öl in einem Topf glasig dünsten. Den Topf mit den Zwiebeln vom Herd nehmen. Couscous, 75ml heiße Gemüsebrühe, Eier, Pfeffer und die gemischten Kräuter (oder auch Petersilie) zu den Zwiebeln geben und alles vermengen. Masse 5 Min. quellen lassen. Bratlinge daraus formen und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

### VORMITTAGSSNACK

Großer Birnen - Snack

Vegan 165 kcal 1 min

2 Stück Birne

Einfach genießen.

### NACHMITTAGSSNACK

Grüner Bananen Smoothie S

Vegan Paleo 141 kcal 5 min

½ Stück Banane  
½ Stück Apfel  
¼ Stück Zitrone  
10 g Ingwer  
20 g Rucola

Ingwer kleinhacken. Banane und Apfel kleinschneiden. Alle Zutaten in einen Mixer mit 150ml Wasser mixen, ggf. einen Spritzer Zitrone hinzufügen.

TAG 7

### EINKAUFLISTE

#### OBST & GEMÜSE

- 10½ Stück Apfel
- ¾ Stück Avocado
- 5½ Stück Banane
- 2 Stück Birne
- 30 g Blattspinat
- ½ Stück Brokkoli
- 50 g Champignons
- 4 Stück Cocktailtomaten
- 10 g Cranberries (getrocknet)
- 100 g Erdbeeren
- 40 g Feldsalat
- 1 Stück Fenchel
- 4 Stück Frühlingszwiebel
- 170 g Himbeeren
- 200 g Kaisergemüse (TK)
- 690 g Kichererbsen (Glas/Dose)
- 4 Stück Knoblauchzehe
- 1½ Stück Mango
- 440 g Möhre (Karotte)
- 40 g Oliven (schwarz)
- 4 Stück Orange
- 1 Stück Paprika (grün)
- 40 g Rosinen
- 200 g Rote Bete
- 350 g Rotkohl
- 50 g Rucola
- 125 g Salatgurke

- 1 Stück Sellerie
- 50 g Tofu
- 5 Stück Tomate
- 140 g Weintraube weiß
- 1¼ Stück Zitrone
- ¼ Stück Zucchini
- 5 Stück Zwiebel

#### GETREIDE & BACKWAREN

- 2 Stück Brötchen (Vollkorn)
- 10 g Cashewnuss
- 75 g Couscous
- 1 Scheibe Dinkelbrot
- 1 Stück Knäckebrot
- 60 g Mandeln
- 125 g Penne (Nudeln)
- 2 Scheibe Pumpernickel
- 3 Scheibe Roggenbrot (Vollkorn)
- 2 Scheibe Toastbrot (Vollkorn)
- 1 Stück Tortilla Wrap
- 50 g Walnuss

#### MILCHPRODUKTE

- 125 g Harzer Käse
- 100 ml Kokosmilch (Dose)

#### GEWÜRZE & KRÄUTER

- 3 g Currypaste
- 42½ g Essig
- 9 g Gemüsebrühe
- 50 g Ingwer
- 16 g Jod-Salz
- 1 g Koriander
- 2 g Kräuter (gemischt)
- 1 g Kreuzkümmel
- 30 g Leinsamen
- 1 g Oregano
- 2 g Paprikapulver
- 126 g Petersilie
- 16 g Pfeffer (schwarz)
- 1 Stück Rote Peperoni (frisch)
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 g Senf
- 16 g Sojasauce
- 6 g Zimt
- 2 g Zucker

#### GETRÄNKE & SONSTIGES

- 18 g Apfelessig
- 30 g Cashewmus
- 8 Stück Eier
- 22 g Erdnussbutter (natur)
- 26 g Honig

- 6 g Limettensaft
- 20 g Mandelmus
- 66 g Olivenöl
- 605 ml Orangensaft (100% Frucht)
- 30 g Pesto (grün)
- 19 g Sonnenblumenöl
- 5 g Tomatenmark
- 25 g Weißweinessig

Individuellen Ernährungsplan erstellen lassen



*Fitness First*