



# **PUMP IT UP**

*So geht Muskeln aufbauen & Body definieren!*

**INKLUSIVE:** TRAININGS- & ERNÄHRUNGSPLAN +  
PROTEIN-REZEPT ZUM DOWNLOAD



**DU WILLST  
MEHR MUCKIS  
UND BREITERE  
SCHULTERN?  
EINEN KNACK-PO  
UND STRAFFE  
BEINE?**

**Fitness First unterstützt  
dich zu 100 % bei deinem  
Trainingsziel!**

*Hier erfährst du wichtige Grundlagen für dein Workout plus hilfreiche Tipps zum Muskeln aufbauen sowie zu deinen Essgewohnheiten.*

*On Top bekommst du zum Einstieg einen Trainings- und Ernährungsplan, sowie ein leckeres Protein-Rezept zum Download.*

*Starte noch heute mit Fitness First deine Muskelaufbau-Journey!*

<b>Intro</b>	<b>3</b>
<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>4</b>
<b>Definition &amp; Benefits</b>	<b>6</b>
<b>Training</b>	<b>7 - 10</b>
<b>Ernährung</b>	<b>11 - 12</b>
<b>Quick-Tipps</b>	<b>13 - 16</b>
<b>Rezept-Idee</b>	<b>17 - 18</b>
<b>Trainingsplan</b>	<b>19 - 20</b>
<b>Ernährungsplan</b>	<b>21 - 36</b>



# 1 **WAS STECKT HINTER MUSKEL- AUFBAU?**

## **BEIM MUSKELN AUFBAUEN SPRECHEN EXPERT:INNEN VOM SOGENANTEN HYPERTROPHIE- TRAINING.**

Hypertrophie bezeichnet das Wachsen von Geweben und Organen. Es geht also darum, dass deine gesamte Skelett-Muskulatur nach und nach wächst und aufgebaut wird.

Sobald du dein Muskelgewebe durch gezieltes Krafttraining beanspruchst, verletzt du damit minimale Muskelfasern. Die repariert dein Körper, indem er Proteine und Zellmaterial in die Fasern leitet.

**Dadurch werden sie dicker und belastbarer - und so bekommst du (mehr) Muckies!**

## **WAS BRINGEN MEHR MUSKELN?**

- > Du straffst deinen gesamten Körper und fühlst dich attraktiver.
- > Du baust funktionale Kraft auf, die dich im Alltag stärkt.
- > Du kurbelst deinen  Stoffwechsel an und erhöhst deinen Grundumsatz.
- > Du stärkst deine Sehnen, Bänder und Knochen.
- > Du verbesserst deine Körperhaltung und beugst Rücken- & Gelenkschmerzen vor.



# 2

## TRAINING FÜR MUSKELAUFBAU

**JEDE FORM VON KRAFTTRAINING BASIERT AUF SOGENANTEN **BELASTUNGSPARAMETERN**. SIE SETZEN DEN RAHMEN FÜR DEIN MUSKELAUFBAU-WORKOUT:**

### **HÄUFIGKEIT**

Für bestmögliche Ergebnisse trainierst du jede Muskelgruppe ca. 2-3x pro Woche. Belaste aber nicht dieselbe Muskulatur 2 Tage am Stück - sonst erholt sie sich nicht ausreichend! Trainierst du den ganzen Körper, dann wäre also ein Workout am Montag, Mittwoch und Freitag sinnvoll. Du willst häufiger aktiv sein? Dann teile dein Trainingsprogramm auf und konzentriere dich zum Beispiel 2x pro Woche auf deinen Unterkörper (Beine & Rumpf) und 2x auf den Oberkörper (Brust, Rücken, Schultern & Arme).

### **INTENSITÄT**

Die Trainingsintensität legt fest, mit wie viel Prozent du mit deiner Maximalkraft trainierst - also die Menge an Gewicht, die du für 1 Übung verwendest. Üblich bei Muskelaufbau-Workouts sind ca. 60-80 %.

Beispiel: Kannst du eine 100-Kilo-Hantel nur 1x hochheben, dann trainiere zunächst mit einem Gewicht von ca. 60-80 kg. Um langfristig Muskelmasse aufzubauen, steigert du nach einiger Zeit deine Gewichte. So setzt du immer wieder neue Wachstumsreize auf deine Muskulatur.



## DAUER

Die Belastungsdauer gibt an, wie lange eine Belastung auf dein Muskelgewebe einwirkt. Unterscheide dabei zwischen: wie lange dauert eine Wiederholung + wie lange dauert ein Satz! Expert:innen sprechen hier von der „Time under Tension“, also der Zeit, die dein Muskel konstant angespannt ist. Wähle für dein Hypertrophie-Training am besten eine Belastungsdauer von ca. 20-50 Sek. pro Satz. Die erreichst du in der Regel mit ca. 6-12 Wiederholungen – je nach Tempo.

## UMFANG (MENGE)

Der Belastungsumfang gibt an, wie viele Sätze du pro Übung (bzw. pro Muskelgruppe) absolvierst. Die beliebteste Methode ist dabei das sogenannte „Mehrsatz-Training“. Hier führst du mehrere Sätze pro Übung aus. Gute Erfolge erzielst du bereits mit 4-6 Sätzen pro Muskelgruppe und Trainingseinheit. Wir empfehlen dir allerdings nicht mehr als 8 Sätze – sie liefern keinen erkennbaren Mehrwert!

Hinweis: Wie dein Muskelaufbau-Training letztendlich aussieht, hängt aber auch von deinen persönlichen Voraussetzungen als auch von vielen individuellen Faktoren ab, z. B.: Alter, Geschlecht, Ziele, Fitness-Level sowie Vorerkrankungen oder körperliche Einschränkungen.

[🔗 Spezielles Krafttraining für Frauen](#)



# 3

## ERNÄHRUNG FÜR MUSKELAUFBAU

Auch deine Essgewohnheiten spielen eine große Rolle beim Krafttraining. Dein Körper benötigt dafür ausreichend Kilokalorien und passende Nährstoffe. Sie übernehmen unterschiedliche Aufgaben im Körper. Etwa die Hälfte deiner täglichen Kalorien (50 %) solltest du aus Kohlenhydraten beziehen, um Muskeln aufzubauen. Bis zu ca. 20 % nimmst du aus Fetten, den Rest an Nährstoffen (ca. 30 %) aus Proteinen.

### 50 % KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate liefern deinem Körper Energie, die er für das Krafttraining und den Aufbau von Muskelmasse braucht. Nimmst du nicht genug Kohlenhydrate zu dir, tut sich dein Körper dabei schwer. Achte auf eine gesunde Ernährung mit ausreichend Vollkorn-Produkten, sowie Reis, Kartoffeln und viel Gemüse.

### 20 % FETTE

Auch Fett ist ein wichtiger Energieträger. Dein Körper benötigt diesen Nährstoff für die wichtigen Vitamine A, D, E und K. Ungesättigte Fette, wie z. B. Omega-3-Fettsäuren, findest du in fettem Fisch wie Thunfisch und Lachs. Pflanzliche Quellen sind u. a.: [Nüsse](#), [Hülsenfrüchte](#), [Pflanzen-Öle](#) oder Avocados. Sie sind leicht verdaulich und super wichtig für deinen [Stoffwechsel](#) sowie die Hormon-Produktion.

### 30 % PROTEINE

Proteine dienen dem Körper als Baustoff. Eine ausgewogene Ernährung mit frischem Fisch, magerem Fleisch, fettarmen Milch-Produkten, [Hülsenfrüchten](#), Eiern, Soja-Produkten und [Nüssen](#) liefert dir gesundes Eiweiß. Um deinen Muskelaufbau zu unterstützen, kannst du auch zusätzliche Protein-Lieferanten in Form von [Supplements](#) zu dir nehmen, z. B. Protein-Shakes.

Hinweis: Du brauchst als Einsteiger:in noch genauere Informationen, inklusive Nährwertangaben und weiteren coolen Rezepten zum Muskeln aufbauen?

Check' das in folgendem Magazin-Artikel aus:

[Muskelaufbau: Ernährung & Tipps](#)

# 4 QUICK-TIPPS FÜR SCHNELLEN MUSKELAUFBAU

## **TIPP 1:** **GERÄTETRAINING VS. BODYWEIGHT**

Muskeln aufbauen geht auch ohne Geräte - und zwar mit deinem eigenen Körpergewicht. Das sogenannte Bodyweight-Training (auch: Calisthenics) kannst du fast überall und ohne Hilfsmittel machen. Aber hier kommst du schnell an deine Grenzen beim Aufbauen von Muskelmasse. Schneller und präziser gelingt es mit Gerätetraining und Gewichten.

## **TIPP 2:** **EXZENTRISCH VS. KONZENTRISCH**

Die meisten Übungen beim Krafttraining haben einen konzentrischen und einen exzentrischen Teil. In der konzentrischen Phase ziehen sich deine Muskelfasern zusammen, z. B. beim Anheben einer Hantel (Bizeps-Curl). Während der exzentrischen Phase gehen sie wieder auseinander - also, wenn du die Hantel wieder runterlässt. Beim langsamen Herunterlassen kommt es vermehrt zu den oben beschriebenen Mikro-Verletzungen in den Muskelfasern. Die veranlassen deinen Körper, Muskeln zu reparieren und zu verstärken. Das heißt für dich: Deine exzentrische Bewegung sollte länger dauern als die konzentrische.

## **TIPP 3:** **ÜBUNGEN VARIIEREN**

Die Muskelfasern in deiner Muskulatur laufen nicht alle genau in eine Richtung. Um alle Faserbündel zu reizen, solltest du nicht immer nur die gleichen Grundübungen für einen Muskel machen. Baue also beim Training mit Gewichten mehrere Varianten ein, z. B. verschiedene Griff-Positionen. So wächst wirklich der komplette Muskel. Setze gerade großen Muskeln (wie dem Brustmuskel) beim Krafttraining unterschiedlichen Reizen aus.

## **TIPP 4:** **AUFWÄRMEN**

Aufwärmen ist ein fester Teil von jedem Training, auch beim Muskeln aufbauen. Beachte: Gut aufgewärmte Gelenke und Muskeln reagieren besser auf Reize und sind beweglicher - außerdem verletzt du dich nicht so schnell als mit „kalten“ Muskeln.

## TIPP 5: PYRAMIDEN-TRAINING

Du betreibst schon eine Weile Krafttraining, machst fleißig deine Sätze und Wiederholungen, aber irgendwie geht es nicht (mehr) voran? Dann hilft dir evtl. Pyramiden-Training: Statt zum Beispiel 3 Sätze mit 12 Wiederholungen beginnst du im 1. Satz mit mehr Wiederholungen aber weniger Gewicht. Im 2. Satz steigert du dann das Gewicht, machst aber weniger Wiederholungen. Und im 3. Satz dann nur noch wenige Wiederholungen mit nochmal höherem Gewicht. Probier's mal aus!

## TIPP 6: KOMBI-ÜBUNGEN

Gerade wenn du ein kurzes Workout bevorzugst, machen Kombi-Übungen, u. a. mit dem eigenen Körpergewicht, Sinn. Sie trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Schon diese 5 Grundübungen reichen, um fast alle Muskelgruppen anzusprechen:

1. Kniebeugen 2. Bankdrücken 3. Kreuzheben 4. Rudern 5. Klimmzüge

## TIPP 7: ALLGEMEINE ERNÄHRUNGSTIPPS

- > **Genug trinken:** an Trainingstagen mind. 2-3 Liter Wasser.
- > **(Nuss-)Snacks:** Schon kleine Mengen Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse oder Mandeln enthalten viele gesunde Omega-3-Fette.
- > **Keine Light-Produkte:** Die künstlichen Süßstoffe führen nur zu mehr Lust auf Süßes.
- > **Kein (oder wenig) Alkohol:** Er behindert das Reparieren sowie die Aufbauprozesse in den Muskelfasern.
- > **Ernährungspläne:** Super praktisch, wenn du nicht jeden Tag Kalorien zählen willst.
- > **Vor dem Training:** Nimm' ca. 2 Stunden vor dem Workout einen Snack zu dir - nüchtern Trainieren macht schnell müde & unkonzentriert.
- > **Nach dem Training:** Kohlenhydrate aus Vollkorn-Produkten und hochwertiges, proteinreiches Eiweiß halten länger satt und sind für die Regenerationszeit besonders wertvoll.



# 5

## REZEPT-IDEE FÜR MUSKELAUFBAU

### VEGANE PROTEIN-PANCAKES



[Rezept als PDF](#)

Mengenangabe (für 2 Portionen)	Zutat
1	Banane
30 g	Reisprotein
20 g	Haferflocken
1 MS	Natron
60 ml	Pflanzen-Milch
1 EL	Kokosöl

1. Alle Zutaten mixen & zu einem glatten Teil pürieren.
2. Öl erhitzen und Pancakes ausbacken.
3. Jede Pancake-Seite 2 Min. goldbraun braten.
4. Pancakes mit frischem Obst oder Dattel-Sirup toppen.

[Noch mehr Pancake-Rezepte](#)





# 6

## TRAININGSPLAN FÜR MUSKEL-AUFBAU

Zum Start in deine persönliche Muskelaufbau-Journey 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>	<b>Push &amp; Beine</b> Übungen wie Bankdrücken, Nackendrücken, Kniebeugen, Beinpresse und Ausfallschritte	45 Min.
<b>DIENSTAG</b>	<b>Pull &amp; Core</b> Übungen wie Klimmzüge/Latzziehen, Rudern, Kreuzheben für den Rücken, Hyperextensions und diverse Bauchübungen	45 Min.
<b>MITTWOCH</b>	<b>Regeneration</b> Yoga-Übungen oder lockere Cardio-Einheit	45 Min.
<b>DONNERSTAG</b>	<b>Push &amp; Beine</b> Übungen wie Bankdrücken, Nackendrücken, Kniebeugen, Beinpresse und Ausfallschritte	45 Min.
<b>FREITAG</b>	<b>Pull &amp; Core</b> Übungen wie Klimmzüge/Latzziehen, Rudern, Kreuzheben für den Rücken, Hyperextensions und diverse Bauchübungen	45 Min.
<b>SAMSTAG</b>	<b>Regeneration</b> Yoga-Übungen oder lockere Cardio-Einheit	45 Min.
<b>SONNTAG</b>	<b>Ruhetag</b>	

[🔗 Trainingsplan selber erstellen](#)



# ERNÄHRUNGS- PLAN FÜR MUSKELAUFBAU

Frauen



# ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MUSKELAUFBAU Frauen

## TAG 1

### FRÜHSTÜCK

Schoko - Bananen - Puffer



Veggie 756 kcal 20 min

- |         |                         |
|---------|-------------------------|
| 1 Stück | Eier                    |
| 100 g   | Magerquark (<10% Fett)  |
| 1 TL    | Honig                   |
| 60 g    | Haferflocken (Vollkorn) |
| 20 g    | Mandeln                 |
| 1 TL    | Kakaopulver             |
| 1 Stück | Banane                  |
| 2 TL    | Sonnenblumenöl          |
| 1 Prise | Jod-Salz                |

Ei, Quark, Salz und Honig in einer Schüssel cremig rühren. Haferflocken, Mandeln und Kakaopulver unterziehen und alles etwa 5 min quellen lassen. Inzwischen die Banane schälen, längs vierteln und in kleine Stückchen schneiden. Banane unter die Haferflocken - Quark - Masse mischen und daraus mit angefeuchteten Händen 8 kleine Puffer formen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Puffer darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in etwa 2-3 min knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller warm stellen. Die restlichen Puffer im restlichen Öl genauso zubereiten.

### MITTAGESSEN

Bohnen - Käse Salat



Veggie 958 kcal 15 min

- |          |                             |
|----------|-----------------------------|
| 200 g    | Kidney-Bohnen (Glas/Dose)   |
| 100 g    | Schafskäse                  |
| 1 Stück  | Zwiebel                     |
| 1 Stück  | Knoblauchzehe               |
| 1 1/2 TL | Essig                       |
| 1 TL     | Senf                        |
| 3 TL     | Olivenöl                    |
| 1/4 Bund | Schnittlauch                |
| 1 Prise  | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Bohnen im Sieb abspülen, mit gewürfeltem Schafskäse, gewürfelten Zwiebeln und fein gewürfeltem Knoblauch in eine Schüssel geben. Für die Sauce Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Schnittlauch verrühren und über die Salatzutaten gießen. Gut durchziehen lassen.

### NACHMITTAGSSNACK

Mango Lassi



Vegan 294 kcal 5 min

- |           |                                |
|-----------|--------------------------------|
| 1/2 Stück | Mango                          |
| 100 ml    | Kokosmilch                     |
| 1 Stück   | Zwiebel                        |
| 5 g       | Ingwer                         |
| 1/2 TL    | Zimt                           |
| 6 Blatt   | Pfefferminze (frische Blätter) |

Mango schälen, entkernen. Alle Zutaten mit 100 ml gut gekühltem Wasser mixen und genießen.

### ABENDESSEN

Obst - Fisch Salat



Fisch 679 kcal 5 min

- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 2 Stück | Apfel                       |
| 250 g   | Thunfisch (Dose)            |
| 4 Stück | Frühlingszwiebel            |
| 20 g    | Walnuss                     |
| 2 TL    | Mayonnaise (fettarm)        |
| 1 TL    | Senf                        |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

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

## TAG 2

### FRÜHSTÜCK

Emmentaler - Knäckebrot



Veggie 657 kcal 3 min

- |           |            |
|-----------|------------|
| 4 Scheibe | Knäckebrot |
| 15 g      | Butter     |
| 4 Scheibe | Emmentaler |
| 50 g      | Salatgurke |

Knäckebrot mit Butter bestreichen. Jetzt mit Emmentaler und Salatgurke belegen.

### MITTAGESSEN

Paleo Frucht Müsli



Vegan Paleo 918 kcal 5 min

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| 30 g   | Cranberries (getrocknet) |
| 30 g   | Goji Beeren (getrocknet) |
| 30 g   | Mandeln                  |
| 30 g   | Kokosflocken             |
| 25 g   | Cashewnuss               |
| 25 g   | Leinsamen (geschrotet)   |
| 250 ml | Mandelmilch              |

Früchte mit Nüssen, Samen und Milch in einer Schüssel vermengen und genießen

### NACHMITTAGSSNACK

Süßer Knack - Snack



Veggie 189 kcal 3 min

- |           |                       |
|-----------|-----------------------|
| 2 Scheibe | Knäckebrot            |
| 1 TL      | Honig                 |
| 15 g      | Erdnussbutter (natur) |

Knäckebrot mit Erdnussbutter bestreichen, mit Honig übergießen und naschen.

### ABENDESSEN

Brokkoli - Rinderfilet - Pfanne



Paleo 766 kcal 20 min

- MENGE: 1x JETZT + 1x VORKOCHEN**
- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 600 g   | Rinderfilet                 |
| 2 Stück | Brokkoli                    |
| 3 Stück | Zwiebel                     |
| 2 Stück | Knoblauchzehe               |
| 60 g    | Ingwer                      |
| 2 Stück | Rote Peperoni (frisch)      |
| 4 EL    | Kokosöl                     |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Den Brokkoli in kleine Stückchen schneiden und kurz vorkochen. Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch (optional), Peperoni und die Zwiebeln fein zerkleinern und in 2 EL heißem Kokosöl anbraten. Das Rindfleisch hinzugeben und etwa 3-4 min anbraten lassen. Brokkoli hinzugeben und gemeinsam köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zweite Portion in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

## TAG 3

### FRÜHSTÜCK

Tomaten - Petersilie - Omelett



Veggie 755 kcal 15 min

- |         |                             |
|---------|-----------------------------|
| 4 Stück | Eier                        |
| 4 EL    | Saure Sahne                 |
| 60 ml   | Milch (fettarm 1,5% Fett)   |
| 2 Stück | Tomate                      |
| 1 Stück | Paprika (rot)               |
| 2 EL    | Olivenöl                    |
| 1 TL    | Petersilie                  |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Die Eier mit der Milch und sauren Sahne in eine Schüssel geben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Tomate in dünne Scheiben schneiden. Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Paprikastreifen 3 min scharf anbraten und dann die Eimasse bei mittlerer Hitze hinzugeben, die Tomatenscheiben zur die Eimasse geben und abgedeckt bei geringer Hitze 5 min stocken lassen.

### MITTAGESSEN

Wrap mit Feta



Veggie 915 kcal 10 min

- |           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| 2 Stück   | Tortilla Wrap                        |
| 100 g     | Schafskäse                           |
| 3 EL      | Frischkäse                           |
| 70 g      | Salatgurke                           |
| 1 Stück   | Tomate                               |
| 1/2 Stück | Paprika (rot)                        |
| 1/2 Stück | Zwiebel                              |
| 1 Prise   | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Oregano |

Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen. Tomate, Gurke und Fetakäse in Würfel schneiden. Paprika säubern und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in Tortilla Wrap verteilen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und einrollen.

### NACHMITTAGSSNACK

Belegte Gurke



Veggie 242 kcal 5 min

- |           |                             |
|-----------|-----------------------------|
| 1/2 Stück | Salatgurke                  |
| 60 g      | Schafskäse                  |
| 1 Prise   | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz) |

Salatgurke schälen und längs aufschneiden. Schafskäse in Scheiben schneiden. Die eine Hälfte der Gurke mit dem Käse belegen und nach Belieben würzen. Gurke zuklappen und genießen.

### ABENDESSEN

Brokkoli - Rinderfilet - Pfanne



Paleo 766 kcal 1 min

**GERICHT WURDE VORGEKOCHT**

Vorgekochtes Gericht auf Teller bzw. in Schüssel geben und aufwärmen (z.B. in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

## TAG 4

### FRÜHSTÜCK

Süßer Brei



Veggie 717 kcal 15 min

- |        |                           |
|--------|---------------------------|
| 100 g  | Quinoa                    |
| 160 ml | Milch (fettarm 1,5% Fett) |
| 2 TL   | Honig                     |
| 30 g   | Walnuss                   |
| 40 g   | Joghurt (natur)           |

Quinoa in einem Topf mit Milch und 80ml Wasser aufkochen. Ca 10 min köcheln lassen. Honig dazugeben. Quinoa in einer Schüssel mit Joghurt und optional Nüssen vermengen.

### MITTAGESSEN

Tomate Mozzarella



Veggie 811 kcal 5 min

- |         |                                                        |
|---------|--------------------------------------------------------|
| 250 g   | Mozzarella                                             |
| 4 Stück | Tomate                                                 |
| 1 EL    | Olivenöl                                               |
| 3 EL    | Balsamico                                              |
| 1 Prise | Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Kräuter (TK, italienisch) |

Mozzarellakugel und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Danach abwechselnd und leicht versetzt Tomate und Mozzarella auf einem Teller platzieren. Danach Öl und Balsamico drüber träufeln und nach Belieben würzen.

### NACHMITTAGSSNACK

Bearige Energy Balls



Vegan 250 kcal 15 min

- |        |                          |
|--------|--------------------------|
| 10 g   | Cranberries (getrocknet) |
| 10 g   | Goji Beeren (getrocknet) |
| 10 g   | Mandeln                  |
| 10 g   | Cashewnuss               |
| 1 TL   | Kokosflocken             |
| 1/2 EL | Mandelmus                |

Alle Zutaten zerkleinern, vermengen bis leicht klebriger Teig entsteht. Teig in kleine Kugeln formen, in Kokosflocken wälzen. Kurz ziehen lassen und genießen.

### ABENDESSEN

Hähnchen Curry mit Pfirsichen



Paleo 814 kcal 20 min

- MENGE: 1x JETZT + 1x VORKOCHEN**
- |         |                  |
|---------|------------------|
| 500 g   | Hähnchen (Brust) |
| 1 Stück | Brokkoli         |
| 8 Stück | Pfirsich         |
| 200 g   | Champignons      |
| 200 ml  | Kokosmilch       |
| 2 EL    | Currypaste       |
| 3 EL    | Olivenöl         |
| 3 TL    | Honig            |

Fleisch in Öl anbraten, danach beiseite stellen. Im Öl die Currypaste bei niedriger Hitze anbraten, dann Milch zugeben, verrühren und kurz aufkochen. Brokkoli, Champignons und Geflügel zugeben und Honig einrühren. 5 min bei mittlerer Hitze garen, dann Pfirsichscheiben dazugeben und 1 min köcheln lassen. Zweite Portion in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

# ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MUSKELAUFBAU Frauen

**TAG 5**

## FRÜHSTÜCK

Mango Lassi



2 Stück Mango  
200 ml Kokosmilch  
20 g Ingwer  
2 TL Zimt  
12 Blatt Pfefferminze (frische Blätter)

Mango schälen, entkernen. Alle Zutaten mit 200 ml gut gekühltem Wasser mixen und genießen.

## MITTAGESSEN

Knusper - Müsli Apfel - Traube



30 g Kokosflocken  
10 g Mandeln  
10 g Walnuss  
1 TL Honig  
300 g Magerquark (<10% Fett)  
1 Stück Apfel  
100 g Weintraube weiß

Wenn gewünscht die Zutaten (außer Obst) in einer Pfanne braun rösten. Magerquark in eine Schüssel geben mit etwas Mineralwasser cremig rühren und mit Honig süßen. Anschließend die gerösteten Zutaten über den Quark geben und die Früchte zugeben.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen - Shake



250 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)  
½ Stück Banane  
10 g Mandeln  
½ Stück Zitrone

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Anschließend im Glas servieren.

## ABENDESSEN

Hähnchen Curry mit Pfirsichen



### GERICHT WURDE VORGEKOCHT

Vorgekochtes Gericht auf Teller bzw. in Schüssel geben und aufwärmen (z.B. in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

**TAG 6**

## FRÜHSTÜCK

Asia - Rührei



20 g Ingwer  
2 Stück Frühlingszwiebel  
½ Stück Rote Chili  
4 Stück Eier  
60 ml Kokosmilch  
150 g Sojasprossen  
1 Prise Jod-Salz

Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Eier und Milch verquirlen und mit Salz würzen. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili unterrühren. Eimasse in eine beschichtete Pfanne gießen und bei kleiner Hitze fest werden lassen, dabei mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand zur Mitte durch die Eimasse ziehen. Sprossen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

## MITTAGESSEN

Knusper - Müsli Mango



30 g Kokosflocken  
10 g Mandeln  
10 g Walnuss  
1 TL Honig  
300 g Magerquark (<10% Fett)  
1 Stück Mango

Wenn gewünscht die Zutaten (außer Obst) in einer Pfanne braun rösten. Magerquark in eine Schüssel geben mit etwas Mineralwasser cremig rühren und bei Bedarf mit Honig süßen. Anschließend die gerösteten Zutaten über den Quark geben und die Früchte zugeben.

## NACHMITTAGSSNACK

Süßer Knack - Snack



3 Scheibe Knäckebrot  
1½ TL Honig  
20 g Erdnussbutter (natur)

Knäckebrot mit Erdnussbutter bestreichen, mit Honig übergießen und naschen.

## ABENDESSEN

Kartoffel - Hack - Eintopf



180 g Hackfleisch (gemischt)  
1 Stück Schalotte  
1 Stück Lauch / Porree  
200 g Kartoffeln  
250 ml Gemüsebrühe  
30 g Schmelzkäse (Halbfettstufe, 20%)  
2 TL Sonnenblumenöl  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Lauch, Kartoffeln und Zwiebel schälen und klein schneiden. Hackfleisch würzen und in einem mittelgroßen Topf zusammen mit der Zwiebel anbraten. Lauch hinzugeben und etwa 5 min mitdünsten. Kartoffeln und 250 ml Brühe dazugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann Schmelzkäse einrühren und noch mal würzen.

**TAG 7**

## FRÜHSTÜCK

Gouda - Knäckebrot



4 Scheibe Knäckebrot  
15 g Butter  
4 Scheibe Gouda  
50 g Salatgurke

Knäckebrot mit Butter bestreichen. Jetzt mit Gouda und Salatgurke belegen.

## MITTAGESSEN

Fishy Wrap



3 Stück Tortilla Wrap  
185 g Thunfisch (Dose)  
2 EL Tomatenmark  
4 EL Frischkäse  
75 g Salatgurke  
2 Stück Paprika (grün)  
50 g Möhre (Karotte)  
2 EL Leinsamen (geschrotet)  
40 g Feldsalat  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Chilipulver

Tomatenmark mit Frischkäse mischen und auf Tortilla Wrap streichen. Leinsamen darüber verteilen und Salatblätter auslegen. Gurke in kleine Stücke schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und in Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen. Gemüse mit Thunfisch vermengen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, auf Tortilla Wrap eng einrollen.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen Erdnuss Shake



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

Obst schälen und klein schneiden. Mit Erdnussbutter und 100ml Wasser in Mixer geben und durchmischen. In ein Glas geben und genießen.

## ABENDESSEN

Fisch Frikadelle



250 g Thunfisch (Dose)  
3 Stück Eier  
1½ EL Weizenmehl (Vollkorn)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Thunfisch in einer Schüssel zerkleinern. Eiweiß, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vermengen. Frikadellen formen und von jeder Seite goldbraun braten. Frikadelle entnehmen und warm genießen.

## EINKAUFLISTE

### OBST & GEMÜSE

- 3½ Stück Apfel
- 2½ Stück Banane
- 3 Stück Brokkoli
- 200 g Champignons
- 40 g Cranberries (getrocknet)
- 40 g Feldsalat
- 6 Stück Frühlingszwiebel
- 40 g Goji Beeren (getrocknet)
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 3 Stück Knoblauchzehe
- 1 Stück Lauch / Porree
- 3½ Stück Mango
- 50 g Möhre (Karotte)
- 2 Stück Paprika (grün)
- 1½ Stück Paprika (rot)
- 8 Stück Pfirsich
- 445 g Salatgurke
- 1 Stück Schalotte
- 150 g Sojasprossen
- 7 Stück Tomate
- 100 g Weintraube weiß
- ½ Stück Zitrone
- 4½ Stück Zwiebel

### FLEISCH & FISCH

- 180 g Hackfleisch (gemischt)
- 500 g Hähnchen (Brust)
- 600 g Rinderfilet
- 685 g Thunfisch (Dose)

### GETREIDE & BACKWAREN

- 35 g Cashewnuss
- 60 g Haferflocken (Vollkorn)
- 13 Scheibe Knäckebrötchen
- 93 g Kokosflocken
- 90 g Mandeln
- 100 g Quinoa
- 5 Stück Tortilla Wrap
- 70 g Walnuss
- 12½ g Weizenmehl (Vollkorn)

### MILCHPRODUKTE

- 30 g Butter
- 4 Scheibe Emmentaler
- 84 g Frischkäse
- 4 Scheibe Gouda
- 40 g Joghurt (natur)
- 560 ml Kokosmilch (Dose)

- 700 g Magerquark (<10% Fett)
- 250 ml Mandelmilch
- 470 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 250 g Mozzarella
- 52 g Saure Sahne
- 260 g Schafskäse
- 30 g Schmelzkäse (Halbfettstufe, 20%)

### GEWÜRZE & KRÄUTER

- 15 g Balsamico
- 1 g Chilipulver
- 28 g Currypaste
- 7½ g Essig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 105 g Ingwer
- 13 g Jod-Salz
- 1 g Kräuter (TK, italienisch)
- 35 g Leinsamen
- 1 g Oregano
- 5 g Petersilie
- 11 g Pfeffer (schwarz)
- 18 Blatt Pfefferminze (frische Blätter)
- ½ Stück Rote Chili

- 2 Stück Rote Peperoni (frisch)
- ¼ Bund Schnittlauch
- 10 g Senf
- 7½ g Zimt

### GETRÄNKE & SONSTIGES

- 12 Stück Eier
- 47 g Erdnussbutter (natur)
- 105 g Honig
- 2 g Kakaopulver
- 40 g Kokosöl
- 7½ g Mandelmus
- 8 g Mayonnaise (fettarm)
- 69 g Olivenöl
- 12 g Sonnenblumenöl
- 30 g Tomatenmark

*Individuellen Ernährungsplan erstellen lassen*

# 8

## ERNÄHRUNGS- PLAN FÜR MUSKELAUFBAU

Männer

# ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MUSKELAUFBAU Männer

## TAG 1

### FRÜHSTÜCK

Schoko - Bananen - Puffer



Veggie 756 kcal 20 min

- 1 Stück Eier
- 100 g Magerquark (<10% Fett)
- 1 TL Honig
- 60 g Haferflocken (Vollkorn)
- 20 g Mandeln
- 1 TL Kakaopulver
- 1 Stück Banane
- 2 TL Sonnenblumenöl
- 1 Prise Jod-Salz

Ei, Quark, Salz und Honig in einer Schüssel cremig rühren. Haferflocken, Mandeln und Kakaopulver unterziehen und alles etwa 5 min quellen lassen. Inzwischen die Banane schälen, längs vierteln und in kleine Stückchen schneiden. Banane unter die Haferflocken - Quark - Masse mischen und daraus mit angefeuchteten Händen 8 kleine Puffer formen. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Puffer darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in etwa 2-3 min knusprig braun braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Teller warm stellen. Die restlichen Puffer im restlichen Öl genauso zubereiten.

### MITTAGESSEN

Bohnen - Käse Salat



Veggie 958 kcal 15 min

- 200 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 100 g Schafskäse
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 1/2 TL Essig
- 1 TL Senf
- 3 TL Olivenöl
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Bohnen im Sieb abspülen, mit gewürfeltem Schafskäse, gewürfeltem Zwiebeln und fein gewürfeltem Knoblauch in eine Schüssel geben. Für die Sauce Essig, Senf, Salz, Pfeffer, Öl und Schnittlauch verrühren und über die Salatzutaten gießen. Gut durchziehen lassen.

### NACHMITTAGSSNACK

Mango Lassi



Vegan 294 kcal 5 min

- 1/2 Stück Mango
- 100 ml Kokosmilch
- 4 Stück Ingwer
- 1/2 TL Zimt
- 6 Blatt Pfefferminze (frische Blätter)

Mango schälen, entkernen. Alle Zutaten mit 100 ml gut gekühltem Wasser mixen und genießen.

### ABENDESSEN

Obst - Fisch Salat



Fisch 679 kcal 5 min

- 2 Stück Apfel
- 250 g Thunfisch (Dose)
- 4 Stück Frühlingszwiebel
- 20 g Walnuss
- 2 TL Mayonnaise (fettarm)
- 1 TL Senf
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

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

## TAG 2

### FRÜHSTÜCK

Emmentaler - Knäckebrot



Veggie 657 kcal 3 min

- 4 Scheibe Knäckebrot
- 15 g Butter
- 4 Scheibe Emmentaler
- 50 g Salatgurke

Knäckebrot mit Butter bestreichen. Jetzt mit Emmentaler und Salatgurke belegen.

### MITTAGESSEN

Paleo Frucht Müsli



Vegan Paleo 918 kcal 5 min

- 30 g Cranberries (getrocknet)
- 30 g Goji Beeren (getrocknet)
- 30 g Mandeln
- 30 g Kokosflocken
- 25 g Cashewnuss
- 25 g Leinsamen (geschrotet)
- 250 ml Mandelmilch

Früchte mit Nüssen, Samen und Milch in einer Schüssel vermengen und genießen

### NACHMITTAGSSNACK

Süßer Knack - Snack



Veggie 189 kcal 3 min

- 2 Scheibe Knäckebrot
- 1 TL Honig
- 15 g Erdnussbutter (natur)

Knäckebrot mit Erdnussbutter bestreichen, mit Honig übergießen und naschen.

### ABENDESSEN

Brokkoli - Rinderfilet - Pfanne



Paleo 766 kcal 20 min

- MENGE: 1x JETZT + 1x VORKOCHEN**
- 600 g Rinderfilet
  - 2 Stück Brokkoli
  - 3 Stück Zwiebel
  - 2 Stück Knoblauchzehe
  - 60 g Ingwer
  - 2 Stück Rote Peperoni (frisch)
  - 4 EL Kokosöl
  - 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Den Brokkoli in kleine Stückchen schneiden und kurz vorkochen. Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Ingwer, Knoblauch (optional), Peperoni und die Zwiebeln fein zerkleinern und in 2 EL heißem Kokosöl anbraten. Das Rindfleisch hinzugeben und etwa 3-4 min anbraten lassen. Brokkoli hinzugeben und gemeinsam köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zweite Portion in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

## TAG 3

### FRÜHSTÜCK

Tomaten - Petersilie - Omelett



Veggie 755 kcal 15 min

- 4 Stück Eier
- 4 EL Saure Sahne
- 60 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 2 Stück Tomate
- 1 Stück Paprika (rot)
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Petersilie
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Eier mit der Milch und sauren Sahne in eine Schüssel geben, mit Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Tomate in dünne Scheiben schneiden. Paprika entstielen, entkernen und in Streifen schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Paprikastreifen 3 min scharf anbraten und dann die Eimasse bei mittlerer Hitze hinzugeben, die Tomatenscheiben zur die Eimasse geben und abgedeckt bei geringer Hitze 5 min stocken lassen.

### MITTAGESSEN

Wrap mit Feta



Veggie 915 kcal 10 min

- 2 Stück Tortilla Wrap
- 100 g Schafskäse
- 3 EL Frischkäse
- 70 g Salatgurke
- 1 Stück Tomate
- 1/2 Stück Paprika (rot)
- 1/2 Stück Zwiebel
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Oregano

Tortilla Wrap mit Frischkäse bestreichen. Tomate, Gurke und Fetakäse in Würfel schneiden. Paprika säubern und in Streifen schneiden. Zwiebel abziehen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in Tortilla Wrap verteilen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und einrollen.

### NACHMITTAGSSNACK

Belegte Gurke



Veggie 242 kcal 5 min

- 1/2 Stück Salatgurke
- 60 g Schafskäse
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Salatgurke schälen und längs aufschneiden. Schafskäse in Scheiben schneiden. Die eine Hälfte der Gurke mit dem Käse belegen und nach Belieben würzen. Gurke zuklappen und genießen.

### ABENDESSEN

Brokkoli - Rinderfilet - Pfanne



Paleo 766 kcal 1 min

**GERICHT WURDE VORGEKOCHT**

Vorgekochtes Gericht auf Teller bzw. in Schüssel geben und aufwärmen (z.B. in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

## TAG 4

### FRÜHSTÜCK

Süßer Brei



Veggie 717 kcal 15 min

- 100 g Quinoa
- 160 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 2 TL Honig
- 30 g Walnuss
- 40 g Joghurt (natur)

Quinoa in einem Topf mit Milch und 80ml Wasser aufkochen. Ca 10 min köcheln lassen. Honig dazugeben. Quinoa in einer Schüssel mit Joghurt und optional Nüssen vermengen.

### MITTAGESSEN

Tomate Mozzarella



Veggie 811 kcal 5 min

- 250 g Mozzarella
- 4 Stück Tomate
- 1 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico
- 1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Kräuter (TK, italienisch)

Mozzarellakugel und Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Danach abwechselnd und leicht versetzt Tomate und Mozzarella auf einem Teller platzieren. Danach Öl und Balsamico drüber träufeln und nach Belieben würzen.

### NACHMITTAGSSNACK

Beerige Energy Balls



Vegan 250 kcal 15 min

- 10 g Cranberries (getrocknet)
- 10 g Goji Beeren (getrocknet)
- 10 g Mandeln
- 10 g Cashewnuss
- 1 TL Kokosflocken
- 1/2 EL Mandelmus

Alle Zutaten zerkleinern, vermengen bis leicht klebriger Teig entsteht. Teig in kleine Kugeln formen, in Kokosflocken wälzen. Kurz ziehen lassen und genießen.

### ABENDESSEN

Hähnchen Curry mit Pfirsichen



Paleo 814 kcal 20 min

- MENGE: 1x JETZT + 1x VORKOCHEN**
- 500 g Hähnchen (Brust)
  - 1 Stück Brokkoli
  - 8 Stück Pfirsich
  - 200 g Champignons
  - 200 ml Kokosmilch
  - 2 EL Currypaste
  - 3 EL Olivenöl
  - 3 TL Honig

Fleisch in Öl anbraten, danach beiseite stellen. Im Öl die Currypaste bei niedriger Hitze anbraten, dann Milch zugeben, verrühren und kurz aufkochen. Brokkoli, Champignons und Geflügel zugeben und Honig einrühren. 5 min bei mittlerer Hitze garen, dann Pfirsichscheiben dazugeben und 1 min köcheln lassen. Zweite Portion in luftdichtes Gefäß abteilen und kühl lagern.

# ERNÄHRUNGSPLAN FÜR MUSKELAUFBAU Männer

TAG 5

## FRÜHSTÜCK

Mango Lassi



Vegan Paleo 736 kcal 5 min

2 Stück Mango  
200 ml Kokosmilch  
20 g Ingwer  
2 TL Zimt  
12 Blatt Pfefferminze (frische Blätter)

Mango schälen, entkernen. Alle Zutaten mit 200 ml gut gekühltem Wasser mixen und genießen.

## MITTAGESSEN

Knusper - Müsli Apfel - Traube



Veggie 716 kcal 15 min

30 g Kokosflocken  
10 g Mandeln  
10 g Walnuss  
1 TL Honig  
300 g Magerquark (<10% Fett)  
1 Stück Apfel  
100 g Weintraube weiß

Wenn gewünscht die Zutaten (außer Obst) in einer Pfanne braun rösten. Magerquark in eine Schüssel geben mit etwas Mineralwasser cremig rühren und mit Honig süßen. Anschließend die gerösteten Zutaten über den Quark geben und die Früchte zugeben.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen - Shake



Veggie 258 kcal 5 min

250 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)  
½ Stück Banane  
10 g Mandeln  
½ Stück Zitrone

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Anschließend im Glas servieren.

## ABENDESSEN

Hähnchen Curry mit Pfirsichen



Paleo 814 kcal 1 min

### GERICHT WURDE VORGEKOCHT

Vorgekochtes Gericht auf Teller bzw. in Schüssel geben und aufwärmen (z.B. in der Mikrowelle: je nach Leistung 2-4 Minuten).

TAG 6

## FRÜHSTÜCK

Asia - Rührei



Veggie Paleo 720 kcal 20 min

20 g Ingwer  
2 Stück Frühlingszwiebel  
½ Stück Rote Chili  
4 Stück Eier  
60 ml Kokosmilch  
150 g Sojasprossen  
1 Prise Jod-Salz

Ingwer schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Eier und Milch verquirlen und mit Salz würzen. Ingwer, Frühlingszwiebeln und Chili unterrühren. Eimasse in eine beschichtete Pfanne gießen und bei kleiner Hitze fest werden lassen, dabei mit einem Pfannenwender mehrfach vom Pfannenrand zur Mitte durch die Eimasse ziehen. Sprossen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen.

## MITTAGESSEN

Knusper - Müsli Mango



Veggie 684 kcal 15 min

30 g Kokosflocken  
10 g Mandeln  
10 g Walnuss  
1 TL Honig  
300 g Magerquark (<10% Fett)  
1 Stück Mango

Wenn gewünscht die Zutaten (außer Obst) in einer Pfanne braun rösten. Magerquark in eine Schüssel geben mit etwas Mineralwasser cremig rühren und bei Bedarf mit Honig süßen. Anschließend die gerösteten Zutaten über den Quark geben und die Früchte zugeben.

## NACHMITTAGSSNACK

Süßer Knack - Snack



Veggie 268 kcal 3 min

3 Scheibe Knäckebrot  
1½ TL Honig  
20 g Erdnussbutter (natur)

Knäckebrot mit Erdnussbutter bestreichen, mit Honig übergießen und naschen.

## ABENDESSEN

Kartoffel - Hack - Eintopf



Fleisch 750 kcal 20 min

180 g Hackfleisch (gemischt)  
1 Stück Schalotte  
1 Stück Lauch / Porree  
200 g Kartoffeln  
250 ml Gemüsebrühe  
30 g Schmelzkäse (Halbfettstufe, 20%)  
2 TL Sonnenblumenöl  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Lauch, Kartoffeln und Zwiebel schälen und klein schneiden. Hackfleisch würzen und in einem mittelgroßen Topf zusammen mit der Zwiebel anbraten. Lauch hinzugeben und etwa 5 min mitdünsten. Kartoffeln und 250 ml Brühe dazugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann Schmelzkäse einrühren und noch mal würzen.

TAG 7

## FRÜHSTÜCK

Gouda - Knäckebrot



Veggie 646 kcal 3 min

4 Scheibe Knäckebrot  
15 g Butter  
4 Scheibe Gouda  
50 g Salatgurke

Knäckebrot mit Butter bestreichen. Jetzt mit Gouda und Salatgurke belegen.

## MITTAGESSEN

Fishy Wrap



Fisch 1028 kcal 15 min

3 Stück Tortilla Wrap  
185 g Thunfisch (Dose)  
2 EL Tomatenmark  
4 EL Frischkäse  
75 g Salatgurke  
2 Stück Paprika (grün)  
50 g Möhre (Karotte)  
2 EL Leinsamen (geschrotet)  
40 g Feldsalat  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz), Chilipulver

Tomatenmark mit Frischkäse mischen und auf Tortilla Wrap streichen. Leinsamen darüber verteilen und Salatblätter auslegen. Gurke in kleine Stücke schneiden. Paprika entkernen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Karotte schälen und in Würfel schneiden. Thunfisch abtropfen. Gemüse mit Thunfisch vermengen, nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, auf Tortilla Wrap eng einrollen.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen Erdnuss Shake



Vegan 244 kcal 5 min

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

Obst schälen und klein schneiden. Mit Erdnussbutter und 100ml Wasser in Mixer geben und durchmischen. In ein Glas geben und genießen.

## ABENDESSEN

Fisch Frikadelle



Fisch 631 kcal 10 min

250 g Thunfisch (Dose)  
3 Stück Eier  
1½ EL Weizenmehl (Vollkorn)  
1 Prise Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Thunfisch in einer Schüssel zerkleinern. Eiweiß, Mehl, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles vermengen. Frikadellen formen und von jeder Seite goldbraun braten. Frikadelle entnehmen und warm genießen.

## EINKAUFLISTE

### OBST & GEMÜSE

- 3½ Stück Apfel
- 2½ Stück Banane
- 3 Stück Brokkoli
- 200 g Champignons
- 40 g Cranberries (getrocknet)
- 40 g Feldsalat
- 6 Stück Frühlingszwiebel
- 40 g Goji Beeren (getrocknet)
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 3 Stück Knoblauchzehe
- 1 Stück Lauch / Porree
- 3½ Stück Mango
- 50 g Möhre (Karotte)
- 2 Stück Paprika (grün)
- 1½ Stück Paprika (rot)
- 8 Stück Pfirsich
- 445 g Salatgurke
- 1 Stück Schalotte
- 150 g Sojasprossen
- 7 Stück Tomate
- 100 g Weintraube weiß
- ½ Stück Zitrone
- 4½ Stück Zwiebel

### FLEISCH & FISCH

- 180 g Hackfleisch (gemischt)
- 500 g Hähnchen (Brust)
- 600 g Rinderfilet
- 685 g Thunfisch (Dose)

### GETREIDE & BACKWAREN

- 35 g Cashewnuss
- 60 g Haferflocken (Vollkorn)
- 13 Scheibe Knäckebrötchen
- 93 g Kokosflocken
- 90 g Mandeln
- 100 g Quinoa
- 5 Stück Tortilla Wrap
- 70 g Walnuss
- 12½ g Weizenmehl (Vollkorn)

### MILCHPRODUKTE

- 30 g Butter
- 4 Scheibe Emmentaler
- 84 g Frischkäse
- 4 Scheibe Gouda
- 40 g Joghurt (natur)
- 560 ml Kokosmilch (Dose)

- 700 g Magerquark (<10% Fett)
- 250 ml Mandelmilch
- 470 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 250 g Mozzarella
- 52 g Saure Sahne
- 260 g Schafskäse
- 30 g Schmelzkäse (Halbfettstufe, 20%)

### GEWÜRZE & KRÄUTER

- 15 g Balsamico
- 1 g Chilipulver
- 28 g Currypaste
- 7½ g Essig
- 250 ml Gemüsebrühe
- 105 g Ingwer
- 13 g Jod-Salz
- 1 g Kräuter (TK, italienisch)
- 35 g Leinsamen
- 1 g Oregano
- 5 g Petersilie
- 11 g Pfeffer (schwarz)
- 18 Blatt Pfefferminze (frische Blätter)
- ½ Stück Rote Chili

- 2 Stück Rote Peperoni (frisch)
- ¼ Bund Schnittlauch
- 10 g Senf
- 7½ g Zimt

### GETRÄNKE & SONSTIGES

- 12 Stück Eier
- 47 g Erdnussbutter (natur)
- 105 g Honig
- 2 g Kakaopulver
- 40 g Kokosöl
- 7½ g Mandelmus
- 8 g Mayonnaise (fettarm)
- 69 g Olivenöl
- 12 g Sonnenblumenöl
- 30 g Tomatenmark

*Individuellen Ernährungsplan erstellen lassen*



*Fitness First*

