



# EIWEISS DIÄT

## DEIN 7-TAGE-PLAN

21 Rezepte, individuell variierbar  
Ohne zu hungern: mit Snacks für zwischendurch  
Exakte Nährwertangaben für alle Gerichte  
Inkl. praktischer Einkaufsliste

nu<sup>3</sup>



## Deine Notizen:

Hier ist Platz für alles, was du gerne festhalten möchtest. Notiere dir dein persönliches Ziel oder schreibe einfach deine Lieblingsrezepte auf.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Deine nu3 Ernährungsexperten wünschen dir viel Erfolg für die Durchführung deines Ernährungsplans und stehen dir natürlich bei Rückfragen gerne zur Verfügung unter [service@nu3.de](mailto:service@nu3.de)

Hi!

Ich bin Katharina, war 5 Jahre lang Leistungssportlerin und bin nach dieser Zeit in den Fitness-Bereich bzw. in den Bereich des Kraftsports gewechselt. Eine richtige, daran angepasste Ernährungsweise spielt dabei eine besonders große Rolle. Sie entscheidet in hohem Ausmaß darüber, ob man in diesem Bereich die gewünschten Erfolge erzielt oder nicht. Deshalb habe ich mich in den letzten 4 Jahren umfassend mit dem Thema Ernährung befasst, verschiedene Ernährungsformen und Diätkonzepte ausprobiert und mich allgemein auf diesem Gebiet weitergebildet.



Bei nu3 kümmere ich mich unter anderem darum, praxistaugliche Ernährungspläne für alle, die ein wenig abnehmen oder sich allgemein gesünder ernähren wollen, zu erstellen. Vor allem für das erste Ziel eignet sich eine Eiweißdiät besonders gut. Bei dieser werden 50 % der täglich verfügbaren Kalorien aus Eiweiß, 35 % aus Fett und 15 % aus Kohlenhydraten bezogen.

Um dir den Einstieg in diese Diätform zu erleichtern und dir ein paar Beispiele für mögliche Gerichte an die Hand zu geben, habe ich einen Wochenplan erstellt, mit dem du direkt loslegen kannst.

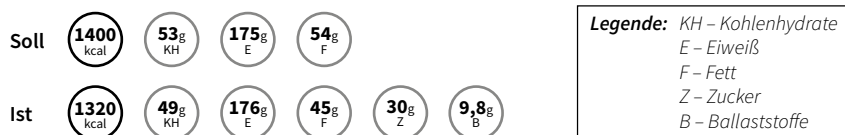
### Für wen ist der Plan gedacht?

Der Plan ist prinzipiell für jeden geeignet, allerdings haben wir in diesem Beispiel folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 70 kg, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht (Tageskalorienverbrauch von ca. 1900 kcal) und in einem gesunden Tempo abnehmen will (Kaloriendefizit von ca. 500 kcal pro Tag). Vielleicht werden diese Annahmen nicht auf dich zutreffen. Ermittle dann zunächst deinen persönlichen Gesamtkalorienbedarf und passe die Gerichte entsprechend an. Ein nützliches Tool zur Berechnung findest du [hier](#)\*.

### So funktioniert's:

Für jeden Tag habe ich dir die Nährwerte aller Gerichte zusammengestellt (Ist-Werte) und übersichtlich im „Nährwert-Check“ abgebildet – zusätzlich auch die Soll-Werte, also die Mengen einzelner Nährstoffe, die du zu dir nehmen solltest.

Beispiel, Tag 1:



Neben den 3 Hauptmahlzeiten darfst du dir an manchen Tagen (siehe Montag) auch zwischendurch einen Snack gönnen. Keine Sorge: Die Nährwerte der angegebenen Zwischenmahlzeit sind bereits für den jeweiligen Tag enthalten.

### Individualisiere den Plan!

Zusätzliche Bewegung und körperlich anstrengende Arbeiten, also alles, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führt, habe ich im Plan nicht berücksichtigt, denn ich weiß ja nicht, wie aktiv du bist. Falls du Sport machst, einen Job hast, bei dem du viel stehst und gehst, oder falls du einem energieintensiven Hobby nachgehst, erkundige dich, wie viele Kalorien die jeweilige Aktivität verbraucht. Diesen Mehrverbrauch an Kalorien darfst du natürlich durch Essen oder Trinken ausgleichen.

Übrigens: Einzelne Gerichte darfst du auch leicht verändern oder vertauschen. Mach den Plan zu deinem Plan, so wie es dir gefällt. Wichtig ist jedoch, dass die erste Mahlzeit nach dem Sport möglichst ein Mix aus Proteinen und hochglykämischen, also schnell verfügbaren Kohlenhydraten ist, denn das beschleunigt die Muskelregeneration. Ein Protein Shake mit etwas zuckerreichem Obst ist hervorragend geeignet – behalte dabei einfach deine Kalorien im Blick.

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem Plan und einen guten Appetit!

*Deine Katharina*

# Deine Einkaufsliste für den 7-Tage-Ernährungsplan

## Die benötigten frischen und haltbaren Lebensmittel

### FRISCHE LEBENSMITTEL

#### Fleisch & Wurstwaren:

- 820 g Hähnchenbrust
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- 325 g Rindfleisch

#### Fisch & Meeresfrüchte:

- 50 g Gambas
- 200 g Garnelen, küchenfertig
- 40 g Jakobsmuscheln
- 300 g Lachsfilet, naturbelassen
- 200 g Shrimps, küchenfertig
- 60 g Thunfisch, Dose

#### Milchprodukte & Eier:

- 1 ½ Kugeln Büffelmozzarella
- 20 Eier
- 50 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- 100 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
- 100 g Hüttenkäse (0,8 % Fett)
- 775 g Magerquark
- 400 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Mozzarella (45 % Fett)
- 270 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
- 30 g Parmesan, gerieben

#### Gemüse & Kräuter:

- 100 g Brokkoli
- 500 g Champignons
- 350 g Cocktailtomaten
- 4 Frühlingzwiebeln
- 100 g Grünkohl
- ½ cm Ingwer
- 150 g Kartoffeln
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Kopfsalat
- 1 Stange Lauch
- 1 Paprika, rot
- 40 g Saubohnen
- 340 g Spinat
- 30 g Tomaten
- 400 g Zucchini
- 3 Zwiebeln
- Kräuter & Gewürze:  
 Basilikum, Cayennepfeffer, Chiliflocken, Chilischote, Currypulver, Gemüsebrühe, Paprikapulver, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salz, Schnittlauch, Zimt

#### Obst:

- 60 g Beerenmischung, ungezuckert
- 60 g Blaubeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 Orange
- 1 Zitrone

### HALTBARE LEBENSMITTEL

#### Mehl, Getreide & Co.:

- 1 TL Backpulver
- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 2 Eiweiß Toastbrötchen
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Kokosraspeln

#### Obst & Gemüse:

- 50 g Apfelmus, zuckerreduziert
- 50 g Mais, Dose
- 40 g Tomaten, getrocknet und ohne Öl

#### Saucen, Öle & Co.:

- 1 TL Essig
- 9 TL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Süß-Sauer-Sauce

#### Tiefkühlprodukte:

- 80 g Erbsen

#### Sonstiges:

- Holzspieße

## Die benötigten nu3-Produkte

- 1 ½ TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 1 ½ TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)
- 1 TL [nu3 Bio Gerstengras](#)
- 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 3 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 7 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kürbiskernmus](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kürbiskernöl](#)
- 2 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 2 EL [nu3 Bio Mandelmus](#), weiß
- 6 TL [nu3 Chia Samen](#)
- 1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 3 EL [nu3 Performance Whey, Haselnuss](#)
- 150 g [nu3 Performance Whey, Schokolade](#)
- 220 g [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 100 g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)
- 100 g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
- 375 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 2 EL [nu3 Superfood Trail Mix](#)

**JETZT ONLINE BESTELLEN**

[www.nu3.de/nu3-spaghetti](http://www.nu3.de/nu3-spaghetti)





## Tag 1

## Frühstück

416 kcal

31g KH

63g E

3,9g F

19g Z

4,6g B

## Protein Oat Meal



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

### Zutaten

- 100 ml Wasser
- 20 g Haferflocken
- 3 EL [nu3 Performance Whey](#), Vanille
- 300 g Magerquark
- 60 g Beerenmischung, ungezuckert
- Zimt

### So geht's

Wasser mit den Haferflocken vermischen und für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen. Danach das Performance Whey und den Magerquark unterrühren. Anschließend erneut für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen bis ein warmer Brei entsteht. Schließlich nach Belieben mit Zimt und den Beeren mischen.



## Mittagessen

## Rinderfilet mit Cesar-Salat & Parmesan

326 kcal

11g KH

36g E

14g F

8g Z

5,2g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

### Zutaten

- 125 g Rinderfilet
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 200 g kleine Kopfsalatherzen
- 40 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
- 1 TL Essig
- 3 TL Parmesan, gerieben
- 3-4 Cocktailtomaten
- 50 g Mais, Dose
- Chiliflocken
- Salz und Pfeffer

### So geht's

Rindfleisch salzen, pfeffern und anschließend beidseitig in einer Pfanne mit dem Öl kurz anbraten. Anschließend herausnehmen und im Backofen bei 100 °C 15-20 Minuten garen. Währenddessen die Kopfsalatherzen abwaschen und der Länge nach vierteln. Diese anschließend mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und in der Pfanne bei schwacher Hitze 2 Minuten braten. Joghurt, Essig und Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten waschen und halbieren, den Mais abschütten. Schließlich das Rindfleisch mit dem Salat, den Tomaten, Mais und dem Joghurt-Dressing servieren.



## Abendessen

## Rührei mit Garnelen

578 kcal

6,4g KH

77g E

27g F

4g Z

0g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

### Zutaten

- 3 Volleier
- 3 Eiklar
- 2 EL Milch (1,5% Fett)
- 200 g Garnelen, küchenfertig
- 1 TL Olivenöl
- Schnittlauch, nach Belieben
- Salz und Pfeffer

### So geht's

Eier und Eiklar mit der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen zerkleinern und in einer Pfanne in etwas Öl braten. Anschließend den Ei-Mix dazugeben. Nach 3 Minuten die Hitze runterdrehen und das Eigemisch in der Pfanne unter leichtem Rühren zum Stocken bringen. Mit Schnittlauch garnieren.



### Nährwert-Check:

Soll

1400 kcal

53g KH

175g E

54g F

Ist

1320 kcal

49g KH

176g E

45g F

30g Z

9,8g B

### nu3-Tipp

Wenn du dein Frühstück etwas knackiger magst, kannst du noch ein paar Nüsse über deine Protein Oats streuen. Oder verwende Granatapfelkerne anstatt der Beerenmischung – Granatapfel harmoniert toll mit Zimt!

## Tag 2 – Teil 1

## Frühstück

 511  
kcal

 37g  
KH

 63g  
E

 11g  
F

 15g  
Z

 3,4g  
B

## Protein Waffeln mit Schoko-Whey

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 60 g [nu3 Performance Whey](#), Schoko
- 1 Vollei
- 1 Eiklar
- 100 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 50 g Apfelmus, zuckerreduziert

**So geht's**

Alle Zutaten bis auf das Eiklar miteinander verrühren und mit einem Handmixer zu einem fluffigen Teig verarbeiten. Danach das Eiklar separat mit dem Handmixer aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Nun das Waffeleisen ggf. mit etwas Öl einfetten und den Teig jeweils ungefähr 3 Minuten darin ausbacken. Die Waffeln anschließend mit dem Apfelmus servieren. Der Teig ist auch für die Zubereitung von Protein Pancakes geeignet.



## Mittagessen

## Hähnchenspieße mit Kürbiskern-Mandel-Dip

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 20 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

- 120 g Hähnchenbrust
- ½ Rosmarinzwig
- ¼ Knoblauchzehe
- ½ rote Chilischote
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 3 Cocktailtomaten
- Salz und Pfeffer
- Holzspieße

**Kürbiskern-Mandel-Dip:**

- 25 g [nu3 Bio Mandelmus](#), weiß
- ¼ Knoblauchzehe
- 1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- ½ TL [nu3 Bio Gerstengras](#)
- 2 EL Wasser
- Basilikum, nach Belieben
- Petersilie
- Salz

**So geht's**

Für die Spieße die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarinadeln abstreifen und fein hacken. Knoblauchzehe und Chilischote ebenfalls fein hacken. Dann Rosmarin, Knoblauch- und Chilistücke, Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander vermischen. Nun die Hähnchenstücke mit der Marinade vermengen und 10 Minuten ruhen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und vierteln. Pro Spieß 3 Hähnchenstücke, 1 Stück Zwiebel und 1 Cocktailtomate abwechselnd aufspießen.

Für den Dip alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren. Schließlich die Spießchen in der (Grill-)Pfanne oder auf dem Grill goldbraun und knusprig braten und mit dem Dip servieren.


 417  
kcal

 6,8g  
KH

 43g  
E

 23g  
F

 4g  
Z

 5,1g  
B

## Abendessen

## Lachsfilet in einer Spinat-Ei-Pfanne

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 15 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

- 1 Orange, unbehandelt
- 100 g Lachsfilet, naturbelassen
- 2 Eiklar
- 1 Vollei
- 300 g Spinat, frisch
- ½ Zwiebel
- Salz und Pfeffer

**So geht's**

Orange waschen und die Schale fein abreiben. Dann die Orange halbieren und den Saft auspressen. Nun den Saft mit dem Schalenabrieb in einer Schüssel vermischen. Lachsfilet abspülen, in kleine Würfel schneiden und mit in diese Schüssel geben. Kurz ziehen lassen. Eier verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat waschen und die Blätter grob hacken. Zwiebel in kleine Würfeln schneiden und in einer Pfanne anbraten. Danach den Spinat dazugeben. Anschließend die marinierten Lachswürfel in die Ei-Mischung geben und ca. 10 Minuten garen lassen.


 361  
kcal

 7,7g  
KH

 47g  
E

 15g  
F

 3g  
Z

 6,6g  
B

## Tag 2 – Teil 2

nu3-Snack

 125  
kcal

 2,8g  
KH

 23g  
E

 2,1g  
F

 1,6g  
Z

 0,6g  
B

## nu3 Protein Shake



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: ca. 2 Min.

## Zutaten

3 EL [nu3 Performance Whey](#), Vanille  
200 ml Wasser  
[nu3 Chia Samen](#), nach Belieben

## So geht's

Zuerst das Wasser in einen Shaker füllen. Danach das Proteinpulver dazugeben und gut schütteln. Wenn du magst, kannst du deinen Protein Shake mit Chia Samen garnieren.



## Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	175g E	54g F		
Ist	1414 kcal	54g KH	176g E	52g F	23g Z	16g B

## nu3-Tipp

Für das Abendessen kannst du alternativ auch die Ei-Mischung mit dem Lachs und dem Gemüse in kleine Muffin-Förmchen (Muffin-Blech) geben und im Backofen bei 180 °C für ca. 20 Minuten backen.



## DEINE PERFORMANCE, DEIN ERFOLG, DEIN WHEY!

- Hochwertige Proteinmischung aus **Whey Konzentrat und Whey Isolat**
- Mindestens **70 % Eiweiß** bei hervorragendem Aminosäureprofil
- **Ohne Zusatz** von Zucker, Aspartam und Konservierungsstoffen

JETZT ONLINE BESTELLEN

[www.nu3.de/performance-whey](http://www.nu3.de/performance-whey)

## Tag 3

## Frühstück

420 kcal

10g KH

58g E

15g F

3,5g Z

7,6g B

## Toasties mit Thunfisch-Omelett

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

**Zutaten**

- 1 Vollei
- 1 Eiklar
- 60g Thunfisch, Dose
- ½ Tomate
- 100g Hüttenkäse (0,8% Fett)
- 1 [Eiweiß Toastbrötchen](#)
- Salz und Pfeffer

**So geht's**

Ei, Eiklar und Thunfisch miteinander vermischen, salzen, pfeffern und anschließend als Omelette in einer Pfanne braten. Tomate zwischenzeitlich in Würfel schneiden, mit dem Hüttenkäse vermischen und würzen. Eiweiß Toastbrötchen rösten und mit dem Thunfisch-Omelett sowie dem Tomaten-Hüttenkäse-Mix belegen.



## Mittagessen

523 kcal

6,8g KH

71g E

24g F

6,4g Z

3,2g B

## Marinierte Hähnchenbrust an Mozzarella & Brokkoli

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

- ½ Knoblauchzehe
- 60g Naturjoghurt (0,1% Fett)
- 200g Hähnchenbrust
- 100g Brokkoli
- 100g Mozzarella (45% Fett)
- ½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- ½ TL Paprikapulver
- Salz

**So geht's**

Knoblauch pressen und mit Joghurt, Paprikapulver und einer Prise Salz vermischen. Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in die Joghurt-Marinade einlegen. Kurz ziehen lassen.

Währenddessen den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in einen Kochtopf mit leicht gesalzenem Wasser geben und für einige Minuten kochen lassen. Mozzarella kleinschneiden und mit dem abgeschütteten Brokkoli vermischen. Danach die Hähnchenbrust in einer Pfanne mit dem Kokosöl goldbraun braten und zusammen mit Brokkoli und Mozzarella servieren.



## Abendessen

185 kcal

6,5g KH

28g E

2g F

4,5g Z

12g B

## Low Carb Spaghetti mit Shrimps & grünem Gemüse

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

**Zutaten**

- 175g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)
- 100ml Gemüsebrühe
- ½ Lauch
- 40g Erbsen, tiefgekühlt
- 200g Shrimps, küchenfertig
- 40g Spinat, frisch
- 1 EL Zitronenzesten
- ½ rote Chilischote
- ¼ Zitrone
- Basilikum, nach Belieben

**So geht's**

Low Carb Spaghetti in ein Sieb geben, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die heiße Gemüsebrühe in einen Wok gießen, Lauch dazugeben und zum Kochen bringen. 5 Minuten köcheln lassen.

Erbsen, Shrimps, abgetropfte Spaghetti und Spinat unterheben. Weitere 2 Minuten köcheln bis die Pasta erhitzt ist. Sofort abseihen und mit den Zitronenzesten vermengen. Spaghetti auf dem Teller verteilen und mit Chili, Basilikumblättern und Zitronenviertel heiß servieren.


**Nährwert-Check:**

Soll	1400 kcal	53g KH	175g E	54g F		
Ist	1366 kcal	48g KH	182g E	44g F	21g Z	26g B

**nu3-Snack**

Für dein nu3 Protein Küchlein mische 3 EL [nu3 Performance Whey](#), z.B. Schokolade mit 2 EL Haferflocken, 60–70 ml Wasser und 1 TL [nu3 Erythrit](#) und gib den Teig in eine kleine Form. Im Backofen bei 150 °C ca. 10–15 Minuten backen.

kcal: 237 | KH: 24g | E: 26g | F: 3,6g | Z: 6,4g | B: 3g



## Tag 4

## Frühstück

314 kcal

15g KH

39g E

10g F

14g Z

2,3g B

## Schoko-Kokos-Shake

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

### Zutaten

100 ml Milch (1,5 % Fett)  
 100 g Magerquark  
 2 TL Kokosraspeln  
 3 EL [nu3 Performance Whey](#), Schoko  
 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)  
[nu3 Bio Criollo Rohkakao](#),  
 nach Belieben

### So geht's

Alle Zutaten, bis auf die Goji Beeren, in einen Mixer geben und mixen bis der Shake schön cremig ist. Anschließend deinen Schoko-Shake mit Goji Beeren garnieren.



## Mittagessen

421 kcal

24g KH

49g E

13g F

1,5g Z

6,1g B

## Rindersteak mit Rosmarin-Kartoffeln vom Blech

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

### Zutaten

150 g Kartoffeln  
 150 g Champignons  
 200 g Rindfleisch  
 1 TL Olivenöl  
 1 Zweig Rosmarin  
 Salz und Pfeffer

### So geht's

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Champignons ebenfalls putzen und zerkleinern. Kartoffelstücke mit dem Olivenöl, Salz und einigen Nadeln des Rosmarinzwigs in eine Schüssel geben und umrühren. Den Mix auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 25–30 Minuten bei 180 °C im Backofen garen (lassen). Nach 15 Minuten die Champignons dazugeben. Rinderfilet nach Belieben würzen und anbraten. Zusammen servieren.



## Abendessen

496 kcal

19g KH

48g E

25g F

10g Z

5,9g B

## Protein Frittata

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 15 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

### Zutaten

1 rote Chilischote  
 ¼ Limette  
 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)  
 1 TL Sesamöl  
 1 TL Sojasauce  
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
 3 kleine Frühlingszwiebeln  
 ½ Knoblauchzehe  
 75 g Gambas  
 40 g Jakobsmuscheln  
 2 Eier  
 1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)

### So geht's

Für das Dressing Chili, Limettensaft, Kokosblütenzucker, Sesamöl und Sojasauce gut vermengen. Den Ofen auf 250 °C vorheizen. Nun das Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne schmelzen lassen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten. Chili, Knoblauch, Gambas und Jakobsmuscheln dazugeben und braten. Eier mit dem Kürbiskernprotein verquirlen und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Wenn sich das Eigemisch etwas gesetzt hat, in den Ofen geben und kurz backen. Mit dem Dressing servieren.



### Nährwert-Check:

Soll **1400** kcal **53g** KH **175g** E **54g** F  
 Ist **1426** kcal **63g** KH **167g** E **53g** F **27g** Z **17g** B

### nu3-Snack

4 EL [nu3 Performance Whey](#), z.B. Schokolade mit 75 ml Wasser, 1 TL [nu3 Chia Samen](#) und 1 TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#) in ein kleines Gefäß geben und ca. 30 Minuten quellen lassen. Fertig ist dein Protein Pudding!

kcal: 194 | KH: 5 g | E: 31 g | F: 4,3 g | Z: 2,1 g | B: 2,6 g

## Tag 5

## Frühstück

489 kcal

30g KH

64g E

11g F

26g Z

5,7g B

## Protein Quark mit Beeren & Nüssen

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

**Zutaten**

300 g Magerquark  
 3 EL [nu3 Performance Whey](#), Vanille  
 1 EL Wasser  
 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
 50 g Beeren, z.B. Himbeeren  
 2 EL [nu3 Superfood Trail Mix](#)

**So geht's**

Magerquark mit dem Proteinpulver und Wasser in einer Schüssel vermischen. Danach den Agavendicksaft unterrühren. Himbeeren zusammen mit den Superfood Trail Mix dazugeben.



## Mittagessen

448 kcal

9g KH

55g E

22g F

7g Z

6g B

## Joghurt-Lachs mit Gemüse

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

**Zutaten**

½ Knoblauchzehe  
 70 g Naturjoghurt (0,1% Fett)  
 200 g Lachsfilet, naturbelassen  
 200 g Zucchini  
 200 g Champignons  
 1 TL Olivenöl  
 Paprikapulver  
 Salz

**So geht's**

Knoblauch pressen und mit Joghurt, Paprikapulver und einer Prise Salz verrühren. Lachs in die Marinade einlegen und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen Zucchini und Champignons waschen, in kleine Stücke schneiden, salzen und in einer Pfanne mit Olivenöl braten. Ebenso den Lachs 3–5 Minuten braten und alles gemeinsam anrichten.



## Abendessen

456 kcal

6,8g KH

36g E

31g F

5,8g Z

6,2g B

## Zoodles mit Kürbiskern-Pesto und Mozzarella

Schwierigkeitsgrad: normal
 Vorbereitungszeit: 15 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

**Zutaten**

½ Zucchini  
 100g Cocktailtomaten  
 ½ Mozzarella  
 2 TL Olivenöl  
 ½ TL [nu3 Bio Kürbiskernöl](#)  
 1 TL [nu3 Bio Kürbiskernmus](#)  
 1 Prise [nu3 Gerstengras](#)  
 1 EL Zitronensaft  
 100g Hähnchenbrust  
 100g [nu3 Smart Low Carb Fettuccine](#)  
 Salz und Pfeffer

**So geht's**

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Zoodles schneiden. Tomaten waschen und halbieren, Mozzarella kleinschneiden. 1 TL Olivenöl, Kürbiskernöl, Kürbiskernmus, Gerstengras, Zitronensaft und 1-2 EL Wasser zu einem geschmeidigen Pesto verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in etwas Olivenöl anbraten. Die Low Carb Fettuccine durchspülen, abseihen und in kochendem Wasser ca. 2 Minuten garen. Dabei nach 1 Minute die Zoodles zugeben und mitkochen. Beides abgießen und mit dem Pesto vermischen. Mit Hähnchenbrust, Tomaten und Mozzarella anrichten.


**Nährwert-Check:**

Soll	1400 kcal	53g KH	175g E	54g F		
Ist	1393 kcal	45g KH	155g E	63g F	39g Z	18g B

**nu3-Tipp**

An diesem Tag ist kein Snack oder zusätzlicher Protein Shake vorgesehen. Bei kleinem Hunger kannst du aber gerne zwischendurch eine Handvoll zuckerarmes Obst wie Heidelbeeren oder Himbeeren oder Gemügesticks mit etwas Joghurt-Quark-Dip snacken.

## Tag 6

## Frühstück

352 kcal

20g KH

47g E

8,6g F

15g Z

3,2g B

## Chia-Protein-Haselnusspudding

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: ca. 5 Min.

**Zutaten**

- 100 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
- 125 g Magerquark
- 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 3 EL [nu3 Performance Whey](#), Haselnuss
- 1 EL [nu3 Chia Samen](#)

**So geht's**

Alle Zutaten miteinander vermischen und für ca. 5 Minuten mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Chia Samen garnieren.



## Mittagessen

## Erdnussbutter-Hähnchenbrust mit Low Carb Reis

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

**Zutaten**

- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Sojasauce
- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g [nu3 Smart Low Carb Reis](#)
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Currypulver  
etwas Cayennepfeffer

**So geht's**

Knoblauch kleinschneiden und mit Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce, Pfeffer und Currypulver zu einer Marinade vermischen. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in die Marinade legen. Kurz ruhen lassen. Nun die Hähnchenbrust in eine Backform legen und bei 180 °C für ca. 25 Minuten garen lassen.

Währenddessen den Low Carb Reis mit reichlich Wasser gut durchspülen und für 2 Minuten in einem Topf erhitzen. Den Reis mit dem Hähnchen servieren.



## Abendessen

## Champignon-Tomaten-Rührei

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

- 100 g Champignons
- 40 g Tomaten, getrocknet, ohne Öl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 2 Volleier
- 3 Eiklar
- 1 EL Milch (1,5% Fett)
- 1 [Eiweiß Toastbrötchen](#)  
Salz und Pfeffer

**So geht's**

Champignons, getrocknete Tomaten und Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden. Zwiebel kurz in etwas Öl einer Pfanne anbraten, danach die Tomaten und Champignons dazugeben. Alles salzen und pfeffern und für ca. 5 Minuten dünsten lassen.

Währenddessen Eier, Eiklar und Milch miteinander verquirlen und ebenso in die Pfanne geben. Alles für weitere 5 Minuten braten und gelegentlich wenden. Mit Schnittlauch garnieren und auf die getoasteten Brötchenhälften legen.



## nu3-Snack

Trinke einen Protein Shake als Zwischenmahlzeit. Dafür einfach 3 EL [nu3 Performance Whey](#), z.B. Vanille mit 200 ml Wasser mischen. Für noch mehr Abwechslung kannst du für deinen Protein Snack auch Magerquark oder ungesüßte Pflanzenmilch wie Mandel- oder Hafermilch verwenden. Lasse dafür einfach etwas Wasser weg.

kcal: 112 | KH: 2,1 g | E: 23 g | F: 1,3 g | Z: 1,6 g | B: 0 g

**Nährwert-Check:**

Soll	1400 kcal	53g KH	175g E	54g F		
Ist	1445 kcal	51g KH	178g E	53g F	25g Z	27g B

## Tag 7 – Teil 1

## Frühstück

 341  
kcal

 17g  
KH

 47g  
E

 9,1g  
F

 16g  
Z

 3,4g  
B

**Blaubeer-Protein-Frühstücksshake**

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: ca. 3 Min.

**Zutaten**

100 ml Milch (1,5 % Fett)  
 100 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)  
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
 60 g Blaubeeren  
 5 EL [nu3 Performance Whey](#), Vanille

**So geht's**

Alle Zutaten mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.



## Mittagessen

**Hähnchenschnitzel mit Gemüse**

 399  
kcal

 20g  
KH

 58g  
E

 9g  
F

 15g  
Z

 12g  
B

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

**Zutaten**

70 g Zucchini  
 ½ rote Paprika  
 100 g Champignons  
 5 Cocktailtomaten  
 ½ Zwiebel  
 ½ cm Ingwer  
 2 EL Süß-Sauer-Sauce  
 100 g Grünkohl  
 200 g Hähnchenschnitzel  
 1 TL Olivenöl  
 Salz und Pfeffer

**So geht's**

Zucchini, Paprika, Champignons, Tomaten, Zwiebel und Ingwer in kleine Stücke schneiden. Zwiebel mit dem Ingwer kurz anbraten, danach Paprika, Tomaten und Champignons dazugeben und alles würzen.

Nun die Süß-Sauer-Sauce und den Grünkohl unterrühren. Parallel dazu das Hähnchenschnitzel in einer separaten Pfanne mit etwas Olivenöl goldbraun braten und ebenfalls würzen. Beides zusammen servieren.



## Abendessen

**Low Carb Spaghetti Carbonara mit Parmesan**

 369  
kcal

 15g  
KH

 26g  
E

 20g  
F

 7,7g  
Z

 14g  
B

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

**Zutaten**

200 g [nu3 Smart Low Carb Spaghetti](#)  
 2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
 ½ Lauch  
 40 g Erbsen  
 40 g Saubohnen  
 3 EL Milch (1,5 % Fett)  
 20 g Parmesan, gerieben  
 50 g Frischkäse (0,2 % Fett)  
 Zitronenzesten  
 1 ½ Parmaschinken, Scheiben  
 Basilikum, nach Belieben  
 Salz und Pfeffer

**So geht's**

Low Carb Spaghetti in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch sautieren bis er bissfest ist.

Erbsen und Bohnen in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Milch mit Parmesan und Frischkäse vermischen und ins Gemüse rühren. Die abgetropfte Low Carb Spaghetti und Zitronenzesten ebenfalls in die Pfanne geben und 2–3 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmaschinken und frischem Basilikum servieren.





## Tag 7 – Teil 2

nu3-Snack

 248  
kcal

 6,5g  
KH

 38g  
E

 7,4g  
F

 5,8g  
Z

 0g  
B

## nu3 Protein Pancakes



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungsdauer: ca. 10 Min.

## Zutaten

5 EL [nu3 Performance Whey](#), Vanille  
 150 ml Wasser  
 2 EL Milch (1,5% Fett)  
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
 ½ TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)

## So geht's

Das Proteinpulver mit Wasser und Milch anrühren.  
 Den Teig anschließend in Kokosöl ausbacken und mit  
 Agavendicksaft garnieren.



## Nährwert-Check:

	kcal	KH	E	F	Z	B
Soll	1400	53g	175g	54g		
Ist	1357	58g	169g	45g	44g	29g

## nu3-Tipp

Alternativ zum nu3 Performance Whey kannst du auch den köstlichen [nu3 Protein Pancake Mix](#) verwenden. Belege deine fluffigen Pancakes nach dem Backen ganz nach Belieben – mit Walnüssen, etwas Erdnussbutter oder mit frischen Beeren!


 GENIESSEN  
OHNE VERZICHT

- Sensationelle 28 g Protein/Portion
- Eiweißreicher Start in den Tag
- Auch als Zwischenmahlzeit ideal

JETZT ONLINE BESTELLEN

[www.nu3.de/protein-pancakes](http://www.nu3.de/protein-pancakes)

# Übersicht der Nährwerte

## FRISCHE LEBENSMITTEL

### Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Hähnchenbrust	0	23,1	1,1	0	0	102
100g	Parmaschinken	0,5	27,5	15,5	0	0	250
100g	Rindfleisch	0	21,1	4	0	0	121,1

### Fisch & Meeresfrüchte:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Gambas	0	21	0,6	0	0	89
100g	Garnelen, küchenfertig	0,9	20	1,7	0	0	102
100g	Jakobsmuscheln	2	17	1	0,5	0,5	83
100g	Lachfilet, naturbelassen	0	21	8	0	0	154
100g	Shrimps, küchenfertig	0,1	11,1	0,6	0	0	50
100g	Thunfisch, Dose	0	25,4	0,8	0	0	109

### Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Büffelmozzarella	0,5	14	21	0	0	247
1	Ei	0,9	7,7	6,1	1	0	89
1	Eiklar	0,3	4,4	0	0	0	19
100g	Frischkäse (0,2% Fett)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100g	Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	Hüttenkäse (0,8% Fett)	1	13	0,8	1	0	63
100g	Magerquark	3,9	12,2	0,3	4,1	0	66
100ml	Milch (1,5% Fett)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100g	Mozzarella (45% Fett)	1	18,1	18,5	1	0	243
100g	Naturjoghurt (0,1% Fett)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100g	Parmesan	4,1	35,6	25,8	0,9	0	374

### Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Brokkoli	2	2,9	0,2	2	2,7	21
100g	Champignons	0,6	2,7	0,2	0,2	1,9	16
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100g	Grünkohl	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
1cm	Ingwer	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100g	Kartoffeln	15,6	1,9	0	0,8	2,1	76
1	Knoblauchzehe	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	Kopfsalat	1,1	1,2	0,2	1,1	1,4	14
1 Stange	Lauch	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100g	Paprika, rot	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100g	Saubohnen	12,5	7	0,5	0	3	84
100g	Spinat	1,4	2,9	0,4	0,4	2,2	23
100g	Tomaten	2,6	1	0,2	2,5	1,3	18
100g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100g	Zwiebeln	4,9	1,2	0,2	4,9	1,4	28

### Obst:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Beerenmischung, ungezuckert	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100g	Blaubeeren	7,4	0,6	0,6	6	4,9	42
100g	Himbeeren	4,8	1,3	0,3	4,6	4,7	43
100g	Orange	8,3	1	0,2	8,3	2,2	47
100g	Zitrone	3,2	0,7	0,6	3	1,3	39

## HALTBARE LEBENSMITTEL

### Mehl, Getreide & Co.:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
1 TL	Backpulver	1,3	0	0	0	0	5
100g	Dinkelvollkornmehl	64	14,4	2,6	0	8,4	337
100g	Eiweiß Toastbrötchen	11,4	25	12	1,1	11	275,1
100g	Haferflocken	58,7	13,5	7	0,7	10	372
1 EL	Kokosraspeln	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66

### Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Apfelmus, zuckerreduziert	11,6	0,4	0,4	11	1,8	52
100g	Mais, Dose	10,8	3	2	4,8	3,8	80
100g	Tomaten, getrocknet und ohne Öl	8,5	9	1,3	2,3	15	111

### Saucen, Öle & Gewürze:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
1 EL	Currypulver	7,4	1,5	1,3	0	1,6	47,9
1 TL	Olivenöl	0	0	4,6	0	0	41
1 EL	Paprikapulver	5,2	2,2	2	5	3,1	47,6
1 TL	Sesamöl	0	0	5	0	0	44,2
1 EL	Sojasauce	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11,3
1 EL	Süß-Sauer-Sauce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16

### Tiefkühlprodukte:

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
100g	Erbsen	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86

## DIE BENÖTIGTEN NU3-PRODUKTE

Menge	Zutat	KH	E	F	Z	B	kcal
1 TL	nu3 Bio Agavendicksaft	3,9	0	0	3,9	0	15,5
1 TL	nu3 Bio Criollo Rohkakao	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18,4
1 TL	nu3 Bio Gerstengras	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12,2
1 TL	nu3 Bio Goji Beeren	2,9	0,7	0,1	2,6	0	13,6
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0,1	4,8	0	19,5
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	5	0	0	43,8
1 TL	nu3 Bio Kürbiskernmus	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29,1
1 TL	nu3 Bio Kürbiskernöl	0	0	5	0	0	44,2
1 TL	nu3 Bio Kürbiskernprotein	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57,2
1 TL	nu3 Bio Mandelmus, weiß	0,3	1,2	3,1	0,3	0	33,5
1 TL	nu3 Chia Samen	1,3	1,1	1,6	0	1,1	26,5
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,6	1,4	2,5	0,3	0	30,5
1 TL	nu3 Erythrit	0	0	0	0	0	0
3 EL	nu3 Performance Whey, Haselnuss	2,1	22,4	1,3	1,5	0	111,9
3 EL	nu3 Performance Whey, Schokolade	2,2	21,5	1,4	1,6	0	111,4
3 EL	nu3 Performance Whey, Vanille	2,1	22,5	1,3	1,6	0	111,9
100g	nu3 Smart Low Carb Fettuccine	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Smart Low Carb Reis	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Smart Low Carb Spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2
100g	nu3 Superfood Trail Mix	31,7	14,5	28,4	21,1	10,9	463,4

### Erläuterung:

1 TL = 5g/ml

1 EL = 10ml bzw. 15g (Ausnahme Proteinpulver: 10g)