



ERNÄHRUNGS- PLAN ABNEHMEN

7-TAGES-DIÄT

Individuell variierbarer Plan für jeden Tag
Köstliche Rezepte mit dem nu3 Fit Shake
Inkl. exakter Nährwertangaben für alle Gerichte
Mit Snacks für zwischendurch

nu³

Hi!

Ich bin Kimberly, begeistere mich sehr für die Themen Ernährung, Kochen und Fitness und habe aus diesem Grund Ökotrophologie studiert. Während und nach dem Studium habe ich mich intensiv mit verschiedenen Ernährungskonzepten beschäftigt. Um abzunehmen oder seinen Körper in Form zu bringen, gehört für mich neben regelmäßigem Sport unbedingt auch eine abgestimmte Ernährung dazu. In Kombination kannst du so deinen Körper unterstützen, deine eigenen Ziele zu erreichen. Bei nu3 kümmere ich mich unter anderem darum, praxistaugliche Ernährungspläne für alle, die allgemein fitter werden oder ein wenig abnehmen wollen, zu erstellen. Für diese beiden Ziele eignet sich unser Fit Shake-Ernährungsplan besonders gut. Bei diesem Plan 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. Bei dem Plan spielt der von unseren Fitness-Experten entwickelte Fit Shake mit über 72 % Protein eine besondere Rolle, denn das enthaltene Eiweiß unterstützt den Muskelaufbau und ist damit für eine definierte Figur perfekt!

Für wen ist der Plan gedacht?

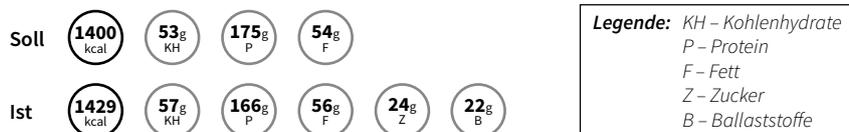
Der Plan ist insbesondere für bereits sportlich aktive (~ 0,5h Sport pro Tag) Frauen geeignet, die sich durch Fitness schlank halten wollen. In unserem Beispiel haben wir folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 65 kg, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht (Tageskalorienverbrauch von ca. 1800 kcal) und ihren Körper definieren möchte (Kaloriendefizit von ca. 400 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.

Neben den 3 Hauptmahlzeiten darfst du dir auch zwischendurch einen Snack gönnen. Keine Sorge: Die Nährwerte der angegebenen Zwischenmahlzeit sind bereits für den jeweiligen Tag enthalten.

Beispiel, Tag 1:



Individualisiere den Plan!

Körperlich anstrengende Arbeiten und zusätzliche Tätigkeiten, die zu einem erhöhten Kalorienverbrauch führen, habe ich im Plan nicht berücksichtigt, denn ich weiß ja nicht, wie aktiv du bist. Falls du einen Job hast, bei dem du viel stehst und gehst, oder falls du neben Sport 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.

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

Deine Kimberly

Deine Einkaufsliste für den 7-Tage-Ernährungsplan

Die benötigten frischen und haltbaren Lebensmittel

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

- 720 g Hähnchenbrust
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- 300 g Rindfleisch

Fisch & Meeresfrüchte:

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

Milchprodukte & Eier:

- 20 Eier
- 50 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- 160 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
- 100 g Hüttenkäse (0,8 % Fett)
- 850 g Magerquark
- 300 ml Milch (1,5 % Fett)
- 200 ml Milch (3,5 % Fett)
- 160 g Mozzarella (45 % Fett)
- 240 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
- 40 g Parmesan, gerieben

Gemüse & Kräuter:

- 100 g Brokkoli
- 500 g Champignons
- 350 g Cocktailtomaten
- 3 Frühlingszwiebeln
- 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
- 4 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
- 1 TL Kürbiskernmus
- 6 TL Olivenöl
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Süß-Sauer-Sauce

Tiefkühlprodukte:

- 80 g Erbsen

Sonstiges:

- Holzspieße

Die benötigten nu3-Produkte

- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 1 TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)
- 1 TL [nu3 Bio Gerstengras](#)
- 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 3 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 12 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 2 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 2 EL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)
- 6 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 1 Packung [nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung](#)
- 100 g [nu3 Fit Shake, Erdbeer-Joghurt](#)
- 160 g [nu3 Fit Shake, Milchschokolade](#)
- 160 g [nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell](#)
- 100 g [nu3 Konjak-Nudeln](#)
- 100 g [nu3 Konjak-Reis](#)
- 375 g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
- 2 EL [nu3 Superfood Trail Mix](#)

JETZT ONLINE BESTELLEN



Tag 1

Frühstück

357 kcal

14g KH

37g P

16g F

12g Z

4,4g B

Erdbeer-Kokos-Shake

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten

100 ml Milch (3,5 % Fett)
 100 g Magerquark
 2 TL Kokosraspeln
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 3 EL [nu3 Fit Shake, Erdbeer-Joghurt](#)
 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)

So geht's

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



Mittagessen

389 kcal

25g KH

40g P

13g F

1,5g Z

6,1g B

Rindersteak mit Rosmarin-Kartoffeln vom Blech

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

Zutaten

150 g Kartoffeln
 150 g Champignons
 150 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. Nach 15 Minuten die Champignons dazugeben. Rinderfilet nach Belieben würzen und anbraten. Zusammen servieren.



Abendessen

455 kcal

12g KH

49g P

14g F

4,8g Z

4,8g B

Protein-Frittata

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

Zutaten

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

So geht's

Für das Dressing Limettensaft, Kokosblütenzucker 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 Ei-Gemisch etwas gesetzt hat, in den Ofen geben und kurz backen. Mit dem Dressing servieren.



Nährwert-Check:

Soll 1400 kcal 53g KH 175g P 54g F
Ist 1451 kcal 59g KH 161g P 51g F 24g Z 22g B

nu3-Snack

4 EL [nu3 Fit Shake Milchschokolade](#) 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! Trinke dazu ein kleines Glas Milch (3,5% Fett).

kcal: 250 | KH: 8,4 g | P: 35 g | F: 7 g | Z: 5,2 g | B: 6,6 g

Tag 2 – Teil 1

Frühstück

 568
kcal

 36g
KH

 66g
P

 14g
F

 12g
Z

 7,7g
B


Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

Schoko-Protein-Waffeln

Zutaten

- 30 g Dinkelvollkornmehl
- 6 EL [nu3 Fit Shake, Milkschokolade](#)
- 2 Volleier
- 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 und das Apfelmus 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: 15 Min.

Zutaten

- 120 g Hähnchenbrust
- ½ Rosmarinzwig
- ¼ Knoblauchzehe
- ⅓ rote Chilischote etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Olivenöl
- ½ Zwiebel
- 3 Cocktailtomaten
- 3 Holzspieße
- Salz und Pfeffer

So geht's

Für die Spieße die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Rosmarinnadeln 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 Hähnchenstücke, Zwiebel und 1 halbierte Cocktailtomate abwechselnd aufspießen.

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, nach Belieben
- Salz

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.



Abendessen

Lachsfilet in einer Spinat-Ei-Pfanne



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

 266
kcal

 7,3g
KH

 29g
P

 11g
F

 3,1g
Z

 7,3g
B

Zutaten

- 1 Orange, unbehandelt
- 50 g Lachsfilet, naturbelassen
- 1 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.



Tag 2 – Teil 2

nu3-Snack

 120
kcal

 2,2g
KH

 23g
P

 1,6g
F

 0,6g
Z

 3,5g
B

nu3 Protein-Shake



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungsdauer: 2 Min.

Zutaten

 3 EL [nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell](#)
 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:

	1400 kcal	53g KH	175g P	54g F		
Soll						
Ist	1375 kcal	52g KH	161g P	50g F	22g Z	24g 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.



nu3 FIT SHAKE MIT BESTWERTEN IN BESTFORM!

- Über **71 % Protein** - für deine Muskeln
- Perfekt für deine **Low Carb Ernährung**
- Smarte **Shape-Formel**: L-Carnitin & Kollagen

JETZT ONLINE BESTELLEN

Tag 3

Frühstück

Toasties mit Thunfisch-Omelett

455 kcal

10g KH

58g P

19g F

3g Z

7,6g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 2 Eier
- 60 g Thunfisch, Dose
- ½ Tomate
- 100 g Hüttenkäse (0,8 % Fett)
- 1 Eiweiß-Toastbrötchen
- Salz und Pfeffer

So geht's

Eier 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.

nu3-Tipp: Wenn du dir lieber eigenes Brot frisch backen möchtest, empfehlen wir dir die [nu3 Fit Eiweißbrot Backmischung](#).



Mittagessen

Marinierte Hähnchenbrust an Mozzarella & Brokkoli

572 kcal

7,2g KH

73g P

29g F

6,7g Z

2,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

- ½ Knoblauchzehe
- 60 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
- 200 g Hähnchenbrust
- 100 g Brokkoli
- 100 g Mozzarella (45 % Fett)
- 1 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 klein schneiden 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

Spaghetti mit Shrimps & grünem Gemüse

207 kcal

6g KH

27g P

4,4g F

4,6g Z

12g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 175 g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Stange Lauch
- 40 g Erbsen, tiefgekühlt
- 200 g Shrimps, küchenfertig
- 40 g Spinat, frisch
- 1 EL Zitronenzesten
- ½ rote Chilischote
- ¼ Zitrone
- ½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)

So geht's

Die Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben, gründlich unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die heiße Gemüsebrühe in einen Wok gießen, Lauch klein schneiden, 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 und dem Kokosöl vermengen. Spaghetti auf dem Teller verteilen und mit Chili, Basilikumblättern und Zitronenviertel heiß servieren.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	175g P	54g F
Ist	1470 kcal	46g KH	184g P	56g F

20g Z	29g B
-------	-------


nu3-Snack

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

kcal: 236 | KH: 23 g | P: 26 g | F: 3,2 g | Z: 5,5 g | B: 6,3 g

Tag 4

Frühstück

545 kcal

32g KH

75g P

11g F

25g Z

12g B

Protein-Quark mit Beeren & Nüssen

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten

300 g Magerquark
 5 EL [nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell](#)
 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

411 kcal

14g KH

47g P

18g F

12g Z

7,4g B

Joghurt-Lachs mit Gemüse

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

Zutaten

½ Knoblauchzehe
 100 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
 150 g Lachsfilet, naturbelassen
 ½ Zwiebel
 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 Mariande einlegen und kurz im Kühlschrank ruhen lassen. Währenddessen Zwiebeln, 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

418 kcal

7,1g KH

39g P

26g F

6,5g Z

6,4g B

Zoodles mit Kürbiskern-Pesto & Mozzarella

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

Zutaten

½ Zucchini
 100g Cocktailtomaten
 60g Mozzarella (45 % Fett)
 1 TL Olivenöl
 ½ TL [nu3 Bio Hanföl](#)
 1 TL Kürbiskernmus
 1 Prise [nu3 Gerstengras](#)
 1 EL Zitronensaft
 100g Hähnchenbrust
 100g [nu3 Konjak-Nudeln](#)
 Salz und Pfeffer

So geht's

Zucchini waschen und mit einem Sparschäler in dünne Zoodles schneiden. Tomaten waschen und halbieren, Mozzarella klein schneiden. Olivenöl, Hanföl, 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 Öl anbraten. Die Konjak-Nudeln durchspülen, abseihen und in kochendem Wasser ca. 2 Minuten garen. 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 P	54g F		
Ist	1379 kcal	54g KH	161g P	55g F	43g Z	26g B

nu3-Tipp

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

Tag 5

Frühstück

Protein-Oat Meal

504 kcal

34g KH

66g P

10g F

16g Z

9,8g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

100 ml Wasser
 20 g Haferflocken
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 4 EL [nu3 Fit Shake, Erdbeer-Joghurt](#)
 300 g Magerquark
 60 g Beerenmischung, ungezuckert
 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
 Zimt

So geht's

Wasser mit den Haferflocken und dem Kokosöl vermischen und für 1-2 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Stufe erwärmen. Danach den Fit Shake und den Magerquark unterrühren. Anschließend erneut für 30-60 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

398 kcal

11g KH

42g P

20g F

8g Z

5,3g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

150 g Rinderfilet
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 200 g kleine Kopfsalatherzen
 40 g Naturjoghurt (0,1% Fett)
 1 TL Essig
 1 TL Olivenöl
 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, Olivenöl 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

437 kcal

5,3g KH

48g P

24g F

2,9g Z

9,1g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 90 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

2 Scheiben [nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung](#)
 2 Volleier
 3 Eiklar
 2 EL Milch (1,5% Fett)
 100 g Garnelen, küchenfertig
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 Schnittlauch, nach Belieben
 Salz und Pfeffer

So geht's

Brot nach Packungsanweisung zubereiten. 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 und gemeinsam mit dem Eiweißbrot genießen.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	175g P	54g F		
Ist	1340 kcal	50g KH	156g P	53g F	27g Z	24g 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 harmonisiert toll mit Zimt!

Tag 6 – Teil 1

Frühstück

 343
kcal

 18g
KH

 46g
P

 8,3g
F

 17g
Z

 7,1g
B

Blaubeer-Protein-Frühstücksshake

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 3 Min.

Zutaten

100 ml Wasser
 100 ml Milch (1,5 % Fett)
 100 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 60 g Blaubeeren
 5 EL [nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell](#)

So geht's

Alle Zutaten mixen bis eine cremige Konsistenz entsteht.



Mittagessen

Hähnchenschnitzel mit Gemüse

 457
kcal

 21g
KH

 57g
P

 15g
F

 18g
Z

 12g
B

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: 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 Hähnchenbrust
 2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 Salz und Pfeffer

So geht's

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

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



Abendessen

Spaghetti Carbonara mit Parmesan

 404
kcal

 13g
KH

 30g
P

 23g
F

 6,2g
Z

 13g
B

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

Zutaten

200 g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
 2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 ¼ Stange Lauch
 40 g Erbsen
 40 g Saubohnen
 3 EL Milch (1,5 % Fett)
 30 g Parmesan, gerieben
 50 g Frischkäse (0,2 % Fett)
 Zitronenzesten
 1 ½ Scheiben Parmaschinken
 Basilikum, nach Belieben
 Salz und Pfeffer

So geht's

Die Konjak-Spaghetti in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den Lauch klein schneiden und 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 Konjak-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 6 – Teil 2

nu3-Snack

 301
kcal

 3g
KH

 35g
P

 16g
F

 2,3g
Z

 2,9g
B

nu3 Protein-Pancakes



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungsdauer: 10 Min.

Zutaten

3 EL [nu3 Fit Shake, Erdbeer-Joghurt](#)
 100 ml Wasser
 1 Ei
 2 EL Milch (1,5 % Fett)
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)

So geht's

Das Proteinpulver mit Wasser, Ei und Milch anrühren. Den Teig anschließend in Kokosöl ausbacken und nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.



Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	175g P	54g F		
Ist	1434 kcal	54g KH	162g P	52g F	48g Z	35g B

nu3-Tipp

Alternativ zum nu3 Fit Shake 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

Tag 7

Frühstück

355 kcal

20g KH

47g P

8g F

15g Z

6,2g B

Chia-Protein-Haselnusspudding

Schwierigkeitsgrad: simpel Vorbereitungszeit: keine Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten

- 100 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
- 150 g Magerquark
- 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 3 EL [nu3 Fit Shake, Milkschokolade](#)
- 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 Reis

301 kcal

11g KH

34g P

12g F

2,9g Z

7,3g B

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

Zutaten

- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 2 EL Zitronensaft
- 4 EL Sojasauce
- 100 g Hähnchenbrust
- 100 g [nu3 Konjak-Reis](#)
- 1 EL Currypulver
- Cayennepfeffer, nach Belieben

So geht's

Knoblauch klein schneiden 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.

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



Abendessen

Champignon-Tomaten-Rührei

506 kcal

17g KH

48g P

25g F

4,1g Z

16g B

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

Zutaten

- 100 g Champignons
- 40 g Tomaten, getrocknet und ohne Öl
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 3 Volleier
- 2 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.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	175g P	54g F		
Ist	1400 kcal	59g KH	158g P	53g F	32g Z	33g B

nu3-Snack

Trinke einen Protein-Shake als Zwischenmahlzeit. Dafür einfach 3 EL [nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell](#) mit 200 ml Milch und 100 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: 237 | KH: 11 g | P: 29 g | F: 7,8 g | Z: 10 g | B: 2,9 g

Übersicht der Nährwerte

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Hähnchenbrust	0	23	1,1	0	0	102
100 g	Parmaschinken	0,5	28	16	0	0	250
100 g	Rindfleisch	0	21	5,4	0	0	134

Fisch & Meeresfrüchte:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Gambas	0	21	0,6	0	0	89
100 g	Garnelen, küchenfertig	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Jakobsmuscheln	2	17	1	0,5	0,5	83
100 g	Lachsfilet, naturbelassen	0	21	8	0	0	154
100 g	Shrimps, küchenfertig	0,1	11	0,6	0	0	50
100 g	Thunfisch, Dose	0	25	0,8	0	0	109

Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1	Ei	0,2	6	5,2	0,2	0	71
1	Eiklar	0,1	3,3	0,1	0,1	0	13
100 g	Frischkäse (0,2% Fett)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)	4,2	5,8	2	4	0	58
100 g	Hüttenkäse (0,8% Fett)	1	13	0,8	1	0	63
100 g	Magerquark	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100 ml	Milch (1,5% Fett)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 ml	Milch (3,5% Fett)	4,7	3,4	3,5	4,7	0	65
100 g	Mozzarella (45% Fett)	0,7	19	20	0,7	0	253
100 g	Naturjoghurt (0,1% Fett)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100 g	Parmesan	0	36	26	0	0	374

Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Brokkoli	2,7	38	0,2	2,7	2,4	26
100 g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Grünkohl	2,6	4,7	1	1,8	4,2	40
1 cm	Ingwer	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100 g	Kartoffeln	16	2	0,1	0,7	2,1	76
1	Knoblauchzehe	0,7	0,2	0	0,1	0,1	4,1
100 g	Kopfsalat	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14
1 Stange	Lauch	6,6	4,2	0,6	6,2	4,4	58
100 g	Paprika, rot	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Saubohnen	13	7	0,5	0	3	84
100 g	Spinat	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100 g	Tomaten	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100 g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19
100 g	Zwiebeln	7	1,3	0,2	7	1,8	39

Obst:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Beerenmischung, ungezuckert	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 g	Blaubeeren	11	0,6	0,6	11	3	58
100 g	Himbeeren	7	1,2	0,6	7	6	52
100 g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100 g	Zitrone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 TL	Backpulver	1,3	0	0	0	0	5
100 g	Dinkelvollkornmehl	69	13	1,5	0,9	2,8	348
100 g	Eiweiß-Toastbrötchen	11	25	12	1,1	11	275
100 g	Haferflocken	58	14	7,5	0,1	11	372
1 EL	Kokosraspeln	0,9	0,8	6,3	0,6	1,5	66

Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Apfelmus, zuckerreduziert	12	0,4	0,4	11	1,8	52
100 g	Mais (Dose)	11	3	2	4,8	3,8	80
100 g	Tomaten, getrocknet und ohne Öl	8,5	9	1,3	2,3	15	111

Saucen, Öle & Gewürze:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 EL	Currypulver	7,4	1,5	1,3	0	1,6	48
1 TL	Kürbiskernmus	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
1 TL	Olivenöl	0	0	4,6	0	0	41
1 EL	Paprikapulver	5,2	2,2	2	5	3,1	48
1 EL	Sojasauce	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11
1 EL	Süß-Sauer-Sauce	3,3	0,1	0	3,2	0,2	16

Tiefkühlprodukte:

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

DIE BENÖTIGTEN nu3-PRODUKTE

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 TL	nu3 Bio Agavendicksaft	3,9	0	0	3,9	0	16
1 TL	nu3 Bio Criollo Rohkakao	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18
1 TL	nu3 Bio Gerstengras	0,8	0,6	0	0,3	2,9	12
1 TL	nu3 Bio Goji-Beeren	2,9	0,7	0,1	2,6	0	14
1 TL	nu3 Bio Hanföl	0	0	5	0	0	44
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	5	0	0	44
1 TL	nu3 Bio Kürbiskernprotein	0,8	8,3	1,8	0,3	2,4	57
1 TL	nu3 Bio Mandelmus, weiß	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
1 TL	nu3 Chia-Samen	1,3	1,1	1,6	0	1,1	27
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31
1 TL	nu3 Erythrit	0	0	0	0	0	0
100 g	nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung	6,1	35	19	3,1	23	380
3 EL	nu3 Fit Shake, Erdbeer-Joghurt	1,7	22	0,8	1	2,9	106
3 EL	nu3 Fit Shake, Milchsokolade	1,2	22	0,8	0,4	3	105
3 EL	nu3 Fit Shake, Vanille-Karamell	1,5	22	0,8	0,6	2,9	107
100 g	nu3 Konjak-Nudeln	0	0	0	0	3,8	7,2
100 g	nu3 Konjak-Reis	0	0	0	0	3,8	7,2
100 g	nu3 Konjak-Spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2
100 g	nu3 Superfood Trail Mix	32	15	28	21	11	463

Erläuterung: 1 TL = 5g/ml | 1 EL = 10ml bzw. 15g (Ausnahme Proteinpulver: 10g)

Quellen: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: naehrwertdaten.ch | www.fddb.info, www.nu3.de