



VEGAN ABNEHMEN

DEIN 7-TAGE-PLAN

21 vegane Rezepte

Einfache und schnelle Zubereitung

Exakte Nährwertangaben inkl. Mikronährstoffe

Mit Einkaufsliste für alle Gerichte

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 unter anderem intensiv mit verschiedenen Ernährungskonzepten beschäftigt. Um abzunehmen oder den 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 erstelle ich praxistaugliche Ernährungspläne für alle, die fitter werden oder abnehmen möchten. Dieser Ernährungsplan ist speziell für Veganer geeignet; 50 % der täglich zugeführten Kalorien werden aus Kohlenhydraten, 30 % aus Fett und 20 % aus Eiweiß 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 spielen die nu3 Premium Bio Vegan Proteine eine besondere Rolle, denn sie unterstützen den Muskelerhalt und sind damit für eine definierte Figur perfekt!

Für wen ist der Plan gedacht?

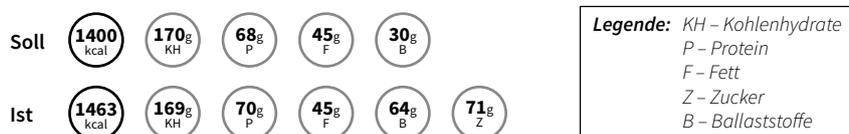
Der Plan ist insbesondere für bereits sportlich aktive Frauen geeignet, die durch eine ausgewogene Ernährung und Fitness schlank werden wollen. In unserem Beispiel haben wir folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 70 kg, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht (Tageskalorienverbrauch von ca. 1900 kcal) und ihren Körper definieren möchte (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 die Soll-Werte, also die Mengen einzelner Nährstoffe, die du zu dir nehmen solltest. In der Nährwert-Übersicht am Ende des Plans findest du auch alle Mikronährstoffe, die bei einer veganen Ernährung meist zu wenig aufgenommen werden. Insbesondere diese Mikronährstoffe haben wir bei der Auswahl der Lebensmittel berücksichtigt. Dennoch empfehlen wir dir für eine optimale Versorgung die Verwendung von jodiertem Speisesalz und calciumreichem Mineralwasser. Da Vitamin B12 nur in tierischen Lebensmitteln enthalten ist und du gänzlich darauf verzichtest, empfehlen wir dir ärztlichen Rat einzuholen und ggf. ein Blutbild machen zu lassen.

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-Diätplan

Die benötigten frischen und haltbaren Lebensmittel

FRISCHE LEBENSMITTEL

Gemüse:

- 1 Aubergine
- 120 g Babyspinat
- 25 g Bambussprossen
- ¼ Blumenkohl
- 100 g Champignons
- 30 g Feldsalat
- 3 Frühlingszwiebeln
- ½ Gurke
- 5 Karotten
- 2 Kartoffeln
- 270 g Kirschtomaten
- 50 g Pak Choi
- 2 Radieschen
- ½ rote Paprika
- ¼ rote Zwiebel
- 30 g Rotkohl
- 150 g Rucola
- 50 g Salat
- ½ Süßkartoffel
- 1 Tomate
- ½ Zucchini
- 3 Zwiebeln

Obst:

- 1 Apfel
- ¼ Avocado
- 4 Bananen
- 50 g Erdbeeren
- ½ Granatapfel
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 1 Kiwi
- 1 Mango
- 1 Orange
- 2 Zitronen

Kräuter & Gewürze:

- 1 Bund Basilikum
- 3 cm Ingwer
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- ½ Zweig Zitronengras
- Kräuter: Chilipulver, Currypulver, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Minze, Paprikapulver, Pfeffer, Rosmarin, Salz, Schnittlauch, Zimt

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide & Co.:

- 50 g Buchweizen
- 55 g Haferflocken
- 300 g Kichererbsen (Glas)
- 3 Scheiben Knäckebrot
- 110 g Reis, parboiled
- 2 Scheiben Roggenbrot
- 125 g rote Linsen
- 1 Tortilla-Wrap
- 1 Vollkornbrötchen
- 3 EL Weizenkleie

Obst & Gemüse:

- 50 g Datteln, getrocknet
- 2 Gewürzgurken
- 6 Oliven, schwarz
- 50 g Rote Bete, gekocht
- 150 g Tomaten, gestückelt (Dose)
- 20 g Tomaten, getrocknet
- 1 TL Tomatenmark

Nüsse, Samen & Co.:

- 2 TL Cashewkerne
- 1 TL Kokoschips
- 2 TL Kürbiskerne
- 6 TL Mandelblättchen
- 2 EL Mandeln
- 1 TL Pinienkerne
- 130 g Quinoa
- 1 ½ TL Sesam
- 1 TL Walnüsse

HALTBARE LEBENSMITTEL

Pflanzenmilch, Öle & Co.:

- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosmilch
- 100 ml Kokoswasser
- 1 TL Kürbiskernmus
- 600 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL Olivenöl
- 4 TL Rapsöl
- 2 TL Senf
- 200 g Sojajoghurt
- 700 ml Sojamilch, mit Calcium
- 7 TL Sojasauce
- 2 EL Tahini
- 100 g Tofu
- 75 g Tofu, geräuchert

Sonstiges:

- 1 TL lösliches Kaffeepulver

Die benötigten nu3-Produkte

- 7 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 4 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- 1 TL [nu3 Bio Chia-Mehl](#)
- 1 ½ TL [nu3 Bio Chia-Samen](#)
- ¼ TL [nu3 Bio Flohsamenschalen](#)
- 4 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- ½ TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- ½ TL [nu3 Bio Kitchen Matcha](#)
- 1 EL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 4 TL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 3 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 5 TL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 1 EL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- 1 TL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)
- 3 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake, Schoko-Macchiato](#)
- 6 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake, Vanille-Johannisbeere](#)
- ½ TL [nu3 Bio Yacon Sirup](#)
- 6 TL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 2 Tropfen [nu3 Fit Drops, Weiße Schoko-Kokos](#)
- 90 g [nu3 Fit Low Carb Pizza, Backmischung](#)
- 280 g [nu3 Kichererbsennudeln](#)
- 100 g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
- 4 EL [nu3 Premium Bio Vegan Reisprotein](#)
- 2 TL [nu3 Superfood Trail Mix](#)

JETZT ONLINE BESTELLEN



Tag 1

Frühstück

Himbeer-Kokos-Smoothie

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 5 Min.

189 kcal

22g KH

10g P

3,9g F

17g Z

12g B

Zutaten

200 ml Mandelmilch, ungesüßt
 ¼ Banane
 1 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake](#),
[Vanille-Johannisbeere](#)
 1 EL Weizenkleie
 1 Tropfen [nu3 Fit Drops](#),
[Weiße Schoko-Kokos](#)
 50g Himbeeren
 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)

So geht's

Alle Zutaten in einen Standmixer geben und kurz auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen. Tipp: Lagere den Rest der Banane kühl, da du sie für den morgigen Snack benötigst.



Mittagessen

Rote Linsenbolognese

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 35 Min.

694 kcal

101g KH

37g P

13g F

10g Z

27g B

Zutaten

½ Karotte
 ½ Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 TL Olivenöl
 1 TL Tomatenmark
 50g rote Linsen
 100g Tomaten, gestückelt (Dose)
 120g [nu3 Kichererbsennudeln](#)
 Paprikapulver
 Currypulver
 Salz, Pfeffer

So geht's

Karotte schälen und grob raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Ebenfalls Knoblauchzehe schälen und pressen. Alles in einem großen Topf in etwas Öl andünsten. Tomatenmark, Gewürze, Linsen und gestückelte Tomaten dazugeben und etwa 25 Minuten köcheln lassen. Währenddessen immer wieder gut umrühren und ggf. etwas Wasser hinzufügen. Spirelli in ausreichend Salzwasser 5 Minuten kochen. Die Nudeln mit der veganen Linsenbolognese genießen.



Abendessen

Pizza mit Pinienkern-Pesto

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

426 kcal

11g KH

22g P

28g F

8,4g Z

21g B

Zutaten

Für den Teig:
 90g [nu3 Fit Low Carb Pizza](#),
[Backmischung](#)
 100ml Wasser
Für das Pesto:
 15g Pinienkerne
 1 Handvoll Basilikum
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL Rapsöl
 1 TL Zitronensaft
 Rosmarin
 Salz, Pfeffer

Für den Belag:

1 Tomate
 6 Oliven, schwarz
 ½ Zwiebel
 Basilikum

So geht's

Backmischung mit Wasser mischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 2 cm dick ausrollen. Backofen auf 180 °C vorheizen und alle Pesto-Zutaten mixen. Pizzaboden für 15 Minuten ohne Belag backen. In der Zwischenzeit Tomate waschen und klein schneiden, Oliven in Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in Ringe schneiden. Pizza mit dem Pesto und dem Gemüse belegen und weitere 15 Minuten backen. Nach dem Backen mit Basilikum garnieren.


Nährwert-Check:

Soll 1400 kcal | 170g KH | 68g P | 45g F | 30g B
Ist 1463 kcal | 169g KH | 70g P | 45g F | 64g B | 71g Z

nu3-Snack

Dein Snack für heute: 50g getrocknete Datteln.
 kcal: 153 | KH: 35g | P: 1,3g | F: 0,3g | Z: 35g | B: 3,5g

Tag 2 – Teil 1

Frühstück

Toast mit karamellisierten Mandeln & Granatapfel

433 kcal

59g KH

12g P

14g F

14g Z

12g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

2 Scheiben Roggenbrot
 2 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
 ½ Apfel
 1 EL Mandelblättchen
 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
 1 TL Granatapfelkerne
 Zimt

So geht's

Roggenbrot toasten und mit Erdnussbutter bestreichen. Apfel waschen, entkernen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mandelblättchen kurz anrösten und dann mit Agavendicksaft karamellisieren. Brot mit Apfelscheiben, Mandelblättchen und Granatapfelkernen belegen, Zimt darüberstreuen.



Mittagessen

Quinoa-Buddha-Bowl

388 kcal

46g KH

9,9g P

16g F

15g Z

6,1g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten
Für die Bowl:

50 g Quinoa
 4 Kirschtomaten
 1 Handvoll Salat
 ¼ Zwiebel
 1 Handvoll Rotkohl
 1 Karotte
 ¼ Avocado
 ½ TL Sesam, geröstet
 Petersilie

Für das Dressing:

1 TL Zitronensaft
 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
 1 EL Wasser
 Salz, Pfeffer

So geht's

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Kirschtomaten waschen und halbieren, ebenfalls Salat waschen. Zwiebel, Rotkohl und Karotte schälen, klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Wasser dünsten. In der Zwischenzeit die Avocado in dünne Streifen schneiden und alle Dressing-Zutaten miteinander vermengen. Zuerst Quinoa, dann das Gemüse und darüber das Dressing in eine Schüssel geben. Sesam rösten und gemeinsam mit Petersilie darüberstreuen.



Abendessen

Nudelsuppe mit geräuchertem Tofu & Champignons

263 kcal

18g KH

15g P

14g F

8,3g Z

11g B



Schwierigkeitsgrad: normal



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

75 g Tofu, geräuchert
 ½ TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
 1 TL Zitronensaft
 2 EL Sojasauce
 1 Frühlingzwiebel
 50 g Champignons
 ½ Karotte
 ⅛ Gurke
 1 cm Ingwer
 500 ml Gemüsebrühe
 25 g Bambussprossen
 ¼ Zweig Zitronengras
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 100 g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
 50 g Pak Choi
 10 g Koriander
 1 TL Kürbiskerne
 Salz, Pfeffer

So geht's

Tofu würfeln, mit Kurkuma, Zitronensaft und Sojasauce marinieren. Frühlingzwiebel, Champignons, Karotte und Gurke putzen und klein schneiden. Ingwer schälen und ebenfalls klein schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, das Gemüse (bis auf Champignons), Bambussprossen und Zitronengras dazugeben und für ca. 5-10 Minuten köcheln lassen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten. In der Zwischenzeit Spaghetti aus der Wasserlake nehmen, am besten in ein Sieb geben und mit reichlich Wasser gut durchspülen. Anschließend Spaghetti, kleingeschnittene Pak Choi sowie Champignons zur Suppe geben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Suppe abschmecken, mit dem gebratenen Tofu und Kürbiskernen servieren.



Tag 2 – Teil 2

nu3-Snack

 367
kcal

 46g
KH

 27g
P

 6,5g
F

 34g
Z

 5,1g
B

Vanille-Johannisbeer-Proteinshake

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten

3 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake, Vanille-Johannisbeere](#)
 250 ml Sojamilch, mit Calcium
 100 ml Wasser
 ¾ Banane
 ½ Apfel

So geht's

Mische das Proteinpulver mit Sojamilch und Wasser. Den Rest der übrig gebliebenen Banane (vom Vortag) und des Apfels klein schneiden und als Obstsalat dazu essen.



Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g B	
Ist	1451 kcal	168g KH	65g P	50g F	34g B	72g Z



FÜR DEINE EXTRAPORTION PROTEIN - 100 % VEGAN

- Mehrkomponentenprotein in **Bio-Qualität**
- Enthält über **48 % Protein** und 10 % BCAA
- **Mit Vanille** und aromatischen Johannisbeeren

JETZT ONLINE BESTELLEN

Tag 3

Frühstück

Exotischer Obstsalat mit Kokos-Joghurt

384 kcal

43g KH

27g P

11g F

37g Z

11g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 1 TL [nu3 Bio Chia-Samen](#)
- 1 EL [nu3 Premium Bio Vegan Reisprotein](#)
- 125 g Sojajoghurt
- ¼ Mango
- ½ Banane
- 50 g Erdbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL [nu3 Bio Yacon Sirup](#)
- Kürbiskerne, Minze

So geht's

Kokosblütenzucker, Kokosmehl, Chia-Samen, Proteinpulver und Joghurt in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen. Mango und Banane schälen, Beeren waschen und alles klein schneiden. Mit Zitronensaft mischen und auf dem Joghurt verteilen. Yacon-Sirup darüber geben. Nach Belieben mit Kürbiskernen und Minze bestreuen.



Mittagessen

Mafé mit Erdnussauce

460 kcal

73g KH

10g P

14g F

12g Z

6,4g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 45 Min.

Zutaten

- ¼ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- ½ Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 50 g Tomaten, gestückelt (Dose)
- 2 EL Kokosmilch
- 1 TL Zitronensaft
- 60 g Reis, parboiled
- 1 TL [nu3 Erdnussbutter](#)
- ½ TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- 1 TL Erdnüsse

So geht's

Zwiebel und Knoblauch in Kokosöl anbraten. Süßkartoffel und Karotte schälen, würfeln und dazugeben. Tomaten mit Kokosmilch, Zitronensaft und 15 ml Wasser mischen. Gemeinsam mit dem Gemüse für ca. 30-40 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Erdnussbutter und Kurkuma zur Sauce geben, gut vermischen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce heiß mit dem Reis servieren. Erdnüsse darüberstreuen.



Abendessen

Ofenkartoffel mit Rote Bete

328 kcal

33g KH

12g P

15g F

11g Z

6,5g B



Schwierigkeitsgrad: normal



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: 50 Min.

Zutaten

- 1 große Kartoffel
- 1 TL Rapsöl
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Rote Bete, gekocht
- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- 1 EL [nu3 Premium Bio Vegan Reisprotein](#)
- 1 TL Cashewkerne, gehackt
- 1 TL Granatapfelkerne

So geht's

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffel waschen, einstechen und mit Öl einreiben. In Alufolie einpacken und ca. 45 Minuten im Ofen garen. Feldsalat waschen und putzen. Frühlingszwiebel in Ringe und Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben, mit Agavendicksaft und Zitronensaft vermengen und würzen. Sojasauce, Cashewmus, Proteinpulver und 1 EL heißes Wasser mischen. Gargarte Kartoffel längs aufschneiden, das Innere auflockern und salzen. Topping und Soja-Cashew-Sauce in die Kartoffel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Cashews und Granatapfelkernen garnieren und auf einem Salatbett anrichten.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g B	
Ist	1434 kcal	183g KH	60g P	47g F	29g B	88g Z

nu3-Snack

Für die Protein-Nicecream eine Banane schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren. Vor der Zubereitung kurz antauen lassen, mit 50 ml Sojamilch und 1 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake](#), [Schoko-Macchiato](#) in einem Mixer cremig rühren. Ggf. etwas Wasser hinzufügen. Mit 2 TL Mandelblättchen garnieren.

kcal: 262 | KH: 35 g | P: 12 g | F: 7 g | Z: 28 g | B: 4,7 g

Tag 4

Frühstück

Buchweizen-Granola mit Mango

543 kcal

57g KH

24g P

23g F

17g Z

6,1g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 1 EL Mandeln
- 1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 50 g Buchweizen
- 1 TL [nu3 Superfood Trail Mix](#)
- 2 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake, Vanille-Johannisbeere](#)
- 100 ml Sojamilch, mit Calcium
- ¼ Mango
- Zimt

So geht's

Backofen auf 180 °C vorheizen. Mandeln grob hacken. Kokosöl, Agavendicksaft, Zimt und Salz in einen Topf geben und kurz erwärmen. Mit Mandeln, Buchweizen, Superfood Trail Mix mischen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und für ca. 10 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen. Proteinpulver in die Milch einrühren und über das Granola geben. Mit Mangostücken garnieren.



Mittagessen

Veganer Linsen-Burger

446 kcal

74g KH

24g P

5,3g F

6,4g Z

18g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 30 Min.



Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Handvoll Salat
- 2 Kirschtomaten
- Für die Bratlinge:*
 - 50 g rote Linsen
 - 25 g Haferflocken
 - ¼ TL [nu3 Bio Flohsamenschalen](#)
 - ¼ Zwiebel
- nach Belieben Senf
- nach Belieben [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- ¼ [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- Für die Sauce:*
 - 50 g Sojajoghurt
 - Petersilie

So geht's

Brötchen halbieren, Salat und Tomaten waschen und klein schneiden. Linsen für ca. 25-30 Minuten kochen und kurz abkühlen lassen. Mit allen anderen Bratling-Zutaten, etwas Currypulver, Salz und Pfeffer zu einer festen Masse mixen. Ggf. etwas mehr Haferflocken hinzugeben. 5 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C vorheizen. Kleine Bällchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas platt drücken. Für ca. 10 Minuten backen, die Bratlinge wenden und weitere 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Sauce-Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das aufgeschnittene Brötchen mit Salat, Tomaten und Linsenbratlingen belegen, die Sauce darübergeben.



Abendessen

Kunterbunter Frühlingssalat

201 kcal

20g KH

6,2g P

9,5g F

19g Z

6,1g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

- Für den Salat:*
 - 1 Handvoll Rucola
 - 1 Handvoll Babyspinat
 - 50 g Champignons
 - 1 Orange
 - 1 TL Mandelblättchen
 - 1 TL Granatapfelkerne
- Für das Dressing:*
 - 1 TL Zitronensaft
 - 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
 - 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 - 1 EL Wasser
 - ½ TL Sesam, geröstet

So geht's

Rucola und Babyspinat waschen, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Orange filetieren, alle Dressing-Zutaten miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat in einer Schüssel anrichten, Dressing, Mandelblättchen und Granatapfelkerne darüberstreuen.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g Z
Ist	1399 kcal	159g KH	70g P	48g F	33g Z

nu3-Snack

1 TL lösliches Kaffeepulver, 1 TL [nu3 Erdnussbutter](#), 2 EL [nu3 Bio Vegan Protein Shake, Schoko-Macchiato](#) und 250 ml ungesüßte Mandelmilch in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen. Eiswürfel in ein Glas füllen, Frappuccino darüber gießen - fertig!

kcal: 210 | KH: 8,6 g | P: 16 g | F: 11 g | Z: 3,5 g | B: 3,1 g

Tag 5

Frühstück

Brot mit würzigem Kürbis-Aufstrich

299 kcal

28g KH

18g P

11g F

3,6g Z

7,3g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

25g Tofu
 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
 2 TL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
 2 EL Sojajoghurt
 3 Scheiben Knäckebrot
 1/8 Gurke
 1 Handvoll Rucola
 150ml Sojamilch, mit Calcium

So geht's

Tofu klein schneiden und mit Hanföl, Sojajoghurt, Kürbiskernprotein und ggf. etwas Wasser gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knäckebrotsscheiben mit dem Kürbis-Aufstrich bestreichen. Mit Gurkenscheiben und Rucola garnieren. Dazu ein Glas Sojamilch trinken. Tipp: In einem Mixer zubereitet wird der Aufstrich noch cremiger.



Mittagessen

Blumenkohl-Curry mit Reis

612 kcal

90g KH

23g P

13g F

11g Z

17g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten

1/2 Kartoffel
 1/4 Blumenkohl
 1/2 Zwiebel
 175g Kichererbsen (Glas)
 1/2 Knoblauchzehe
 1cm Ingwer
 50ml Kokosmilch
 1/2 TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
 50g Reis, parboiled
 Paprikapulver
 Kreuzkümmel
 Chilipulver

So geht's

Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden und ca. 10 Minuten kochen. Blumenkohl in mundgerechte Stücke schneiden, nach 5 Minuten dazugeben und mitkochen. Zwiebel fein hacken und in etwas Flüssigkeit in einer Pfanne dünsten. Kichererbsen abspülen, gut abtropfen lassen und danach zu der Zwiebel geben. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und alles ein paar Minuten anbraten, mit Kokosmilch und ggf. etwas Wasser ablöschen. Kartoffelwürfel und Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und beides in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 5-10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanweisung zubereiten und beides gemeinsam servieren.



Abendessen

Nudel-Bowl mit knuspriger Zucchini & Tofu

471 kcal

48g KH

24g P

16g F

18g Z

21g B



Schwierigkeitsgrad: normal



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

Für die Bowl:
 1/4 Zweig Zitronengras
 1/2 Knoblauchzehe
 1cm Ingwer
 1/2 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
 1 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
 75g Tofu
 60g [nu3 Kichererbsennudeln](#)
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 1/2 Zucchini
 1/2 rote Paprika
Für das Dressing:
 1 TL Zitronensaft
 1/2 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
 1 TL Sojasauce
 1/2 TL Chilipulver

So geht's

In einer Küchenmaschine Zitronengras, Knoblauch und Ingwer mit Kokosblütenzucker mischen. In eine flache Schale geben, Kokosmehl hinzufügen und die Tofuwürfel darin wälzen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten, Zucchini in dünne Streifen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erwärmen und die Zucchinistreifen mit Kokosöl einpinseln. Die Streifen in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten 1-2 Minuten zart grillen. Tofu gleichzeitig 3-4 Minuten in einer Pfanne leicht anbraten. Nudeln, Zucchini und Paprikastreifen in eine Schüssel geben und die Tofuwürfel darauf arrangieren. Alle Dressing-Zutaten vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Nudel Bowl damit beträufeln.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g B	
Ist	1426 kcal	166g KH	64g P	46g F	33g B	45g Z

Tag 6

Frühstück

341 kcal

24g KH

26g P

13g F

2,4g Z

12g B

Cremige Mandel-Oats

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

Zutaten

- 2 EL Haferflocken
- 1 EL Weizenkleie
- 1 EL [nu3 Premium Bio Vegan Reisprotein](#)
- 150 ml Mandelmilch, ungesüßt
- 1 TL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- 1 TL [nu3 Superfood Trail Mix](#)

So geht's

Haferflocken und Weizenkleie mit etwas Wasser verrühren und quellen lassen. Währenddessen das Proteinpulver mit Mandelmilch und -mus mixen und zum Haferflocken-Mix geben. In eine Schüssel füllen, mit Kakaonibs und dem Superfood Trail Mix toppen.



Mittagessen

Radieschen-Salat mit Quinoa

412 kcal

56g KH

15g P

14g F

6,8g Z

3g B

Schwierigkeitsgrad: simpel Vorbereitungszeit: keine Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten
Für den Salat:

- 80g Quinoa
- 2 Radieschen
- ½ Karotte
- ⅛ Gurke
- 1 Handvoll Babyspinat
- 1 Handvoll Rucola
- ½ TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)

Für das Kürbiskernmus-Dressing:

- 1 TL Kürbiskernmus
- ½ TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 1 TL Zitronensaft

So geht's

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Radieschen, Karotte und Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit einem Stabmixer alle Dressing-Zutaten zusammen mit etwas Basilikum fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Babyspinat und Rucola waschen. Gekochte Quinoa, Karotten, Radieschen, Gurke, Babyspinat und Rucola in einer Schale anrichten. Das Kürbiskernmus-Dressing darübergeben und mit Hanfsamen bestreuen.



Abendessen

Gefüllte Aubergine mit Tahini

538 kcal

55g KH

27g P

18g F

17g Z

25g B

Schwierigkeitsgrad: normal Vorbereitungszeit: keine Zubereitungszeit: 40 Min.

Zutaten

- 1 Aubergine
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 6 Kirschtomaten
- 200g Kichererbsen (Glas)
- 1 TL Rapsöl
- ½ Bund Petersilie
- ½ TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 2 EL Tahini
- 1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 1 TL Zitronensaft

So geht's

Backofen auf 190 °C vorheizen. Aubergine waschen, längs halbieren und etwas salzen. 30 Minuten im Backofen garen und etwas abkühlen lassen. Für die Füllung Auberginen mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin dünsten. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und 5 Minuten anbraten. In der Zwischenzeit alle Zutaten für das Dressing mit 3 EL Wasser mischen. Dieses mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Auberginenhälften mit der Gemüse Mischung füllen und das Dressing darübergeben.



Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g B	
Ist	1412 kcal	161g KH	69g P	46g F	43g B	49g Z

nu3-Snack

Schäle je eine halbe Kiwi, eine halbe Banane und eine viertel Mango und schneide alles klein. Gemeinsam in eine Schüssel geben und den Obstsalat genießen.

kcal: 121 | KH: 26g | P: 1,5g | F: 0,6g | Z: 23g | B: 3,6g

Tag 7

Frühstück

Grüne Frühstücks-Smoothie-Bowl

314 kcal

49g KH

5,2g P

8,8g F

42g Z

8,5g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 1 Banane
- 1 Handvoll Babyspinat
- ½ Apfel
- ½ TL [nu3 Bio Kitchen Matcha](#)
- 100 ml Kokoswasser
- ¼ Kiwi
- 1 TL Walnüsse
- 1 TL Kokoschips
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- ½ TL [nu3 Bio Chia-Samen](#)

So geht's

Banane schälen, Spinat und Apfel putzen. Alles klein schneiden, gemeinsam mit Matcha und Kokoswasser mixen, in eine Schüssel geben. Mit Kiwischeiben, Walnüssen, Kokoschips, Heidelbeeren und Chia-Samen garnieren.



Mittagessen

Lauwarmer Nudelsalat

455 kcal

52g KH

20g P

15g F

14g Z

17g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: keine



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

- 100 g [nu3 Kichererbsennudeln](#)
 - 1 TL Cashewkerne
 - ½ Gurke
 - 7 Kirschtomaten
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 20 g Tomaten, getrocknet
 - 1 Handvoll Rucola
- Für das Dressing:*
- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
 - 1 TL Öl, von den getrockneten Tomaten
 - 1 TL Senf
 - 1 EL Schnittlauch

So geht's

Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne anrösten. Gurke und Kirschtomaten waschen, Frühlingszwiebel putzen. Gemeinsam mit den getrockneten Tomaten klein schneiden. Rucola waschen. Für das Dressing alle Zutaten mit 1 EL warmen Wasser vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Geschmack mehr oder weniger Senf verwenden. Wenn die Nudeln gar sind, das Wasser abgießen und kurz abschrecken. Mit den restlichen Zutaten und dem Dressing in einer Schüssel vermischen und noch lauwarm servieren.



Abendessen

Wrap mit Falafel & Cashew-Kurkuma-Dip

567 kcal

66g KH

22g P

20g F

8,2g Z

19g B



Schwierigkeitsgrad: normal



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten

- 1 Tortilla-Wrap
 - ¼ rote Zwiebel
 - 2 kleine Gewürzgurken
 - 1 Handvoll Babyspinat
 - ½ TL Sesam, geröstet
- Für die Falafel:*
- 1 TL [nu3 Bio Chia-Mehl](#)
 - ¼ Zwiebel
 - 100 g Kichererbsen (Glas)
 - 1 EL Weizenkleie
 - 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- Für die Sauce:*
- 1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
 - ½ TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
 - 1 EL Sojajoghurt
 - 1 TL Zitronensaft

So geht's

Backofen auf 180 °C vorheizen. Für die Falafel das Chia-Mehl mit 1 EL Wasser vermischen, Zwiebel schälen und klein schneiden. Auch die abgetropften Kichererbsen, Weizenkleie, etwas Petersilie und die klein geschnittene Zwiebel vermengen. Chia-Mischung hinzugeben und alles gut verrühren. Hanföl, Paprikapulver und ein wenig Salz hinzufügen. Teigbällchen formen und 25 Minuten im Ofen backen. In der Zwischenzeit alle Saucen-Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, ebenfalls Gewürzgurken klein schneiden und Babyspinat waschen. Wrap erwärmen, mit Gemüse, Falafel-Bällchen, Sauce, etwas Koriander und geröstetem Sesam befüllen.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	170g KH	68g P	45g F	30g B	
Ist	1478 kcal	171g KH	67g P	48g F	47g B	66g Z

nu3-Snack

Mische 1 EL [nu3 Bio Premium Vegan Reisprotein](#) mit 150 ml Sojamilch zu einem cremigen Shake. Mit [nu3 Fit Drops, Weiße Schoko-Kokos](#) abschmecken.

kcal: 142 | KH: 4,3 g | P: 21 g | F: 4,4 g | Z: 1,3 g | B: 1,5 g

Übersicht der Nährwerte

FRISCHE LEBENSMITTEL

Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
100g	Aubergine	3,1	1	0,2	2,8	2,4	23	0,03	0	0	10	0,3	0,2	0,1
100g	Babyspinat	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23	0,22	0	0	100	2,7	12	0,6
100g	Bambussprossen	0,3	1,3	0,1	0,3	1,6	11	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Blumenkohl	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26	0,08	0	0	20	0,5	0,6	0,3
100g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22	0,45	0	1,9	7	1	18	0,5
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Gurke	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13	0,02	0	0	15	0,2	2,9	0,1
100g	Karotten	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38	0,05	0	0	31	0,2	1,6	0,1
100g	Kartoffeln	16	2	0,1	0,7	2,1	76	0,05	0	0	6	0,4	4	0,3
100g	Pak Choi	1,3	1	0,5	1	1	12	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Radieschen	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16	0,03	0	0	26	0,4	1,2	0,2
100g	rote Paprika	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Rotkohl	4	1,4	0,3	4	3	30	0,03	0	0	52	0,5	2,9	0,2
100g	Rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28	0,09	0	0	160	1,5	0	0,4
100g	Salat	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14	0,08	0	0	31	0,4	3,3	0,2
100g	Süßkartoffel	20	1,6	0,1	4	3	86	0,05	k.A.	k.A.	35	0,9	2	0,9
100g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21	0,04	0	0	8,5	0,2	1,1	0,1
100g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19	0,04	0	0	19	0,8	2,3	0,2
100g	Zwiebeln	7	1,3	0,2	7	1,8	39	0,02	0	0	28	0,3	1,8	0,2

Kräuter & Gewürze:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
1g	Chilipulver	0,3	0,1	0,2	0	0,3	3,3	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1g	Currypulver	0,5	0,1	0,1	0	0,1	3,2	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1cm	Ingwer	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1	Knoblauchzehe	0,7	0,2	0	0,1	0,1	4,1	0,003	0	0	1,14	0,042	0,08	0,02
1g	Paprikapulver	0,4	0,2	0,1	0,3	0,2	3,6	0,017	0	0	1,8	0,24	0,05	0,041
1g	Zimt	0,6	0	0	0,1	0,2	3,2	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 Zweig	Zitronengras	5,1	0,4	0,1	0	0,4	20	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1g	Salz	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,003	25	0

Obst:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
100g	Apfel	12	0,3	0,3	12	2,1	55	0,02	0	0	5	0,2	0,8	0,1
100g	Avocado	0,8	1,8	14	0,8	3	144	0,16	0	0	16	1	1	0,6
100g	Banane	21	1,1	0,3	17	2	95	0,07	0	0	8	0,4	2	0,2
100g	Erdbeeren	7	0,7	0,5	7	2,2	40	0,03	0	0	20	0,4	1	0,1
100g	Granatapfel	17	0,7	0,6	17	2,2	78	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Heidelbeeren	11	0,6	0,5	11	3	58	0,03	0	0	9	0,5	1	0,1
100g	Himbeeren	7	1,2	0,6	7	6,7	52	0,04	0	0	22	0,7	3	0,5
100g	Kiwis	9,9	1,1	0,6	9,8	2,5	54	0,04	0	0	27	0,4	1	0,4
100g	Mango	13	0,6	0,2	13	2,3	62	0,05	0	0	20	1,2	1	0,1
100g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44	0,04	0	0	40	0,1	0,9	0,1
100g	Zitronen	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22	0,02	0	0	25	0,5	1,5	0,1

HALTBARE LEBENSMITTEL

Pflanzenmilch, Öle & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
500ml	Gemüsebrühe	1	1,5	0,5	0	0	10	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100ml	Kokosmilch	2,3	1,6	17	1,2	0	169	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100ml	Kokoswasser	3,3	0,1	0,1	3,4	0	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	Kürbiskernmus	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100ml	Mandelmilch, ungesüßt	0	0,4	1,1	0	0,4	13	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	Olivenöl	0	0	9	0	0	81	0	0	0	0,09	0,01	0	0,01
1 EL	Rapsöl	0	0	9	0	0	81	0	0	0	0	0	0	0
1 TL	Senf	0,1	0,3	0,3	0,1	0	4,9	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Sojajoghurt	2,1	4	2,3	2,1	1	50	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100ml	Sojamilch, mit Calcium	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	Sojasauce	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	Tahini	1,1	0,9	2,4	0	0,3	29	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81	0,05	0	0	100	5,4	10	0,8

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: naehwertdaten.ch | www.fddb.info, www.nu3.de

Übersicht der Nährwerte

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
100g	Buchweizen	71	9,1	1,7	0,4	3,7	343	0,15	0	0	20	3,5	0,5	2,7
100g	Haferflocken	58	14	7,5	1	11	372	0,13	0	0	53	3,8	0,5	3
100g	Kichererbsen (Glas)	15	7,1	2,7	0	6,7	127	0,1	0	0	30	2,7	0	1,2
1 Scheibe	Knäckebrot	6,5	1,1	0,2	0,1	1,1	34	0,014	0	0	3,045	0,399	4,3	0,35
100g	Reis, parboiled	78	6,9	0,6	0	1,4	349	0,06	0	0	54	0,5	2	2
1 Scheibe	Roggenbrot	22	3,1	0,6	0,4	3,8	114	0,05	0	0	9,5	1,35	1,65	1,25
100g	rote Linsen	50	26	1,5	0	13	316	0,26	0	0	73	6	2	4
1	Tortilla-Wrap	37	5,4	6,3	0	0	225	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1	Vollkornbrötchen	28	5,4	1	0	4,4	128	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Weizenkleie	18	15	4,6	3,8	45	262	0,51	0	0	67	16	3,1	9,4

Nüsse, Samen & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
100g	Cashewkerne	27	18	45	5,9	3,6	593	0,06	0	0	40	5,2	10	4
100g	Erdnüsse	11	26	49	4	7,6	600	0,09	0	0	65	6	3,2	4
100g	Kokoschips	6,4	6,2	63	6,4	20	660	0,08	0	0	25	3,5	3	1,5
100g	Kürbiskerne	4,7	33	49	1,4	6	603	0,32	0	0	78	9,1	12	8,2
100g	Mandeln	4	21	50	3,9	13	576	0,44	0	0	270	4,8	2	6
100g	Pinienkerne	14	32	45	5,2	3,7	594	0,28	0	0	21	7,8	0,2	9
100g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	Sesam	12	18	50	0,4	12	589	0,09	0	0	940	8,6	10	8,5
100g	Walnüsse	6	14	69	3	6,1	716	0,12	0	0	87	2,5	3	2,7

Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
100g	Datteln, getrocknet	69	2,5	0,5	69	7,1	305	0,1	0	0	62	3	1	0,3
100g	Gewürzgurken	2,1	0,7	0,1	1,9	1	14	0,02	0	0	14	1	0	0,3
100g	Oliven, schwarz	3	0,9	14	0	4,3	150	0	0	0	61	1,5	0	0
100g	Rote Bete, gekocht	6,1	1,4	0,1	4,7	2,4	32	0,03	0	0	29	0,8	0	0,3
100g	Tomaten, gestückelt (Dose)	3	0,9	0,2	2,9	1	19	0,03	0	0	16	0,7	2	0,1
100g	Tomaten, getrocknet	16	5,1	10	12	6,9	192	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	Tomatenmark	1,3	0,5	0	1,2	0,3	7,7	0,01	0	0	48	0,16	0,4	0,07

Sonstiges:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
1 TL	lösliches Kaffeepulver	2,1	0,6	0	0,2	1	13	0,11	0	0	170	4,4	20	0,5

DIE BENÖTIGTEN nu3-PRODUKTE

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]	Vitamin B2 [mg]	Vitamin B12 [µg]	Vitamin D [µg]	Calcium [mg]	Eisen [mg]	Jod [µg]	Zink [mg]
1 TL	nu3 Bio Agavendicksaft	3,9	0	0	3,9	0	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Cashewmus	1	0,9	2,5	0,3	0	30	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	0,25	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Chia-Mehl	0	1,6	0,5	0	2,9	16	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Chia-Samen	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Flohsamenschalen	0,1	0,1	0	0	4,4	9,3	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Hanföl	0	0	5	0	0	44	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Hanfsamen	0,1	1,5	7,8	0,1	0	31	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Kakaonibs	1,6	0,7	2,4	0	0	28	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Kitchen Matcha	2,5	1	0,3	0	0	17	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0,1	4,8	0	20	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	nu3 Bio Kokosmehl	2,7	2,9	2,7	2,7	5,7	57	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	5	0	0	44	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	nu3 Bio Kürbiskernprotein	0,5	5,5	1,2	0,2	1,6	38	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Kurkuma Pulver	2,8	0,4	0,4	2	0,4	18	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Mandelmus, weiß	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34	0,022	k.A.	k.A.	0	0,19	k.A.	k.A.
2 EL	nu3 Bio Vegan Protein Shake, Schoko-Macchiato	4,5	12	1,2	2,9	0	85	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
2 EL	nu3 Bio Vegan Protein Shake, Vanille-Johannisbeere	5,8	12	1	3,5	0	86	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Bio Yacon Sirup	1,8	0	0	0	1,4	9,8	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,6	1,4	2,5	0,3	0	31	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 Tropfen	nu3 Fit Drops, Weiße Schoko-Kokos	0	0	0	0	0	0	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	nu3 Fit Low Carb Pizza, Backmischung	2	15	7,6	1,4	17	169	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	nu3 Kichererbsennudeln	44	19	5,9	1,9	16	338	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	nu3 Konjak-Spaghetti	0	0	0	0	3,8	7,2	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
1 EL	nu3 Premium Bio Vegan Reisprotein	0,8	16	1,7	0,1	0,7	85	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.
100g	nu3 Superfood Trail Mix	32	15	28	21	11	463	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.	k.A.

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