

Dein Erfolg Deine Ernährung



Begleitend zu deinem **FitStop WORKOUT** haben wir dir die perfekten Ernährungspläne zusammengestellt, mit denen deine Pfunde schnell purzeln. Den dazu passenden Kalorienzähler findest du unter: www.form-dich-fit.de

Das Wichtigste vorab: Dein Körper verbrennt nur Fett, wenn er nicht hungern muss!

Lasse deshalb niemals eine Mahlzeit ausfallen, denn sonst senkt sich dein Stoffwechsel ab. Wenn du unnötig hungerst, um Kalorien einzusparen, schließt dein Körper die Fettdepots ab und es wird kaum noch Fett abgebaut. Bei deinem FitStop-Ernährungsplan stehen dir täglich 3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zur Verfügung. Bitte suche dir aus den Kategorien Frühstück, Mittagessen und Abendessen jeweils ein Rezept heraus. Von den Zwischenmahlzeiten darfst du 2 pro Tag zu dir nehmen.

Stelle dir dein Tagesprogramm aus allen Vorschlägen ganz einfach selbst zusammen. Du kannst mit den Rezepten ganz flexibel umgehen – egal, ob du mittags oder abends warm essen willst. Tausche ruhig alles untereinander aus, ganz nach Lust und Laune. Pro Plan erhältst du Rezeptvorschläge für genau 5 Wochen – dein gesamtes Pre-Summer Workout.

Du kannst auch mit verschiedenen Ernährungsplänen experimentieren, solange du die Untergrenzen einhältst. Untergrenze Frauen: 1200 Kcal, Untergrenze Männer: 1600 Kcal. Bei der Auswahl des richtigen Ernährungsplans steht dir dein FitStop-Trainer gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Zwischen den Mahlzeiten sollten ca. 2-3 Stunden liegen. Bitte beachte, wenn du abends warm essen willst, dass zwischen deinem Abendessen und dem Zubettgehen mindestens 3 bis 4 Stunden liegen. Isst du später, kann dein Körper das Essen nicht mehr optimal verarbeiten.

Du solltest mindestens 2 Liter kalorienarme Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertees am Tag zu dir nehmen. Tipp: Trinke nicht zu viel Fruchtsaftchorle! Denn bei 2 Liter Schorle pro Tag (Mischung 50 /50) nimmst du 1 Liter Fruchtsaft zu dir, der in der Regel mit ca. 500 Kcal zu Buche schlägt. Gehe mit Salz in der Küche sparsam um, denn jedes Gramm Salz speichert circa 3 Gramm Wasser in deinem Körper.

Achtung: Die Ernährungspläne sind lediglich Ernährungsvorschläge, deren Nutzung und Einsatz auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung der Nutzer erfolgen.

LEICHT
ABNEHMEN
SCHWER
BEEINDRUCKEN

Mit unserem **FITSTOP WORKOUT** bekommst du die volle Ladung Trainingspower.



PROFESSIONELLE BETREUUNG



CHECK-UP WEEK KÖRPERANALYSE



EFFEKTIVER TRAININGSPLAN



GESUNDER ERNÄHRUNGSPLAN

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	Kcal
Fertigmüsli mit Milch	50 g Fertigmüsli nach Wahl 150 ml Milch (1,5%)	Die Zutaten miteinander vermischen.	250
Brot mit Frischkäse und Pfirsich	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Pfirsich 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia-Fitness) 1 TL Honig	Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Pfirsich belegen.	280
Cornflakes Mandarine	30 g Cornflakes 100 g Mandarinen 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	270
Brötchen mit Schinken roh	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	240
Quark Ananas-Banane	75 g Ananas ungezuckert 1/2 Banane 150 g Speisequark mager 1 TL Honig	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und umrühren.	240
Toast mit Konfitüre nach Wahl	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 40 g Konfitüre	Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen.	250
Brot mit Ei und Paprika	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 1/2 Paprika 1 TL Salatcreme fettarm	Das Brot mit der Salatcreme bestreichen, mit dem gekochten Ei und der geschnittenen Paprika belegen.	250

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüsereis mit Käse	50 g Reis, Salz 1 TL Öl 1/2 Bund gehackte Petersilie 1 Zwiebel 200 g Tomaten 200 g Zucchini Pfeffer, Muskat 30 g Camembert (30%)	Reis nach Packungsanleitung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Petersilie und Zwiebel darin andünsten. Tomaten achteln und mit den gewürfelten Zucchini zugeben. 5 min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Reis in eine Form füllen. Camembert-scheiben drauflegen und überbacken.	400
Hähnchen mit Kartoffelsalat	150 g Hähnchenbrustfilet Kräutersalz, Pfeffer 1 große Pellkartoffel 1 Bund Radieschen 1 EL Öl 200 g Salatgurke Essig 100 g grüner Salat	Fleisch würzen und in 1 EL Öl braten. In Scheiben schneiden. Pellkartoffeln in Scheiben, Radieschen und Gurke in Stifte schneiden. Alles mit dem Salat mischen. Essig, Gewürze und restliches Öl verrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten mischen.	400
Gemüse-Nudeln in Pilzsahne	200 g Zucchini 100 g Möhren 100 g Champignons 1 Knoblauchzehe 40 g Nudeln Salz, Pfeffer 1 TL Öl 75 g saure Sahne (10%) 10 g Schnittlauch	Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Nudeln in Salzwasser kochen. Möhren in wenig Salzwasser 3-4 min. dünsten und die Zucchini nach 2 min. zufügen. Öl erhitzen, Knoblauch und Pilze darin anbraten. Mit 3 EL Wasser und saurer Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Abgetropfte Nudeln und das Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Soße begießen und dem Schnittlauch bestreuen.	410
Schweinesteak mit Bohnen	100 g Steak Paprikapulver 1 Prise Salz, Pfeffer 1/2 Zwiebel 1 Tomate 100 g grüne Bohnen etwas Bohnenkraut 3 kleine Pellkartoffeln 1 TL Öl 10 g Parmesankäse	Das Steak ohne Fett braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Die gehackte Zwiebel in der Margarine andünsten. Die Bohnen und die halbierten Tomaten zugeben, mit einer Tasse Wasser auffüllen und andünsten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Streuwürze und Bohnenkraut abschmecken und mit Parmesankäse bestreuen. Dazu die Pellkartoffeln essen.	400

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Auberginen- Pasta-Pfanne	40 g Nudeln 1 kleine Aubergine 1 Tomate 75 g Mozzarella ½ Bund Basilikum 1 TL Olivenöl 1 Knoblauchzehe	Nudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten. In der Zwischenzeit 1 kleine Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. 1 Tomate waschen und in Stücke schneiden. 75 g Mozzarella in Würfel schneiden. 1/2 Bund Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl heiß werden lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und durchpressen (Bei Bedarf auch weglassen). Knoblauch und Auberginenwürfel ca. 5 min. braten. Herausnehmen und auf Küchentuch abtropfen lassen. Tomatenstücke in die Pfanne geben und ca. 5 min. braten. Auberginenwürfel, Mozzarella und Nudeln zugeben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.	400
Fischfilet gegrillt	200 g Fischfilet (Scholle oder Kabeljau) 1 EL Öl 1 EL Zitronensaft schwarzer Pfeffer, Salz 2 EL gehackte Petersilie 1 Zitronenscheibe 30 g Naturreis	Öl, Zitronensaft und Pfeffer in eine flache Schüssel geben und gut vermischen. Den Fisch darin wenden, so dass er auf beiden Seiten von der Mischung überzogen wird. Mit Petersilie bestreuen und leicht andrücken. Den Fisch auf jeder Seite 3-4 min. grillen (nicht braten) bis er an den Rändern gut gebräunt ist. Mit der Zitronenscheibe garnieren. Nach Bedarf salzen und den Reis dazu servieren.	410
Blumenkohl-Kartoffelcurry	200 g Blumenkohl geputzt 150 g Kartoffeln 50 g Lauchzwiebel 20 g Cashewnüsse 20 g Saure Sahne 10 g Butter 1 TL Curry 1 EL Sojasauce 1/2 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer etwas geriebene Zitronenschale	Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln sauber bürsten und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und putzen. Weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen. Die weißen Lauchzwiebeln und die Kartoffeln darin unter Wenden anschwitzen. Den Curry und das Salz untermischen und kurz mitbraten. 150 ml Wasser, die Sojasauce, die Zitronenschale und den Blumenkohl zufügen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Die Cashewnüsse unter Wenden hellbraun rösten. Das Zwiebelgrün, bis auf einige Ringe zum Garnieren unter das Gemüse mischen. Wenn nötig, noch etwas Wasser dazu geben. Noch etwa 5 Minuten schmoren, bis der Blumenkohl und die Kartoffeln bissfest sind. Die Sahne, den Zitronensaft und die Cashewnüsse unterheben. Mit wenig Cayennepfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Am Schluss das Zwiebelgrün über das Curry streuen.	410

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Schinken roh und Ei	1 Ei 1 Scheibe Vollkornbrot 40 g roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Ei hart kochen, abschrecken und schälen. Brot dünn mit Margarine bestreichen. Das Ei in Scheiben schneiden. Brot mit Schinken und Ei belegen.	290
Salat Bunt	150 g Gurke 100 g Radieschen 150 g Tomaten 80 g Kopfsalat 80 g Joghurt (0,3 %) 1 EL Ketchup 2 EL Essig 1 EL Meerrettich 1/2 TL Paprikapulver 1/2 TL Curry Salz, Pfeffer 1 Scheibe Vollkornbrot 5 g Halbfettmargarine	Die Salatgurke, die Radieschen und die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kopfsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den anderen Zutaten vorsichtig vermischen. Aus Joghurt, Ketchup, Essig und dem Meerrettich ein Dressing rühren. Mit 1/2 TL Paprika, 1/2 TL Curry, einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben. Dazu das mit der Margarine bestrichene Brot essen.	260
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (30% Fett)	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	240
Brot mit Käse und Putenwurst	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% 1 Scheibe Putenwurst 1 Salatblatt 2 TL Halbfettmargarine	Das Brot mit Margarine bestreichen, das Salatblatt, den Käse und die Putenwurst drauflegen.	230
Brötchen mit Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 1 Tomate, Salz etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Toast mit Camembert und Tomate	2 Scheiben Vollkorntoastbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (45%) 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz und Pfeffer	Das Brot rösten und mit Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebel darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	240
Sandwich Salat/Wurst/Käse	1 Scheibe Vollkornbrot 2 TL Salatcreme fettarm (z.B. Miracel Whip Balance) Einige Kopfsalatblätter 40 g Geflügelwurst 30 g Käse (30 %) 1 TL Senf	Das Brot mit einem TL Salatcreme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Geflügelwurst und Käse würfeln, mit dem anderen TL Salatcreme und dem Senf mischen. Auf dem Brot anrichten.	290

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Zwischenmahlzeiten



**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

MONTAG - FREITAG
06:00 - 24:00
SAMSTAG - SONNTAG
08:00 - 22:00

NUR WER BESSER WIRD, BLEIBT SICH SELBST TREU!

JUST FOR YOU

Dein Trainingserfolg ist unsere Mission. In diesem Sinne gestalten wir für dich modernen Fitness-Sport zum fairen Preis ohne Abstriche der Vielfalt und Qualität für dein Workout, deine Kurse und dein Wohlbefinden in unseren FitStop-Clubs.



Unsere Trainingssysteme für deinen Erfolg:

**SYRGY****BOXMASTER** *LifeFitness*

CyberConcept®

TRX**VIBRAFIT****InBody**

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Kiwi light	30 g Haferflocken 100 g Kiwi 150 ml Milch (1,5 %) 1/2 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Haferflocken mit Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	240
Brot mit Ei und Paprika	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 1/2 Paprika 1 TL Salatcreme (fettarm)	Das Brot mit der Salatcreme bestreichen, mit dem gekochten Ei und der geschnittenen Paprika belegen.	250
Cornflakes Erdbeere	30 g Cornflakes 150 g Erdbeeren 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	270
Brötchen mit süßem Frischkäse	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	260
Quark Kiwi- Honig	2 Kiwis 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	240
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse (30%)	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260
Knäckebrot mit Joghurt	3 Scheiben Vollkornknäckebrot 1 Becher Joghurt (1,5% Fett) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Knäckebrot verzehren.	260

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüseschnitzel	150 g Kartoffeln 100 g Knollensellerie 100 g Möhren 100 g Zucchini 2 Eigelb 1 TL Öl 1 Prise Muskatnuss etwas Kerbel	Die Gemüse und die Kartoffel putzen, schälen und noch roh auf der feinen Gemüseraspel reiben, dann ausdrücken und mit dem Eidotter vermischen. Die Masse mit frisch geriebener Muskatnuss und gehacktem Kerbel würzen. Feine, flache Schnitzel formen und in einer heißen Pfanne in Öl beidseitig goldbraun herausbacken, dabei öfter wenden.	400
Hähnchen mit Curryreis	100 g Hühnerbrustfilet 1 TL Öl 50 g Naturreis 1 TL Curry 1/8 l Hühnerbrühe 100 g Schalotten 100 g Paprika Salz, Pfeffer	Hühnerbrust in kleine Stücke schneiden. Im heißen Öl braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Reis im Bratfett dünsten. Curry darüberstäuben und anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und 20 min. quellen lassen. Schalotte in dünne Ringe schneiden. Paprika würfeln. Schalotte, Paprika und das Fleisch 5 Min. vor Ende der Garzeit unterheben. Mit Salz, Curry und Pfeffer abschmecken.	410
Nudelpfanne	50 g Vollkornnudeln 100 g Tomaten 50 g gekochten Schinken 1/4 TL Oregano 1/4 TL Basilikum 1/2 Knoblauchzehe 1 TL Öl Salz, Pfeffer	Die Tomate achteln, Basilikum und Knoblauchbeigeben. Den Schinken in feine Streifen schneiden. Die gegarten und grob zerteilten Nudeln mit Oregano würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und alle Zutaten darin braten, bis die Flüssigkeit der Tomate verdunstet ist und die Nudeln goldgelb sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.	390
Pikante China- Pfanne	100 g Schweineschnitzel 1 TL Öl 100 g Lauch 100 g Paprika 100 g Zucchini 2 EL Sojasoße 100 ml klare Brühe 2 EL Bambussprossen Curry, Pfeffer 30 g Naturreis	Schnitzel in Streifen schneiden und im heißen Öl anbraten. Das Gemüse putzen und waschen. Lauch und Paprika in Streifen, Zucchini in Scheiben schneiden. Gemüse kurz mitbraten. Sojasoße und die Brühe angießen. Alles ca. 5 min. garen. Bambussprossen unterheben und 1 min. mitgaren. Mit Curry und Pfeffer abschmecken. Den Reis kochen und dazu essen.	380
Pfannkuchen Apfel	50 g Mehl 3 EL Milch (1,5%) 1 Ei 1 Messerspitze Zimt etwas Wasser 1 Apfel 1 TL Zucker zum Bestreuen 1/2 TL Pflanzenöl zum Backen	Teigzutaten verquirlen, Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Pfanne den Teig geben und die Apfelscheiben obenauf legen. Von beiden Seiten backen. Mit etwas Zucker und Zimt bestreuen.	390

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Kabeljau mit Reis und Senfsoße	150 g Kabeljaufilet Essig 2 EL Instantbrühe 50 g Reis Salz, Pfeffer 2 TL Senf 1,5 EL saure Sahne 200 g Salatgurke Zitronensaft Dill etwas Süßstoff	Fischfilet mit Essig beträufeln und eine Weile ziehen lassen. Den Fisch in der Brühe 20 Minuten dünsten. Reis kochen. Den Fischsud mit Salz, Pfeffer, Senf und saurer Sahne verrühren und kurz aufkochen. Die Soße über den Fisch/Reis gießen. Dazu gibt es einen Salat aus fein gehobelter Gurke mit einer Soße aus Zitronensaft, Salz, Süßstoff und gehacktem Dill.	410
Kartoffel- Zucchini-Gratin	200 g Kartoffeln 125 g Zucchini 1 TL Halbfettmargarine 30 ml Brühe 20 g Schlagsahne 1 Eigelb 20 g geriebenen Käse (30%) 1 TL Parmesan Salz, Pfeffer Paprikapulver	Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides dachziegelförmig in einer gefetteten, feuerfesten Form arrangieren. Brühe, Sahne und das Eigelb verquirlen. Käse und Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Gleichmäßig in die Form verteilen. Auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen, bei 200 Grad etwa 45 min. backen	420

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Ei	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 50 g Staudensellerie 1 EL Salatcreme oder etwas Senf	Das Brot mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem hartgekochten Ei belegen. Das Brötchen mit dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie dekorieren.	250
Salat Paprika- Gurke mit Brot	100 g Paprika 80 g Salatgurke 1/2 Zwiebel etwas Essig Salz, Pfeffer etwas Öl 50 g körniger Frischkäse 1 Scheibe Vollkornbrot	Die Paprika waschen und in kleine Scheiben schneiden, die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und alles mischen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl dazugeben und mit den Salatzutaten vermengen. Mit dem Frischkäse anrichten. Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot.	250
Brötchen mit Schinken roh	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	240
Brot mit Möhren- Apfelrohkost	1 Möhre 1 Apfel 1 EL Zitronensaft 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfett-Margarine 1 TL frische Kräuter nach Wahl	Die geschälte Möhre und den geschälten Apfel raspeln und mit dem Zitronensaft und den Kräutern mischen. Dazu das mit Margarine bestrichene Brot essen.	240
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30% Fett	Vollkornbrötchen mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	230
Toast mit Hüttenkäse, Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	290
Knäckebrot mit Tomaten und Käse	2 Knäckebrote 1 TL Halbfettmargarine 40 g Edamer Käse 30% 2 kleine Tomaten	Knäckebrot mit Margarine bestreichen, Käse draufgeben. Tomaten vierteln und dazureichen.	230

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Zwischenmahlzeiten



**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

ERLEBE ECHTE FITNESS ZUM BESTEN PREIS

- ✓
FREIHANTELBEREICH
- ✓
FUNCTIONAL WORKOUT
- ✓
ZIRKELTRAINING
- ✓
CARDIO TRAINING
- ✓
FITNESS PRO AREA
- ✓
VIBRAFIT TRAINING
- ✓
LADIES AREA
- ✓
CYBER FITNESS
- ✓
GRUPPENKURSE
- ✓
SOLARIUM
- ✓
WELLNESS MASSARIUM
- ✓
KÖRPERANALYSE

NUR
4,99 €
PRO WOCHE

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Apfel-Himbeer- Müsli	100 g Apfel 100 g Himbeeren 30 g Cornflakes 125 g Milch 1,5%	Den Apfel schälen und klein schneiden. 100 g Himbeeren verlesen. Früchte mit 30 g Cornflakes und 125 g Milch mischen.	250
Brot mit Frischkäse süß	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	230
Cornflakes mit Obst nach Wahl light	30 g Cornflakes 100 ml Milch 1,5% 150 g Obst nach Wahl	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	280
Brötchen mit Hüttenkäse süß	1 Vollkornbrötchen 50 g körnigen Frischkäse 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	240
Quark Apfel- Zimt	150 g Apfel 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	260
Toast mit Hüttenkäse, Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	290
Brot mit Schinken roh	1 Scheibe Vollkornbrot 2 Scheiben roher Schinken 1/2 TL Halbfett-Margarine	Das Brot mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	220



Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüse-Ei-Ragout	100 g Möhren 100 g Porree 100 g Champignon 2 TL Mehl 1/8 l klare Brühe 125g Chicorée 2 EL saure Sahne 10% 2 TL Öl Salz, Pfeffer 1 TL Zitronensaft 1 hart gekochtes Ei	Möhre, Porree und Pilze putzen, klein schneiden. Im heißen Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben. Brühe und Sahne zugießen. Chicorée putzen, klein schneiden,iterrühren. 5 Minuten köcheln. Würzen und Zitronensaft hinzugeben. Ei achteln und untermischen.	410
Geflügel-Nudel- Pfanne	40 g Vollkornnudeln Salz, Pfeffer 1 TL Öl 5 EL Milch 100 g Hühnerbrust 80 g Erbsen 1/4 TL getr. Rosmarin	Nudeln in Salzwasser ca. 10. Min. kochen. Hühnerbrust in Streifen schneiden und im Öl knusprig bräunen. Würzen, herausnehmen. Bratfett mit Milch ablöschen. Erbsen und Rosmarin darin kurz erhitzen. Soße binden. Hühnerbrust und Nudeln unterheben.	400
Gemüse-Bohnen-Pfanne	1 TL Olivenöl 1/2 Zwiebel 100 g Stangen Lauch 200 g Paprikaschote 150 g Kartoffeln gekocht 75 g Kidney- Bohnen (Dose) 15 g Tomatenmark 70 ml Gemüsebrühe 200 g Tomaten Oregano Thymian Salz, Pfeffer Cayennepfeffer 25 g Feta 1 kleine Knoblauchzehe	Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Den Lauch putzen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und braten. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, in Würfel oder Streifen schneiden, zum Gemüse geben und mitgaren. Die Kartoffeln würfeln, mit den Kidneybohnen dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Das Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die enthäuteten, entkernten und geviertelten Tomaten dazugeben, kurz durchschwenken. Mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und das Ganze abschmecken. Den Käse würfeln, drüberstreuen und servieren.	430
Frikadelle mit Sellerie-Orange	50 g Schwein Hackfleisch 2 EL Müsli 2 EL Wasser etwas Schnittlauch Salz, Pfeffer 1/2 TL Olivenöl 1/2 Orange 2 EL Gemüsebrühe 200 g Staudensellerie Knoblauch (nach Geschmack) 125 g Magermilchjoghurt 5 EL Kartoffelpüreeflocken Petersilie	Hackfleisch mit Müsli, Wasser, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verkneten. Daraus eine oder zwei flache Frikadellen formen und in einem 1/2 TL Öl auf beiden Seiten braten und warm stellen. Die halbe geschälte Orange und den geputzten Sellerie klein schneiden und mit zwei EL Gemüsebrühe für ca. 5 min. in die Pfanne geben. Mit Pfeffer, Salz und Knoblauch nach Geschmack würzen. Die Pfanne von der Kochstelle nehmen und den Joghurtiterrühren. Dazu gibt es eine Portion Kartoffelpüree die wie folgt zubereitet wird: Knapp eine Tasse Salzwasser erhitzen, gehackte Petersilie und fünf EL Püreeflocken einrühren.	390

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Auberginen-Linsensuppe	1/2 Zwiebel 1 EL Öl 1/2 Knoblauchzehe 1/2 Aubergine ca. 250 g 1 Msp. Pfeffer, Salz 1/2 TL Kümmel 1 Prise Zimt 40 g Linsen 1 Liter Gemüsebrühe 1 kleine Tomate 2 Stängel Petersilie 1 TL Zitronensaft	Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei ganz schwacher Hitze glasig braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Aubergine von den Stielansätzen befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Portionsweise mit den Zwiebeln kräftig anbraten. Mit dem Pfeffer, dem Kümmel, dem Zimt und dem Salz würzen. Die Linsen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und etwa 20 min. köcheln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. In den Topf geben und untermischen. Die Petersilie über dem Topf abzupfen und unterrühren. Die Suppe mit dem Zitronensaft abschmecken.	370
Fischfilet auf Fenchelgemüse	1 kleine Fenchelknolle 1 EL Olivenöl 1 kleine Tomate 1 kleine Schalotte 1 kleine Knoblauchzehe 1 TL Thymianblätter 150 g Rotbarschfilet 1 TL Mehl 5 g Butter Zitronensaft Salz, Pfeffer	Fenchel waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. In 1 TL Olivenöl anschmoren, würzen und beiseite stellen. Tomaten würfeln, Schalotte und Knoblauch pellen, hacken und in dem gleichen Öl der Fenchelknolle anbraten. Tomaten und Thymian zufügen und kurz mitschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Fischfilet mit Zitronensaft beträufeln, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. Im restlichen Olivenöl von jeder Seite etwa 1-2 Minuten anbraten. Fenchel in eine gefettete Auflaufform geben, Fisch darauf legen, Butterflöckchen darüber streuen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Mit den Tomaten anrichten.	410
Reispfanne mit Tomaten	50 g Langkornreis 2 große Tomaten 1 Zwiebel 30 g Erbsen 60 ml Gemüsebrühe 30 g Schafskäse 1 EL Schnittlauch 1 TL Pflanzenöl 1 EL mexikanische Würzmischung Salz, Pfeffer	Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Würzmischung hinzugeben. Abgetropften Reis untermischen und anbraten. Erbsen und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten garen. Tomaten und zerbröckelten Schafskäse zufügen. Abschmecken und die Schnittlauchröllchen untermischen.	390



Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Abendessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Käse und Putenwurst	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% Fett 1 Scheibe Putenwurst 1 Salatblatt 2 TL Halbfettmargarine	Das Brot mit Margarine bestreichen, das Salatblatt, den Käse und die Putenwurst drauflegen.	230
Salat nach Wahl	200 g Blattsalat nach Wahl 1/2 Becher Joghurt 0,3 % 1 EL Öl 1 TL Zitronensaft 1 EL Essig 1 EL gehackte Kräuter	Den Salat mit den andern Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	270
Brötchen mit Geflügelwurst und Ei	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst 1 hart gekochtes Ei	Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit Margarine bestreichen, die Wurst und das in Scheiben geschnittene Ei darüber legen.	290
Brot mit Käse und Trauben	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 30 g Edelpilzkäse 50 g Weintrauben	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen und die Weintrauben darüber geben.	270
Brötchen mit Schinken roh	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	240
Toast mit gekochtem Schinken	2 Scheiben Vollkorntoast 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Margarine	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	250
Brot mit Ei und Möhren	1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Halbfettmargarine 1 hartgekochtes Ei 1 kleine Möhre Salz, Pfeffer 1 EL Kresse	Brot mit Margarine bestreichen. Ei hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Das Ei schälen, in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre grob raffeln und über das Eibrot verteilen. Mit Kresse bestreuen.	250

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Zwischenmahlzeiten



**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

ZU ZWEIT

MACHT'S MEHR SPASS!

Motiviere jetzt deine beste Freundin oder deinen besten Kumpel, mit dir gemeinsam zu trainieren! Ein Trainingspartner hilft dir, regelmäßig und kraftvoll zu trainieren.

**MEHR SPASS, MEHR POWER.
KEIN ABSAGEN, KEINE AUSREDEN!**

**DAS
BESTE**

**TOLLE PRÄMIEN
ERWARTEN DICH!***

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli mit Joghurt und Obst	20 g Haferflocken (Vollkorn) 100 g Obst nach Wahl 5 g Honig 150 g Joghurt 1,5%	Haferflocken mit Joghurt, Obst und Honig vermischen.	240
Brot mit Frischkäse und Pfirsich	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Pfirsich 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia-Fitness) 1 TL Honig	Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Pfirsich belegen.	280
Cornflakes Apfel-Zimt	30 g Cornflakes 100 g Apfel 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	270
Brötchen mit Joghurt	1 Vollkornbrötchen 1 Becher Joghurt (1,5%) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Brötchen verzehren	250
Quark Pfirsich	150 g Magerquark 1 Pfirsich frisch oder aus der Dose 1 EL Haferflocken, 2 EL Milch 1,5% 1 TL Zucker	Den Quark mit der Milch und dem Zucker verrühren. Pfirsich klein schneiden und mit den Haferflocken zum Quark geben.	230
Toast mit Banane	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 1 Banane	Das Toastbrot mit der Margarine bestreichen und der in Scheiben geschnittenen Banane belegen.	260
Brot mit Käsecreme	1 Scheibe Vollkornbrot 1 EL Roquefort Käse 45% 2 EL Speisequark mager 1 EL Milch 1,5% 1 Prise Pfeffer 1 Prise Basilikum	Den Käse zerdrücken und mit dem Quark und der Milch cremig rühren. Mit Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Käsecreme auf dem Vollkornbrot verteilen.	240

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Pfannkuchen Apfel mit Joghurt	40 g Mehl 1 Ei 75 ml Milch 125 g Apfel 1 TL Butter 75 g Magerjoghurt 1 TL Honig etwas Zimt	Mehl, Ei und Milch verquirlen und 30 min. quellen lassen. Apfel in kleine Stücke schneiden und unter den Teig mischen. In der Butter kleine Pfannkuchen backen. Joghurt mit Honig und Zimt abschmecken und zu den Pfannkuchen essen.	410
Basilikum- Hähnchen	100 g Hähnchenschenkel frisch 1 TL Sojasoße 1 EL Sonnenblumenöl 30 g Zwiebel 30 g Paprikaschoten frisch 1 Tomate 40 g Champignons 1/2 TL Paprika edelsüß 2 g Basilikum 1 g Petersilienblatt etwas Pfeffer 30 g ungekochten Reis	Hähnchenschenkel mit Sojasoße und Pfeffer würzen und in Öl anbraten. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Alles außer den Tomaten zu den Hähnchenschenkel geben und zugedeckt 20 min. schmoren lassen. Tomaten erst 2-3 min vor Ende der Garzeit zufügen. Eventuell mit noch etwas Sojasoße abschmecken, kräftig mit Paprikapulver und Pfeffer würzen, mit Petersilie und Basilikum bestreuen. Den Reis separat garen und als Beilage servieren.	410
Spinatnudeln mit Frischkäse	75 g Bandnudeln 40 g saure Sahne 40 g Frischkäse 75 g Spinat frisch 1/2 Knoblauchzehe 1 TL Butter Pfeffer, Salz etwas Hühnerbrühe	Spinat waschen, abtropfen lassen fein hacken. Butter schmelzen. Knoblauch dazugeben und goldbraun werden lassen, dann Spinat beugeben und auf kleiner Flamme weich kochen. Saure Sahne und Frischkäse zusammen mit etwas Hühnerbrühe erwärmen. Einige Minuten köcheln (NICHT KOCHEN, SONST GERINNT ES!) lassen und mit Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauchzehe aus dem Spinat entfernen, Teigwaren zuerst mit der Rahmsauce, dann mit dem Spinat gut mischen. Sofort servieren.	450
Schnitzel mit Pilzen, Kartoffel	150 g Schweineschnitzel etwas Mehl 2 TL Halbfettbutter 100 g Champignons Salz, Pfeffer 1 TL Zwiebelwürfel 1 EL Weißwein 1 EL saure Sahne etwas Speisestärke etwas Petersilie 150 g Kartoffeln	Kartoffeln in Salzwasser kochen. Fleisch mit Mehl bestäuben und in 1 TL Butter braten und würzen. Herausnehmen. In einer zweiten Pfanne Pilze in Scheiben in 1 TL Butter mit Salz, Pfeffer und den Zwiebelwürfeln braten. Schnitzel-Bratfett mit Wein und saurer Sahne lösen und mit Stärke binden. Pilze und Soße zu dem Schnitzel geben und mit den Kartoffeln anrichten. Die Petersilie darüber streuen.	390

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Paprika-Mais- Gemüse mit Knäckebrot	2 Scheiben Knäckebrot 1/2 gehackte Zwiebel 1 TL Öl 200 g Paprika etwas Thymian 5 EL klare Brühe 100 g Mais 2 EL saure Sahne etwas Petersilie Salz, Pfeffer	Paprika in Stücke schneiden. Mit der gehackten Zwiebelhälfte und dem Thymian im Öl andünsten. Brühe dazugeben und garen. Mais mit erhitzen und die saure Sahne und Petersilie unterrühren. Würzen. Das Knäckebrot dazu essen.	390
Blattsalat mit Lachs	125 g Lachsfilet 1 EL Sonnenblumenöl 1 Beutel Salatmischung Dill-Petersilie 100 g Kopfsalat	Das Lachsfilet von beiden Seiten würzen und in einer Pfanne mit dem Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Die Fischstücke darin von jeder Seite anbraten. 1 Beutel Salatmischung Dill-Petersilie nach Packungsanleitung anrühren. 100 g Blattsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Mit der Salatsoße mischen und auf Tellern anrichten. Die Fischstücke zum Servieren auf dem Salat anrichten.	430
Reissalat Tropicana	30 g Naturreis 100 g Magerquark 1 kleine Banane 30 g Kokosflocken 1 Spitzer Zitronensaft 1 Messerspitze Vanillepulver 50 ml Milch 1,5% 1 EL Fruchtzucker etwas Zimt	Den Quark mit dem gekochten Reis vermischen. Die Banane zerkleinern und mit den restlichen Zutaten zu dem Quark geben. Mit etwas Milch glatt rühren.	410

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit gekochtem Schinken	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben gekochter Schinken	Das Brot mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	230
Sandwich Salat Wurst Käse	1 Scheibe Vollkornbrot 2 TL Salatcreme fettarm (z.B. Miracel Whip Balance) einige Kopfsalatblätter 40 g Geflügelwurst 30 g Käse 30 % 1 TL Senf	Das Brot mit einem TL Salatcreme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Geflügelwurst und Käse würfeln, mit dem anderen TL Salatcreme und dem Senf mischen. Auf dem Brot anrichten.	290
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und mit Camembert belegen.	230
Brotsalat mit Tomaten	25 g Fladenbrot 1/2 Paprika 65 g Tomaten 1/2 Zwiebel 35 g Salatgurke 1/2 Knoblauchzehe 1/2 Lauchzwiebel 1 EL Olivenöl 1 TL Petersilie glatt 1/2 TL Zitronensaft	Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in dicke Scheiben schneiden. Dann Paprika in Stücke, Tomaten in Viertel und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. Brot und die ganzen Knoblauchzehen in 1/2 EL heißem Öl knusprig braten. Brotwürfel und Gemüse in einer Schüssel mischen. Anschließend Zitronensaft (oder Essig), Petersilie, Salz und restliches Öl verrühren und darüber gießen. Sofort servieren. Die Brotwürfel und die Sauce erst kurz vor dem Servieren mischen, damit das Brot knusprig bleibt	250
Brötchen mit Kräuterhüttenkäse	1 Vollkornbrötchen 60 g Hüttenkäse 1 große Karotte 1 TL Essig Salz, Pfeffer Kräuter nach Belieben	Das Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse bestreichen. Die Karotte raspeln und mit Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.	220
Toast mit Camembert und Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 45% 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz und Pfeffer	Den Toast rösten und mit Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebel darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	240
Brot mit Käse und Mandarine	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% 1 TL Halbfettmargarine 1 Mandarine	Das Brot mit Margarine bestreichen und dem Käse belegen. Die Mandarine zerteilen und auf das Brot legen.	220

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Zwischenmahlzeiten



**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

EXKLUSIV NUR BEI FITSTOP

CHECK UP WEEKS

In unseren regelmäßigen Check-Up Weeks messen wir ganze 31 verschiedene Analysewerte deines Körpers. Diese geben dir wertvolle Rückschlüsse auf deinen aktuellen Fitnesszustand. Mehr Erfolg bei deinem Training ist so garantiert!

**VEREINBARE JETZT EINEN CHECK-UP WEEK TERMIN
IN DEINEM FITSTOP-STUDIO!**

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Weintraube light	30 g Haferflocken 100 g Weintrauben 150 ml Milch 1,5 % 1/2 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Haferflocken mit Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit Zimt bestreuen.	260
Brot mit Frischkäse und Tomate	1 Scheibe Vollkornbrot 50 g Frischkäse Salz, Pfeffer 1 TL Kräuter nach Wahl 1 kleine Tomate	Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Brot geben. Die Tomate in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Kräutern bestreuen.	200
Cornflakes Quark Kiwi	30 g Cornflakes 1 Kiwi 2 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit dem Quark und den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	280
Brötchen mit Schinken roh	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	240
Quark Nektarine	100 g Nektarine 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	240
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260
Brot mit Frischkäse süß	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	230



Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Paprika-Mais- Eintopf, Brot	1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl 2 Paprika 1 Zucchini 1/2 kleine Dose Maiskörner Basilikum 1 Vollkornbaguette 1 TL Kräuterbutter	Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe häuten und würfeln. Beides in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Paprika klein schneiden, Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Mais in die Pfanne geben. Zugedeckt 5-10 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit Basilikum bestreuen. Vollkornbaguette mit Kräuterbutter bestreichen und zum Eintopf essen.	450
Hähnchen mit Kohlrabi	100 g Kartoffeln 150 g Hähnchenkeule Salz, Pfeffer 1 EL Öl 150 g Kohlrabi	Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten garen. Keule waschen, trocken tupfen und würzen. Im heißen Öl rundum ca. 20 Minuten braten. Kohlrabi schälen, in Scheiben schneiden. In wenig Wasser ca. 10 Minuten dünsten, abgießen und würzen. Mit der Keule anrichten. Bratfett darüber träufeln und Kartoffeln dazu reichen.	410
Pikanter Käse- Nudel-Salat	50 g Vollkornnudeln 30 g Zwiebel 100 g Salatgurke 100 g Tomaten 50 g Käse 30% 30 g Salatcreme fettarm (z.B. Miracel Whip) 1 TL Zitronensaft 1 TL Schnittlauchröllchen (frisch od. Tiefkühl) etwas Salz, Pfeffer etwas Paprikapulver	Nudeln nach Anleitung zubereiten. Zwiebel würfeln. Gurke und Tomate klein schneiden. Käse reiben oder klein schneiden. Alles mit Salatcreme und Zitrone mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.	410
Schweinefleisch chinesisches mit Reis	100 g Schweineschnitzel 1 TL Öl 1 kleine Zwiebel 100 g Paprika 100 g Champignons 100 g Tomaten Salz, Pfeffer Sojasoße 40 g Reis	Schnitzel in feine Streifen schneiden und im Öl braten. Zwiebel in Ringen, Paprika in Streifen, Pilze halbiert und Tomaten in Achteln zufügen. Etwa 10 Min. dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Dazu den Reis kochen.	390
Kartoffelsuppe mit Kresse	250 g mehlig kochende Kartoffeln 750 ml Gemüsebrühe 1/2 Kästchen Kresse 1 Zwiebel 3 EL Schmand 1 TL Suppenwürze Salz, Pfeffer, Curry	Kartoffeln schälen und Zwiebel abziehen, dann beides klein schneiden und in der Brühe weich kochen. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Suppenwürze und Schmand abschmecken. Zuletzt Kresse abschneiden und auf die angerichtete Suppe streuen.	420

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gratinierter Kräutertisch	200 g Kabeljaufilet Salz 1 EL Zitronensaft 1/2 TL Margarine 1 Knoblauchzehe 1 EL frisch gehackte Petersilie 1 EL Kräuter-Creme fraiche Salz, Pfeffer 1 Tomate 1 EL geriebenen Parmesan 50 g Vollkornnudeln	Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen, leicht salzen mit dem Zitronensaft beträufeln. Eine Auflaufform mit der Margarine einfetten und den Fisch hineinlegen. Den Backofen auf 225 ° C vorheizen. Den Knoblauch abziehen, fein hacken und mit der Petersilie unter die Creme fraiche rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Fischfilet streichen. Die Tomaten waschen, groß würfeln und mit dem Parmesan um den Fisch verteilen. Den Fisch im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten backen. Nudeln kochen.	390
Spaghetti mit Sahne-Soße	50 g Vollkornspaghetti 50 g rohen Schinken (ohne Fettrand) 25 g Champignons 2 EL süße Sahne 1/2 Eigelb 1 TL Öl 1/4 Zwiebel 1/4 Bund Petersilie Salz, Pfeffer	Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Schinken würfeln und ausbraten. Zwiebel schälen, würfeln. Pilze schneiden. Beides im Fett anbraten. Sahne zugießen, einkochen lassen. Petersilie waschen und schneiden. Eigelb verquirlen und in die nicht mehr kochende Soße rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abtropfen. Mit Soße, Petersilie, und Schinkenwürfeln anrichten.	450

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Camembert	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	210
Champignon- Salat	100 g Champignon frisch 2 g Zitrone Fruchtsaft 200 g Zucchini 50 g Schinken ges. und gekocht 15 g Petersilienblatt frisch 20 g French-Dressing	Champignons mit Haushaltspapier abreiben, um den anhaftenden Schmutz zu entfernen. Die Pilze feinblättrig schneiden. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Von den Zucchini Blüten- und Stielsätze entfernen. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Schinken würfeln und mit den Champignons und den Zucchini vermengen. Petersilie unter kaltem Wasser abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit dem French-Dressing über die Salatmischung geben und alles gründlich vermengen. Kurz ziehen lassen.	230
Brötchen m. Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 1 Tomate Salz etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Salat Paprika- Banane mit Knäcke	50 g Bananenscheiben 100 g Paprika 30 g gek. Schinken 30 g Gouda 30% 50 g Magerjoghurt Salz, Pfeffer Dill, Schnittlauch 1 Scheibe Knäcke Brot	Paprika in Streifen schneiden. Schinken und Gouda in Würfel schneiden. Bananen, Paprika, Schinken und Käse mischen. Marinade aus dem Joghurt, Salz, Pfeffer, Dill und Schnittlauch darüber geben. Dazu das Knäcke Brot essen.	240
Brötchen mit Käse	1 Vollkornbrötchen 1/2 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse 30%	Das Brötchen mit Margarine bestreichen. Mit dem Käse belegen.	210
Toast mit Geflügelwurst	3 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 3 Scheiben Geflügelwurst	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	290
Salat Blumenkohl/ Schinkenbrot	200 g Blumenkohl 50 g Magerjoghurt etwas Zitronensaft etwas Süßstoff 2 Scheiben Knäcke Brot 2 TL Halbfettmargarine 30 g gek. Schinken	Blumenkohl raspeln, mit dem Magerjoghurt vermischen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Das Knäcke Brot mit der Butter bestreichen und dem Schinken belegen.	260

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Zwischenmahlzeiten



**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

DEINE FITSTOP STUDIOS

ERFURT

Anger 66
99084 Erfurt

0361 - 660 26 27

ef@fit-stop.com

FREISING

Falkenstrasse 3
85356 Freising

08161 - 806 34 88

fs@fit-stop.com

FULDA

Keltenstraße 20,
36043 Fulda

0661 - 93356970

fulda@fit-stop.com

LANDSHUT

Luitpoldstrasse 73-75,
84034 Landshut

0871 - 404 33 66

la@fit-stop.com

ROTH (BEI NÜRNBERG)

Willy-Supf-Platz 2,
91154 Roth

09171 - 894 97 80

rh@fit-stop.com

UNTERSCHLEISSHEIM

Landshuter Straße 22,
85716 Unterschleißheim

089 - 461 33 14 33

ush@fit-stop.com

www.fit-stop.com

VEGETARISCH

Dein Erfolg Deine Ernährung



**EINFACH
AUSDRUCKEN
UND AB AN DEN
KÜHLSCHRANK
DAMIT!**

Begleitend zu deinem **PRE SUMMER WORKOUT** haben wir dir die perfekten Ernährungspläne zusammengestellt, mit denen deine Pfunde schnell purzeln. Den dazu passenden Kalorienzähler findest du unter: www.form-dich-fit.de

Das Wichtigste vorab: Dein Körper verbrennt nur Fett, wenn er nicht hungern muss!

Lasse deshalb niemals eine Mahlzeit ausfallen, denn sonst senkt sich dein Stoffwechsel ab. Wenn du unnötig hungerst, um Kalorien einzusparen, schließt dein Körper die Fettdepots ab und es wird kaum noch Fett abgebaut. Bei deinem FitStop-Ernährungsplan stehen dir täglich 3 Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten zur Verfügung. Bitte suche dir aus den Kategorien Frühstück, Mittagessen und Abendessen jeweils ein Rezept heraus. Von den Zwischenmahlzeiten darfst du 2 pro Tag zu dir nehmen.

Stelle dir dein Tagesprogramm aus allen Vorschlägen ganz einfach selbst zusammen. Du kannst mit den Rezepten ganz flexibel umgehen – egal, ob du mittags oder abends warm essen willst. Tausche ruhig alles untereinander aus, ganz nach Lust und Laune. Pro Plan erhältst du Rezeptvorschläge für genau 5 Wochen – dein gesamtes Pre-Summer Workout.

Du kannst auch mit verschiedenen Ernährungsplänen experimentieren, solange du die Untergrenzen einhältst. Untergrenze Frauen: 1200 Kcal, Untergrenze Männer: 1600 Kcal. Bei der Auswahl des richtigen Ernährungsplans steht dir dein FitStop-Trainer gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Zwischen den Mahlzeiten sollten ca. 2-3 Stunden liegen. Bitte beachte, wenn du abends warm essen willst, dass zwischen deinem Abendessen und dem Zubettgehen mindestens 3 bis 4 Stunden liegen. Isst du später, kann dein Körper das Essen nicht mehr optimal verarbeiten.

Du solltest mindestens 2 Liter kalorienarme Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertees am Tag zu dir nehmen. Tipp: Trinke nicht zu viel Fruchtsaftchorle! Denn bei 2 Liter Schorle pro Tag (Mischung 50 /50) nimmst du 1 Liter Fruchtsaft zu dir, der in der Regel mit ca. 500 Kcal zu Buche schlägt. Gehe mit Salz in der Küche sparsam um, denn jedes Gramm Salz speichert circa 3 Gramm Wasser in deinem Körper.

Achtung: Die Ernährungspläne sind lediglich Ernährungsvorschläge, deren Nutzung und Einsatz auf eigene Gefahr und in eigener Verantwortung der Nutzer erfolgen.

LEICHT
ABNEHMEN
SCHWER
BEEINDRUCKEN

Mit unserem **FITSTOP WORKOUT** bekommst du die volle Ladung Trainingspower.



PROFESSIONELLE BETREUUNG



CHECK-UP WEEK KÖRPERANALYSE



EFFEKTIVER TRAININGSPLAN



GESUNDER ERNÄHRUNGSPLAN

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	Kcal
Fertigmüsli mit Milch	50 g Fertigmüsli nach Wahl 150 ml Milch (1,5%)	Die Zutaten miteinander vermischen.	250
Brot mit Frischkäse und Pfirsich	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Pfirsich 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia-Fitness) 1 TL Honig	Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Pfirsich belegen.	280
Cornflakes Mandarine	30 g Cornflakes 100 g Mandarinen 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	270
Brötchen mit süßem Frischkäse	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	260
Quark Ananas-Banane	75 g Ananas ungezuckert 1/2 Banane 150 g Speisequark mager 1 TL Honig	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und umrühren.	240
Toast mit Konfitüre nach Wahl	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 40 g Konfitüre	Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen.	250
Brot mit Ei und Paprika	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 1/2 Paprika 1 TL Salatcreme fettarm	Das Brot mit der Salatcreme bestreichen, mit dem gekochten Ei und der geschnittenen Paprika belegen.	250

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüsereis mit Käse	50 g Reis, Salz 1 TL Öl 1/2 Bund gehackte Petersilie 1 Zwiebel 200 g Tomaten 200 g Zucchini Pfeffer, Muskat 30 g Camembert (30%)	Reis nach Packungsanleitung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Petersilie und Zwiebel darin andünsten. Tomaten achteln und mit den gewürfelten Zucchini zugeben. 5 min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Reis in eine Form füllen. Camembert-scheiben drauflegen und überbacken.	400
Kartoffel-Kohlrabi-Gratin	200 g Kartoffeln 250 g Kohlrabi 75 g Mais aus der Dose 45 ml Gemüsebrühe 20 g geriebener Hartkäse 1 EL Zitronenmelisse 1 TL Butter Muskat Salz, Pfeffer	Kartoffeln waschen und mit Schale 20 min. kochen. Kohlrabi putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Diese dann in der heißen Butter andünsten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und dann mit der Brühe ablöschen. Ca. 10 min. dünsten. Mais dazugeben und mitköcheln lassen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Vorbereitete Zutaten und Zitronenmelisse in eine gefettete Form schichten. Mit Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 Grad ca. 10 min. überbacken.	400
Gemüse-Nudeln in Pilzsahne	200 g Zucchini 100 g Möhren 100 g Champignons 1 Knoblauchzehe 40 g Nudeln Salz, Pfeffer 1 TL Öl 75 g saure Sahne (10%) 10 g Schnittlauch	Zucchini und Möhren mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Nudeln in Salzwasser kochen. Möhren in wenig Salzwasser 3-4 min. dünsten und die Zucchini nach 2 min. zufügen. Öl erhitzen, Knoblauch und Pilze darin anbraten. Mit 3 EL Wasser und saurer Sahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Abgetropfte Nudeln und das Gemüse auf einem Teller anrichten, mit der Soße begießen und dem Schnittlauch bestreuen.	410
Gemüsesuppe mit Ingwerreis	250 g Möhren 1 Zwiebel 1 Stück frischer Ingwer 1 TL Pflanzenöl 50 g Reis 500 ml Gemüsebrühe 100 g Zuckererbsen einige Korianderblätter oder Petersilie Salz, Pfeffer	Möhrenstücke, sowie Zwiebel- und Ingwerwürfel im heißen Öl anbraten. Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten. Brühe zugießen und in 15-20 Minuten kochen. In den letzten 8 Minuten geputzte Zuckererbsen zugeben. Koriander oder Petersilie zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	410

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Auberginen-Pasta-Pfanne	40 g Nudeln 1 kleine Aubergine 1 Tomate 75 g Mozzarella ½ Bund Basilikum 1 TL Olivenöl 1 Knoblauchzehe	Nudeln nach Anweisung auf der Packung zubereiten. In der Zwischenzeit 1 kleine Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. 1 Tomate waschen und in Stücke schneiden. 75 g Mozzarella in Würfel schneiden. 1/2 Bund Basilikum waschen und die Blättchen von den Stielen zupfen. In einer großen Pfanne 1 TL Olivenöl heiß werden lassen. 1 Knoblauchzehe schälen und durchpressen (Bei Bedarf auch weglassen). Knoblauch und Auberginenwürfel ca. 5 min. braten. Herausnehmen und auf Küchentrepp abtropfen lassen. Tomatenstücke in die Pfanne geben und ca. 5 min. braten. Auberginenwürfel, Mozzarella und Nudeln zugeben und heiß werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.	400
Spiegelei auf Zucchini-Gemüse	150 g Kartoffeln 1 kleine Zwiebel 150 g Zucchini 100 g Paprika 2 TL Öl 1/2 TL getrockneter Thymian Salz, Pfeffer 1 Ei 1 EL gehackte Petersilie	Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Zwiebel in Spalten schneiden. Zucchini halbieren, in Scheiben schneiden. Alles in 1 TL Öl anbraten. Paprika mit Thymian zufügen. Zugedeckt ca. 12 min. garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei im restlichen Öl braten und auf dem Gemüse anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie bestreuen.	420
Blumenkohl-Kartoffelcurry	200 g Blumenkohl geputzt 150 g Kartoffeln 50 g Lauchzwiebel 20 g Cashewnüsse 20 g Saure Sahne 10 g Butter 1 TL Curry 1 EL Sojasauce 1/2 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer etwas geriebene Zitronenschale	Den Blumenkohl waschen und in Röschen teilen. Den Strunk in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln sauber bürsten und würfeln. Die Lauchzwiebeln waschen und putzen. Weiße und grüne Teile getrennt in Ringe schneiden. Die Butter in einem breiten Topf erhitzen. Die weißen Lauchzwiebeln und die Kartoffeln darin unter Wenden anschwitzen. Den Curry und das Salz untermischen und kurz mitbraten. 150 ml Wasser, die Sojasauce, die Zitronenschale und den Blumenkohl zufügen. Zugedeckt 15 Minuten dünsten. Die Cashewnüsse unter Wenden hellbraun rösten. Das Zwiebelgrün, bis auf einige Ringe zum Garnieren unter das Gemüse mischen. Wenn nötig, noch etwas Wasser dazu geben. Noch etwa 5 Minuten schmoren, bis der Blumenkohl und die Kartoffeln bissfest sind. Die Sahne, den Zitronensaft und die Cashewnüsse unterheben. Mit wenig Cayennepfeffer und evtl. etwas Salz abschmecken. Am Schluss das Zwiebelgrün über das Curry streuen.	410

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Quark und Kresse	125 g Magerquark 15 g Kresse 1 Scheibe Vollkornbrot Salz und Pfeffer	Quark mit der gewaschenen Kresse vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Brot streichen.	210
Salat Bunt	150 g Gurke 100 g Radieschen 150 g Tomaten 80 g Kopfsalat 80 g Joghurt (0,3 %) 1 EL Ketchup 2 EL Essig 1 EL Meerrettich 1/2 TL Paprikapulver 1/2 TL Curry Salz, Pfeffer 1 Scheibe Vollkornbrot 5 g Halbfettmargarine	Die Salatgurke, die Radieschen und die Tomaten putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Kopfsalat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit den anderen Zutaten vorsichtig vermischen. Aus Joghurt, Ketchup, Essig und dem Meerrettich ein Dressing rühren. Mit 1/2 TL Paprika, 1/2 TL Curry, einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben. Dazu das mit der Margarine bestrichene Brot essen.	260
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (30% Fett)	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	240
Brot mit Ei	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 50 g Staudensellerie 1 EL Salatcreme oder etwas Senf	Das Brot mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem hart gekochten Ei belegen. Das Brot mit dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie dekorieren.	250
Brötchen mit Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 1 Tomate, Salz etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Toast mit Camembert und Tomate	2 Scheiben Vollkorntoastbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (45%) 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz und Pfeffer	Das Brot rösten und mit Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebel darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	240
Brot mit Käse und Trauben	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 30 g Edelpilzkäse 50 g Weintrauben	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen und die Weintrauben darüber geben.	270

VEGETARISCH**Ernährungsplan: 1200 kcal****Woche 1: Zwischenmahlzeiten**

**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

MONTAG -FREITAG
06:00 -24:00
SAMSTAG -SONNTAG
08:00 -22:00

NUR WER BESSER WIRD, BLEIBT SICH SELBST TREU!

JUST FOR YOU

Dein Trainingserfolg ist unsere Mission. In diesem Sinne gestalten wir für dich modernen Fitness-Sport zum fairen Preis ohne Abstriche der Vielfalt und Qualität für dein Workout, deine Kurse und dein Wohlbefinden in unseren FitStop-Clubs.



Unsere Trainingssysteme für deinen Erfolg:

**SYRGY****BOXMASTER** *LifeFitness*

CyberConcept®

TRX**VIBRAFIT****InBody**

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Kiwi light	30 g Haferflocken 100 g Kiwi 150 ml Milch (1,5 %) 1/2 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Haferflocken mit Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	240
Brot mit Ei und Paprika	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 1/2 Paprika 1 TL Salatcreme (fettarm)	Das Brot mit der Salatcreme bestreichen, mit dem gekochten Ei und der geschnittenen Paprika belegen.	250
Cornflakes Erdbeere	30 g Cornflakes 150 g Erdbeeren 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	270
Brötchen mit süßem Frischkäse	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	260
Quark Kiwi-Honig	2 Kiwis 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	240
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse (30%)	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260
Knäckebrot mit Joghurt	3 Scheiben Vollkornknäckebrot 1 Becher Joghurt (1,5% Fett) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Knäckebrot verzehren.	260

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüseschnitzel	150 g Kartoffeln 100 g Knollensellerie 100 g Möhren 100 g Zucchini 2 Eigelb 1 TL Öl 1 Prise Muskatnuss etwas Kerbel	Die Gemüse und die Kartoffel putzen, schälen und noch roh auf der feinen Gemüseraspel reiben, dann ausdrücken und mit dem Eidotter vermischen. Die Masse mit frisch geriebener Muskatnuss und gehacktem Kerbel würzen. Feine, flache Schnitzel formen und in einer heißen Pfanne in Öl beidseitig goldbraun herausbacken, dabei öfter wenden.	400
Pilz-Pfanne	200 g Champignons 100 g Möhren 200 g Porree 1 EL Öl 50 g Sojasprossen 2 EL Crème fraîche 3 EL Wasser Salz, Pfeffer	Gemüse putzen, waschen. Pilze halbieren, Möhren in Streifen, Porree in Ringe schneiden. Pilze und Möhren im heißen Öl ca. 10 min. dünsten. Porree nach 5 min. zufügen und die Sojasprossen unterheben. Crème fraîche und 3 EL Wasser unterrühren. Alles ca. 2 min. schmoren.	700
Paprika-Mais-Gemüse mit Knäckebrot	2 Scheiben Knäckebrot 1/2 Zwiebel 200 g Paprika etwas Thymian 1 TL Öl 5 EL klare Brühe 100 g Mais 2 EL saure Sahne etwas Petersilie Salz, Pfeffer	Paprika in Stücke schneiden. Mit der gehackten Zwiebelhälfte und dem Thymian im Öl andünsten. Brühe dazugeben und garen. Mais mit erhitzen und die saure Sahne und Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Knäckebrot dazu essen.	680
Auberginen-Linsensuppe	1/2 Zwiebel 1 EL Öl 1/2 Knoblauchzehe 1/2 Aubergine ca. 250 g 1/2 TL Kümmel 1 Prise Zimt 40 g Linsen 1 Liter Gemüsebrühe 1 kleine Tomate 2 Stängel Petersilie 1 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer	Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei ganz schwacher Hitze glasig braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Aubergine von den Stielansätzen befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Portionsweise mit den Zwiebeln kräftig anbraten. Mit dem Pfeffer, dem Kümmel, dem Zimt und dem Salz würzen. Die Linsen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und etwa 20 min. köcheln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. In den Topf geben und untermischen. Die Petersilie über dem Topf abzupfen und unterrühren. Die Suppe mit dem Zitronensaft abschmecken.	690

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Pfannkuchen Apfel	50 g Mehl 3 EL Milch (1,5%) 1 Ei 1 Messerspitze Zimt etwas Wasser 1 Apfel 1 TL Zucker zum Bestreuen 1/2 TL Pflanzenöl zum Backen	Teigzutaten verquirlen, Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Pfanne den Teig geben und die Apfelscheiben obenauf legen. Von beiden Seiten backen. Mit etwas Zucker und Zimt bestreuen.	390
Buntes Eier-Ragout	150 g Zucchini 100 g Tomaten 1 TL Öl 10 g Mehl 100 ml Milch 150 ml Brühe 20 g geriebener Käse (30%) 1 EL gehackte Kräuter 1 hart gekochtes Ei 1 Scheibe Knäckebrot Salz, Pfeffer	Gemüse putzen, waschen, klein schneiden. Zucchini im Öl andünsten. Mehl mit anschwitzen. Mit Milch und Brühe ablöschen, aufkochen. Käse und Kräuter einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ei achteln. Ei und Tomate in der Soße erwärmen. Brot dazureichen.	410
Kartoffel-Zucchini-Gratin	200 g Kartoffeln 125 g Zucchini 1 TL Halbfettmargarine 30 ml Brühe 20 g Schlagsahne 1 Eigelb 20 g geriebenen Käse (30%) 1 TL Parmesan Salz, Pfeffer Paprikapulver	Die Kartoffel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, und ebenfalls in Scheiben schneiden. Beides dachziegelförmig in einer gefetteten, feuerfesten Form arrangieren. Brühe, Sahne und das Eigelb verquirlen. Käse und Parmesan unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen. Gleichmäßig in die Form verteilen. Auf der mittleren Schiene in den vorgeheizten Backofen stellen, bei 200 Grad etwa 45 min. backen	420

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Ei	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 50 g Staudensellerie 1 EL Salatcreme oder etwas Senf	Das Brot mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem hartgekochten Ei belegen. Das Brötchen mit dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie dekorieren.	250
Salat Paprika-Gurke mit Brot	100 g Paprika 80 g Salatgurke 1/2 Zwiebel etwas Essig Salz, Pfeffer etwas Öl 50 g körniger Frischkäse 1 Scheibe Vollkornbrot	Die Paprika waschen und in kleine Scheiben schneiden, die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden, Zwiebel würfeln und alles mischen. Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Öl dazugeben und mit den Salatzutaten vermengen. Mit dem Frischkäse anrichten. Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot.	250
Brötchen mit Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse 1 Tomate Salz evtl. etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Brot mit Möhren-Apfelrohkost	1 Möhre 1 Apfel 1 EL Zitronensaft 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfett-Margarine 1 TL frische Kräuter nach Wahl	Die geschälte Möhre und den geschälten Apfel raspeln und mit dem Zitronensaft und den Kräutern mischen. Dazu das mit Margarine bestrichene Brot essen.	240
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30% Fett	Vollkornbrötchen mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	230
Toast mit Hüttenkäse, Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	290
Knäckebrot mit Tomaten und Käse	2 Knäckebrote 1 TL Halbfettmargarine 40 g Edamer Käse 30% 2 kleine Tomaten	Knäckebrot mit Margarine bestreichen, Käse draufgeben. Tomaten vierteln und dazureichen.	230

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 2: Zwischenmahlzeiten

**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

ERLEBE ECHTE FITNESS ZUM BESTEN PREIS

- ✓
FREIHANTELBEREICH
- ✓
FUNCTIONAL WORKOUT
- ✓
ZIRKELTRAINING
- ✓
CARDIO TRAINING
- ✓
FITNESS PRO AREA
- ✓
VIBRAFIT TRAINING
- ✓
LADIES AREA
- ✓
CYBER FITNESS
- ✓
GRUPPENKURSE
- ✓
SOLARIUM
- ✓
WELLNESS MASSARIUM
- ✓
KÖRPERANALYSE

NUR
4,99 €
PRO WOCHE

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Apfel-Himbeer-Müsli	100 g Apfel 100 g Himbeeren 30 g Cornflakes 125 g Milch 1,5%	Den Apfel schälen und klein schneiden. 100 g Himbeeren verlesen. Früchte mit 30 g Cornflakes und 125 g Milch mischen.	250
Brot mit Frischkäse süß	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	230
Cornflakes mit Obst nach Wahl light	30 g Cornflakes 100 ml Milch 1,5% 150 g Obst nach Wahl	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	280
Brötchen mit Hüttenkäse süß	1 Vollkornbrötchen 50 g körnigen Frischkäse 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	240
Quark Apfel-Zimt	150 g Apfel 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	260
Toast mit Hüttenkäse, Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	290
Brot mit Camembert	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (30%)	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	210

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüse-Ei-Ragout	100 g Möhren 100 g Porree 100 g Champignon 2 TL Mehl 1/8 l klare Brühe 125g Chicorée 2 EL saure Sahne 10% 2 TL Öl Salz, Pfeffer 1 TL Zitronensaft 1 hart gekochtes Ei	Möhre, Porree und Pilze putzen, klein schneiden. Im heißen Öl andünsten. Mit Mehl bestäuben. Brühe und Sahne zugießen. Chicorée putzen, klein schneiden,iterrühren. 5 Minuten köcheln. Würzen und Zitronensaft hinzugeben. Ei achteln und untermischen.	410
Rosenkohl-Pfanne	150 g Rosenkohl frisch 30 g Zwiebel 1 EL Creme fraiche (40%) 20 g Walnusskerne gehackt 25 g Halbfettbutter 1 EL gehackte Petersilie Salz, Pfeffer Muskat	Rosenkohl waschen und putzen, dabei den Strunk kreuzweise einschneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne die Butter erhitzen und Zwiebel darin goldbraun braten. Rosenkohl dazugeben, kurz andünsten und 1/8 l Wasser angießen. Den Deckel auflegen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 5-10 Minuten noch bissfest garen. Pfanne von der Platte nehmen und die Creme fraiche, Salz, Pfeffer und Muskat einrühren. den Rosenkohl abschmecken, mit den Nüssen und der Petersilie bestreuen und servieren.	390
Gemüse-Bohnen-Pfanne	1 TL Olivenöl 1/2 Zwiebel 100 g Stangen Lauch 200 g Paprikaschote 150 g Kartoffeln gekocht 75 g Kidney-Bohnen (Dose) 15 g Tomatenmark 70 ml Gemüsebrühe 200 g Tomaten Oregano Thymian Salz, Pfeffer Cayennepfeffer 25 g Feta 1 kleine Knoblauchzehe	Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die geschälte und fein gehackte Zwiebel darin glasig schwitzen. Die Knoblauchzehe schälen, mit Salz zu einer Paste zerreiben, zu den Zwiebeln geben und kurz mitschwitzen. Den Lauch putzen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und braten. Die Paprikaschote halbieren, entkernen, in Würfel oder Streifen schneiden, zum Gemüse geben und mitgaren. Die Kartoffeln würfeln, mit den Kidneybohnen dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Das Tomatenmark einrühren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die enthäuteten, entkernten und geviertelten Tomaten dazugeben, kurz durchschwenken. Mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und das Ganze abschmecken. Den Käse würfeln, drüberstreuen und servieren.	430
Chinesische Nudelpfanne	120 g Nudeln 200 g Champignons 100 g Lauch 2 Möhren 200 g Sojasprossen 6 EL Sojasauce	Nudeln nach Anleitung zubereiten. Die Pilze putzen, je nach Größe halbieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Lauch putzen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Die Möhren putzen und in feine Streifen schneiden. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Lauch, Pilze, Möhren und Sprossen darin etwa 10 Minuten unter Rühren braten. Mit Sojasauce würzen. Die Nudeln dazugeben und warm werden lassen.	410

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Auberginen-Linsensuppe	1/2 Zwiebel 1 EL Öl 1/2 Knoblauchzehe 1/2 Aubergine ca. 250 g 1 Msp. Pfeffer, Salz 1/2 TL Kümmel 1 Prise Zimt 40 g Linsen 1 Liter Gemüsebrühe 1 kleine Tomate 2 Stängel Petersilie 1 TL Zitronensaft	Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bei ganz schwacher Hitze glasig braten. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Aubergine von den Stielansätzen befreien, waschen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Portionsweise mit den Zwiebeln kräftig anbraten. Mit dem Pfeffer, dem Kümmel, dem Zimt und dem Salz würzen. Die Linsen hinzufügen, mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und etwa 20 min. köcheln. Die Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und klein würfeln. In den Topf geben und untermischen. Die Petersilie über dem Topf abzupfen und unterrühren. Die Suppe mit dem Zitronensaft abschmecken.	370
Bunte Kartoffelpfanne	200 g Kartoffeln 200 g Möhren 2 gelbe Paprikaschoten 2 Lauchzwiebeln 2 Fleischtomaten 2 TL Margarine	Kartoffeln in Scheiben oder Würfel geschnitten in zerschmolzener Margarine bei mittlerer Hitze in einer Pfanne andünsten. Nach und nach Möhren in dünnen Scheiben, gelbe Paprikaschote in Streifen sowie Frühlingszwiebeln dazugeben. Alles etwa 15 min. zusammen dünsten, dabei ab und zu behutsam wenden. Würzen mit Thymian, Majoran beziehungsweise Oregano, je nach Geschmack mit frisch gepresstem Knoblauch sowie etwas Meersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle. Zum Schluss die gehäutete Tomate in Viertel schneiden, damit die Kartoffelpfanne garnieren, kurz heiß ziehen lassen. Frisch gehackte Kräuter oder Minzeblätter darüber streuen.	380
Reispfanne mit Tomaten	50 g Langkornreis 2 große Tomaten 1 Zwiebel 30 g Erbsen 60 ml Gemüsebrühe 30 g Schafskäse 1 EL Schnittlauch 1 TL Pflanzenöl 1 EL mexikanische Würzmischung Salz, Pfeffer	Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Tomaten häuten, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen, würfeln und im heißen Öl andünsten. Würzmischung hinzugeben. Abgetropften Reis untermischen und anbraten. Erbsen und Brühe zugeben und ca. 5 Minuten garen. Tomaten und zerbröckelten Schafskäse zufügen. Abschmecken und die Schnittlauchröllchen untermischen.	390

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 3: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Käse und Ei	1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse (30%) 1 gekochtes Ei	Das Brot mit Margarine bestreichen, mit dem Käse und in Scheiben geschnittenen Ei belegen. Nach Belieben etwas pfeffern.	280
Salat nach Wahl	200 g Blattsalat nach Wahl 1/2 Becher Joghurt 0,3 % 1 EL Öl 1 TL Zitronensaft 1 EL Essig 1 EL gehackte Kräuter	Den Salat mit den andern Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	270
Brötchen mit Kräuterhüttenkäse	1 Vollkornbrötchen 60 g Hüttenkäse 1 große Karotte 1 TL Essig Salz, Pfeffer Kräuter nach Belieben	Das Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse bestreichen. Die Karotte raspeln und mit Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.	220
Brot mit Käse und Trauben	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 30 g Edelpilzkäse 50 g Weintrauben	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen und die Weintrauben darüber geben.	270
Brötchen m. Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse 1 Tomate Salz evtl. etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Toast mit Camembert und Tomate	2 Scheiben Vollkorntoastbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (45%) 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz, Pfeffer	Das Brot rösten und mit Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebel darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	240
Brot mit Ei und Möhren	1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Halbfettmargarine 1 hartgekochtes Ei 1 kleine Möhre Salz, Pfeffer 1 EL Kresse	Brot mit Margarine bestreichen. Ei hart kochen, abschrecken und abkühlen lassen. Das Ei schälen, in Scheiben schneiden und auf das Brot legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Möhre grob raffeln und über das Eibrot verteilen. Mit Kresse bestreuen.	250

VEGETARISCH**Ernährungsplan: 1200 kcal****Woche 3: Zwischenmahlzeiten**

**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

ZU ZWEIT

MACHT'S MEHR SPASS!

Motiviere jetzt deine beste Freundin oder deinen besten Kumpel, mit dir gemeinsam zu trainieren! Ein Trainingspartner hilft dir, regelmäßig und kraftvoll zu trainieren.

**MEHR SPASS, MEHR POWER.
KEIN ABSAGEN, KEINE AUSREDEN!**

**DAS
BESTE**

**TOLLE PRÄMIEN
ERWARTEN DICH!***

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli mit Joghurt und Obst	20 g Haferflocken (Vollkorn) 100 g Obst nach Wahl 5 g Honig 150 g Joghurt 1,5%	Haferflocken mit Joghurt, Obst und Honig vermischen.	240
Brot mit Frischkäse und Pfirsich	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Pfirsich 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia-Fitness) 1 TL Honig	Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Pfirsich belegen.	280
Cornflakes Apfel-Zimt	30 g Cornflakes 100 g Apfel 150 ml Milch (1,5 %) 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	270
Brötchen mit Joghurt	1 Vollkornbrötchen 1 Becher Joghurt (1,5%) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Brötchen verzehren	250
Quark Pfirsich	150 g Magerquark 1 Pfirsich frisch oder aus der Dose 1 EL Haferflocken, 2 EL Milch 1,5% 1 TL Zucker	Den Quark mit der Milch und dem Zucker verrühren. Pfirsich klein schneiden und mit den Haferflocken zum Quark geben.	230
Toast mit Banane	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 1 Banane	Das Toastbrot mit der Margarine bestreichen und der in Scheiben geschnittenen Banane belegen.	260
Brot mit Käsecreme	1 Scheibe Vollkornbrot 1 EL Roquefort Käse 45% 2 EL Speisequark mager 1 EL Milch 1,5% 1 Prise Pfeffer 1 Prise Basilikum	Den Käse zerdrücken und mit dem Quark und der Milch cremig rühren. Mit Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Käsecreme auf dem Vollkornbrot verteilen.	240

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Pfannkuchen Apfel mit Joghurt	40 g Mehl 1 Ei 75 ml Milch 125 g Apfel 1 TL Butter 75 g Magerjoghurt 1 TL Honig etwas Zimt	Mehl, Ei und Milch verquirlen und 30 min. quellen lassen. Apfel in kleine Stücke schneiden und unter den Teig mischen. In der Butter kleine Pfannkuchen backen. Joghurt mit Honig und Zimt abschmecken und zu den Pfannkuchen essen.	410
Nudeln mit Gurkensoße	100 Nudeln 1/2 Salatgurke 50 g Schmand 25 g Schmelzkäse 3 EL klare Brühe Salz, Pfeffer Curry Zitronensaft Kräuter nach Wahl	Nudeln nach Anleitung kochen. Salatgurke grob raspeln und andünsten. Mit 3 EL klarer Brühe ablöschen. 50 g Schmand und den Schmelzkäse dazu geben und langsam schmelzen lassen. NICHT ZUM KOCHEN BRINGEN! Mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Zitronensaft kräftig abschmecken. Zum Schluss reichlich Kräuter nach Belieben dazugeben.	360
Spinatnudeln mit Frischkäse	75 g Bandnudeln 40 g saure Sahne 40 g Frischkäse 75 g Spinat frisch 1/2 Knoblauchzehe 1 TL Butter Pfeffer, Salz etwas Hühnerbrühe	Spinat waschen, abtropfen lassen fein hacken. Butter schmelzen. Knoblauch dazugeben und goldbraun werden lassen, dann Spinat beigegeben und auf kleiner Flamme weich kochen. Saure Sahne und Frischkäse zusammen mit etwas Hühnerbrühe erwärmen. Einige Minuten köcheln (NICHT KOCHEN, SONST GERINNT ES!) lassen und mit Pfeffer würzen. Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Knoblauchzehe aus dem Spinat entfernen, Teigwaren zuerst mit der Rahmsauce, dann mit dem Spinat gut mischen. Sofort servieren.	450
Kräuter-Omelette mit Salat	1 Ei 15 g Butter 1/2 Kopfsalat 4 EL Estragon (fein gehackt) 4 EL Schnittlauchröllchen 4 EL Kerbel 1 EL Öl 1 EL Essig 1 Prise Salz und Pfeffer	Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kalte Butter und Kräuter zufügen. Solange verquirlen, bis sich Eiweiß und Eigelb verbunden haben. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, sobald sie schäumt, Eimasse zugeben und stocken lassen. In der Zwischenzeit den Salat waschen und in kleine Stücke rupfen. Den abgetropften Salat mit einer Essig-Öl Marinade anmachen. Wenn das Omelette gar ist, zusammenklappen und sofort servieren.	380

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Paprika-Mais-Gemüse mit Knäckebrot	2 Scheiben Knäckebrot 1/2 gehackte Zwiebel 1 TL Öl 200 g Paprika etwas Thymian 5 EL klare Brühe 100 g Mais 2 EL saure Sahne etwas Petersilie Salz, Pfeffer	Paprika in Stücke schneiden. Mit der gehackten Zwiebelhälfte und dem Thymian im Öl andünsten. Brühe dazugeben und garen. Mais mit erhitzen und die saure Sahne und Petersilie unterrühren. Würzen. Das Knäckebrot dazu essen.	390
Schmorkartoffeln mit Spiegelei	250 g Kartoffeln 1 Zwiebel 1 EL Öl 1 Ei Muskatnuss Salz, Pfeffer Paprikapulver	Kartoffeln schälen, roh in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen in Scheiben schneiden, in 1/2 EL Öl glasig andünsten, Kartoffeln zugeben, mit Pfeffer, Muskatnuss und wenig Salz würzen, bei geschlossenem Deckel auf kleiner Hitze 25 min. garen, zwischendurch öfter wenden. In einer Extrapfanne im restlichen Öl ein Spiegelei braten, wenig salzen, mit Paprikapulver bestreuen und auf den Schmorkartoffeln anrichten.	420
Reissalat Tropicana	30 g Naturreis 100 g Magerquark 1 kleine Banane 30 g Kokosflocken 1 Spitzer Zitronensaft 1 Messerspitze Vanillepulver 50 ml Milch 1,5% 1 EL Fruchtzucker etwas Zimt	Den Quark mit dem gekochten Reis vermischen. Die Banane zerkleinern und mit den restlichen Zutaten zu dem Quark geben. Mit etwas Milch glatt rühren.	410

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Quark und Tomaten	1 Scheibe Vollkornbrot 4 EL Magerquark 2 kleine Tomaten Salz, Pfeffer	Das Brot mit Quark bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.	210
Knäckebrot mit Frischkäse-Möhre	2 Scheiben Knäckebrot 1 TL Halbfettmargarine 1 große Möhre (100 g) 70 g Körnigen Frischkäse Salz 1 TL Honig	Knäckebrot mit Margarine bestreichen. Karotte raspeln, die Hälfte davon unter den Frischkäse mischen und würzig mit 1 Prise Salz und Honig abschmecken. Knäckebrot damit bestreichen und die restlichen Karottenraspeln darüber verteilen.	240
Brötchen mit Camembert	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und mit Camembert belegen.	230
Brotsalat mit Tomaten	25 g Fladenbrot 1/2 Paprika 65 g Tomaten 1/2 Zwiebel 35 g Salatgurke 1/2 Knoblauchzehe 1/2 Lauchzwiebel 1 EL Olivenöl 1 TL Petersilie glatt 1/2 TL Zitronensaft	Gurke schälen, längs halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel herauskratzen. Gurke in dicke Scheiben schneiden. Dann Paprika in Stücke, Tomaten in Viertel und Lauchzwiebeln in Röllchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Brot in Würfel schneiden. Brot und die ganzen Knoblauchzehen in 1/2 EL heißem Öl knusprig braten. Brotwürfel und Gemüse in einer Schüssel mischen. Anschließend Zitronensaft (oder Essig), Petersilie, Salz und restliches Öl verrühren und darüber gießen. Sofort servieren. Die Brotwürfel und die Sauce erst kurz vor dem Servieren mischen, damit das Brot knusprig bleibt	250
Brötchen mit Kräuterhüttenkäse	1 Vollkornbrötchen 60 g Hüttenkäse 1 große Karotte 1 TL Essig Salz, Pfeffer Kräuter nach Belieben	Das Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse bestreichen. Die Karotte raspeln und mit Essig, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.	220
Toast mit Camembert und Tomate	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 45% 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz und Pfeffer	Den Toast rösten und mit Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebel darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.	240
Brot mit Käse und Mandarine	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% 1 TL Halbfettmargarine 1 Mandarine	Das Brot mit Margarine bestreichen und dem Käse belegen. Die Mandarine zerteilen und auf das Brot legen.	220

VEGETARISCH**Ernährungsplan: 1200 kcal****Woche 4: Zwischenmahlzeiten**

**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

EXKLUSIV NUR BEI FITSTOP

CHECK UP WEEKS

In unseren regelmäßigen Check-Up Weeks messen wir ganze 31 verschiedene Analysewerte deines Körpers. Diese geben dir wertvolle Rückschlüsse auf deinen aktuellen Fitnesszustand. Mehr Erfolg bei deinem Training ist so garantiert!

**VEREINBARE JETZT EINEN CHECK-UP WEEK TERMIN
IN DEINEM FITSTOP-STUDIO!**

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Weintraube light	30 g Haferflocken 100 g Weintrauben 150 ml Milch 1,5 % 1/2 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Haferflocken mit Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit Zimt bestreuen.	260
Brot mit Frischkäse und Tomate	1 Scheibe Vollkornbrot 50 g Frischkäse Salz, Pfeffer 1 TL Kräuter nach Wahl 1 kleine Tomate	Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Brot geben. Die Tomate in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Kräutern bestreuen.	200
Cornflakes Quark Kiwi	30 g Cornflakes 1 Kiwi 2 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit dem Quark und den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	280
Käsebrötchen mit Kiwi	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Schnittkäse (20%) 1 Kiwi	1 Vollkornbrötchen halbieren und mit 1 TL Halbfettmargarine bestreichen. Den Schnittkäse auflegen, Brötchenhälften zusammenklappen und 1 Kiwi in Scheiben geschnitten dazu essen.	210
Quark Nektarine	100 g Nektarine 200 g Speisequark mager 1 TL Honig etwas Zimt	Das geschnittene Obst in den Quark geben, mit Honig süßen und mit Zimt abschmecken.	240
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260
Brot mit Frischkäse süß	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	230

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Paprika-Mais-Eintopf, Brot	1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Olivenöl 2 Paprika 1 Zucchini 1/2 kleine Dose Maiskörner Basilikum 1 Vollkornbaguette 1 TL Kräuterbutter	Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehe häuten und würfeln. Beides in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Paprika klein schneiden, Zucchini waschen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Mais in die Pfanne geben. Zugedeckt 5-10 Minuten schmoren lassen. Zum Schluss mit Basilikum bestreuen. Vollkornbaguette mit Kräuterbutter bestreichen und zum Eintopf essen.	450
Kartoffel-Auflauf	200 g Broccoli 200 g Pellkartoffeln 1 TL Mehl 1 TL Halbfettmargarine 100 ml Milch (1,5%) 30 g Käse (30%)	Broccoli in Röschen teilen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten und Mehl im Fett anschwitzen. Milch unterrühren und ca. 5 min. köcheln lassen. Käse hinein reiben. Soße über den Auflauf gießen und ca. 20 min überbacken.	350
Pikanter Käse-Nudel-Salat	50 g Vollkornnudeln 30 g Zwiebel 100 g Salatgurke 100 g Tomaten 50 g Käse 30% 30 g Salatcreme fettarm (z.B. Miracel Whip) 1 TL Zitronensaft 1 TL Schnittlauchröllchen (frisch od. Tiefkühl) etwas Salz, Pfeffer etwas Paprikapulver	Nudeln nach Anleitung zubereiten. Zwiebel würfeln. Gurke und Tomate klein schneiden. Käse reiben oder klein schneiden. Alles mit Salatcreme und Zitrone mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.	410
Spaghetti mit Pilz-Tomatensoße	1 kleine Zwiebel 2 TL Olivenöl 100 g Champignons 125 g gewürfelte Tomaten Salz, Pfeffer 50 g Vollkornspaghetti	Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig braten. Die Champignons putzen und schneiden. Zu der Zwiebel geben und braten, bis sie anfangen Flüssigkeit abzugeben. Die Tomaten und dazugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Im offenen Topf etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Spaghetti in 10-12 Minuten al dente kochen, abtropfen lassen und dann rasch mit der Soße vermischen.	350
Kartoffelsuppe mit Kresse	250 g mehlig kochende Kartoffeln 750 ml Gemüsebrühe 1/2 Kästchen Kresse 1 Zwiebel 3 EL Schmand 1 TL Suppenwürze Salz, Pfeffer, Curry	Kartoffeln schälen und Zwiebel abziehen, dann beides klein schneiden und in der Brühe weich kochen. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Suppenwürze und Schmand abschmecken. Zuletzt Kresse abschneiden und auf die angerichtete Suppe streuen.	420

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Mittagessen

**VEREINBARE
DEINEN TERMIN
FÜR DIE FITSTOP
CHECK-UP
WEEKS.**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Pfannkuchen Apfel	50 g Mehl 3 EL Milch (1,5%) 1 Ei 1 Messerspitze Zimt etwas Wasser 1 Apfel 1 TL Zucker zum Bestreuen 1/2 TL Pflanzenöl zum Backen	Teigzutaten verquirlen, Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. In eine gefettete Pfanne den Teig geben und die Apfelscheiben obenauf legen. Von beiden Seiten backen. Mit etwas Zucker bestreuen.	390
Gemüse-Gratin	300 g Pellkartoffeln 400 g Tomaten 200 g Zucchini Salz Pfeffer 100 g Joghurt (1,5%) 40 g ger. Käse (30%)	Pellkartoffeln, Tomaten und Zucchini in eine Auflaufform schichten, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Joghurt und Käse verrühren, darüber geben. Bei 200° ca. 15 min. überbacken.	450

VEGETARISCH

Ernährungsplan: 1200 kcal

Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Camembert	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	210
Salat Apfel-Möhre	100 g Äpfel 100 g Möhren 1 TL Honig etwas Zitronensaft 2 Scheiben Knäckebrot	Apfel und Möhren putzen, raspeln und mischen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Dazu das Knäckebrot essen	210
Brötchen m. Frischkäse und Tomate	1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 1 Tomate Salz etwas Kräuter	Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen.	230
Brokkoli-Tomaten-Salat	250 g Brokkoli 125 g Tomaten 1 kleine Gemüsezwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Senf 1 EL Rapsöl 1 EL Essig 1 TL Zucker 1 Prise Salz und Pfeffer 1 EL Petersilie	Brokkoli waschen, in Röschen zerpfücken, Stiele in Stifte schneiden und in kochendem Salzwasser etwa fünf Minuten blanchieren, anschließend kalt abspülen. Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Aus Senf, Rapsöl und Essig eine Soße rühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsezwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Petersilie klein hacken und hinzufügen. Gemüse, Tomaten locker unter die Soße heben und auf Tellern anrichten.	280
Brötchen mit Kräuterquark	100 g Kräuterquark 1 Vollkornbrötchen	Den Quark zum Brötchen essen.	210
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse (30%)	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260
Salat nach Wahl	200 g Blattsalat nach Wahl 1/2 Becher Joghurt (0,3 %) 1 EL Öl 1 TL Zitronensaft 1 EL Essig 1 EL gehackte Kräuter	Den Salat mit den anderen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	270

VEGETARISCH**Ernährungsplan: 1200 kcal****Woche 5: Zwischenmahlzeiten**

**BRING A FRIEND
UND SICHERE
DIR EINE TOLLE
PRÄMIE!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel	1 Müsliriegel ca. 30 g		130
Reiswaffeln	40 g Reiswaffeln		160
Joghurt mit Früchten	1 Becher (ca. 150 g) Fruchtjoghurt 1,5 % nach Wahl		120
Vollkornkekse	30 g Vollkornkekse nach Wahl		130
Fitnessriegel	1 Fitnessriegel ca. 40 g		160
Obst nach Wahl	ca. 200 g Obst nach Wahl		160
Gemüse nach Wahl	ca. 300 g Gemüse nach Wahl		150

DEINE FITSTOP STUDIOS

ERFURT

Anger 66
99084 Erfurt

0361 - 660 26 27

ef@fit-stop.com

FREISING

Falkenstrasse 3
85356 Freising

08161 - 806 34 88

fs@fit-stop.com

FULDA

Keltenstraße 20,
36043 Fulda

0661 - 93356970

fulda@fit-stop.com

LANDSHUT

Luitpoldstrasse 73-75,
84034 Landshut

0871 - 404 33 66

la@fit-stop.com

ROTH (BEI NÜRNBERG)

Willy-Supf-Platz 2,
91154 Roth

09171 - 894 97 80

rh@fit-stop.com

UNTERSCHLEISSHEIM

Landshuter Straße 22,
85716 Unterschleißheim

089 - 461 33 14 33

ush@fit-stop.com

www.fit-stop.com