

# 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](http://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.

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
<b>Fertigmüsli mit Milch</b>	50 g Fertigmüsli nach Wahl 150 ml Milch (1,5%)	Die Zutaten miteinander vermischen.	<b>250</b>
<b>Brot mit Frischkäse und Pfirsich</b>	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.	<b>280</b>
<b>Cornflakes Mandarine</b>	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.	<b>270</b>
<b>Brötchen mit Schinken roh</b>	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>240</b>
<b>Quark Ananas-Banane</b>	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.	<b>240</b>
<b>Toast mit Konfitüre nach Wahl</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 40 g Konfitüre	Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen.	<b>250</b>
<b>Brot mit Ei und Paprika</b>	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.	<b>250</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 1: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Gemüsereis mit Käse</b>	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.	<b>400</b>
<b>Hähnchen mit Kartoffelsalat</b>	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.	<b>400</b>
<b>Gemüse-Nudeln in Pilzsahne</b>	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.	<b>410</b>
<b>Schweinesteak mit Bohnen</b>	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.	<b>400</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 1: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Auberginen- Pasta-Pfanne</b>	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.	<b>400</b>
<b>Fischfilet gegrillt</b>	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.	<b>410</b>
<b>Blumenkohl-Kartoffelcurry</b>	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.	<b>410</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Schinken roh und Ei</b>	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.	<b>290</b>
<b>Salat Bunt</b>	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.	<b>260</b>
<b>Brötchen mit Camembert</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (30% Fett)	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	<b>240</b>
<b>Brot mit Käse und Putenwurst</b>	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.	<b>230</b>
<b>Brötchen mit Frischkäse und Tomate</b>	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.	<b>230</b>
<b>Toast mit Camembert und Tomate</b>	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.	<b>240</b>
<b>Sandwich Salat/Wurst/Käse</b>	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.	<b>290</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 1: Zwischenmahlzeiten



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

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

**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***LifeFitness*

CyberConcept®

**TRX****VIBRAFIT****InBody**

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 2: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsli Kiwi light</b>	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.	<b>240</b>
<b>Brot mit Ei und Paprika</b>	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.	<b>250</b>
<b>Cornflakes Erdbeere</b>	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.	<b>270</b>
<b>Brötchen mit süßem Frischkäse</b>	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	<b>260</b>
<b>Quark Kiwi- Honig</b>	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.	<b>240</b>
<b>Toast mit Käse</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse (30%)	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	<b>260</b>
<b>Knäckebrot mit Joghurt</b>	3 Scheiben Vollkornknäckebrot 1 Becher Joghurt (1,5% Fett) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Knäckebrot verzehren.	<b>260</b>



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 2: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Gemüseschnitzel</b>	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.	<b>400</b>
<b>Hähnchen mit Curryreis</b>	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.	<b>410</b>
<b>Nudelpfanne</b>	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.	<b>390</b>
<b>Pikante China- Pfanne</b>	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.	<b>380</b>
<b>Pfannkuchen Apfel</b>	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.	<b>390</b>

## Ernährungsplan: 1200 kcal

### Woche 2: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Kabeljau mit Reis und Senfsoße</b>	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.	<b>410</b>
<b>Kartoffel- Zucchini-Gratin</b>	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	<b>420</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Ei</b>	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.	<b>250</b>
<b>Salat Paprika- Gurke mit Brot</b>	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.	<b>250</b>
<b>Brötchen mit Schinken roh</b>	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>240</b>
<b>Brot mit Möhren- Apfelrohkost</b>	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.	<b>240</b>
<b>Brötchen mit Camembert</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30% Fett	Vollkornbrötchen mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	<b>230</b>
<b>Toast mit Hüttenkäse, Tomate</b>	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.	<b>290</b>
<b>Knäckebrot mit Tomaten und Käse</b>	2 Knäckebrote 1 TL Halbfettmargarine 40 g Edamer Käse 30% 2 kleine Tomaten	Knäckebrot mit Margarine bestreichen, Käse draufgeben. Tomaten vierteln und dazureichen.	<b>230</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 2: Zwischenmahlzeiten



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

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

# 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**  
**5,99** €  
PRO WOCHE



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 3: Frühstück

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Apfel-Himbeer- Müsli</b>	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.	<b>250</b>
<b>Brot mit Frischkäse süß</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	<b>230</b>
<b>Cornflakes mit Obst nach Wahl light</b>	30 g Cornflakes 100 ml Milch 1,5% 150 g Obst nach Wahl	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	<b>280</b>
<b>Brötchen mit Hüttenkäse süß</b>	1 Vollkornbrötchen 50 g körnigen Frischkäse 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	<b>240</b>
<b>Quark Apfel- Zimt</b>	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.	<b>260</b>
<b>Toast mit Hüttenkäse, Tomate</b>	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.	<b>290</b>
<b>Brot mit Schinken roh</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 2 Scheiben roher Schinken 1/2 TL Halbfett-Margarine	Das Brot mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>220</b>



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Gemüse-Ei-Ragout</b>	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, unterrühren. 5 Minuten köcheln. Würzen und Zitronensaft hinzugeben. Ei achteln und untermischen.	<b>410</b>
<b>Geflügel-Nudel- Pfanne</b>	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.	<b>400</b>
<b>Gemüse-Bohnen-Pfanne</b>	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.	<b>430</b>
<b>Frikadelle mit Sellerie-Orange</b>	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 Joghurt unterrühren. Dazu gibt es eine Portion Kartoffelpüree die wie folgt zubereitet wird: Knapp eine Tasse Salzwasser erhitzen, gehackte Petersilie und fünf EL Püreeflocken einrühren.	<b>390</b>



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Auberginen-Linsensuppe</b>	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.	<b>370</b>
<b>Fischfilet auf Fenchelgemüse</b>	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.	<b>410</b>
<b>Reispfanne mit Tomaten</b>	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.	<b>390</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 3: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Käse und Putenwurst</b>	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.	<b>230</b>
<b>Salat nach Wahl</b>	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.	<b>270</b>
<b>Brötchen mit Geflügelwurst und Ei</b>	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.	<b>290</b>
<b>Brot mit Käse und Trauben</b>	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.	<b>270</b>
<b>Brötchen mit Schinken roh</b>	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>240</b>
<b>Toast mit gekochtem Schinken</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Margarine	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>250</b>
<b>Brot mit Ei und Möhren</b>	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.	<b>250</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 3: Zwischenmahlzeiten



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

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

**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
<b>Müsli mit Joghurt und Obst</b>	20 g Haferflocken (Vollkorn) 100 g Obst nach Wahl 5 g Honig 150 g Joghurt 1,5%	Haferflocken mit Joghurt, Obst und Honig vermischen.	<b>240</b>
<b>Brot mit Frischkäse und Pfirsich</b>	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.	<b>280</b>
<b>Cornflakes Apfel-Zimt</b>	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.	<b>270</b>
<b>Brötchen mit Joghurt</b>	1 Vollkornbrötchen 1 Becher Joghurt (1,5%) mit Frucht	Zu dem Joghurt das Brötchen verzehren	<b>250</b>
<b>Quark Pfirsich</b>	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.	<b>230</b>
<b>Toast mit Banane</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 1 Banane	Das Toastbrot mit der Margarine bestreichen und der in Scheiben geschnittenen Banane belegen.	<b>260</b>
<b>Brot mit Käsecreme</b>	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.	<b>240</b>



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 4: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Pfannkuchen Apfel mit Joghurt</b>	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.	<b>410</b>
<b>Basilikum- Hähnchen</b>	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.	<b>410</b>
<b>Spinatnudeln mit Frischkäse</b>	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.	<b>450</b>
<b>Schnitzel mit Pilzen, Kartoffel</b>	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.	<b>390</b>

## Ernährungsplan: 1200 kcal

### Woche 4: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Paprika-Mais- Gemüse mit Knäckebrot</b>	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.	<b>390</b>
<b>Blattsalat mit Lachs</b>	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.	<b>430</b>
<b>Reissalat Tropicana</b>	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.	<b>410</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit gekochtem Schinken</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben gekochter Schinken	Das Brot mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>230</b>
<b>Sandwich Salat Wurst Käse</b>	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.	<b>290</b>
<b>Brötchen mit Camembert</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und mit Camembert belegen.	<b>230</b>
<b>Brotsalat mit Tomaten</b>	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	<b>250</b>
<b>Brötchen mit Kräuterhüttenkäse</b>	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.	<b>220</b>
<b>Toast mit Camembert und Tomate</b>	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.	<b>240</b>
<b>Brot mit Käse und Mandarine</b>	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.	<b>220</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 4: Zwischenmahlzeiten



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

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

**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
<b>Müsli Weintraube light</b>	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.	<b>260</b>
<b>Brot mit Frischkäse und Tomate</b>	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.	<b>200</b>
<b>Cornflakes Quark Kiwi</b>	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.	<b>280</b>
<b>Brötchen mit Schinken roh</b>	1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>240</b>
<b>Quark Nektarine</b>	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.	<b>240</b>
<b>Toast mit Käse</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	<b>260</b>
<b>Brot mit Frischkäse süß</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 40 g Frischkäse (z.B. Philadelphia Fitness) 2 TL Konfitüre	Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	<b>230</b>



# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 5: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Paprika-Mais- Eintopf, Brot</b>	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.	<b>450</b>
<b>Hähnchen mit Kohlrabi</b>	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.	<b>410</b>
<b>Pikanter Käse- Nudel-Salat</b>	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.	<b>410</b>
<b>Schweinefleisch chinesisches mit Reis</b>	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.	<b>390</b>
<b>Kartoffelsuppe mit Kresse</b>	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.	<b>420</b>

## Ernährungsplan: 1200 kcal

### Woche 5: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Gratinierter Kräuterfisch</b>	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.	<b>390</b>
<b>Spaghetti mit Sahne-Soße</b>	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.	<b>450</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Camembert</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30%	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	<b>210</b>
<b>Champignon- Salat</b>	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.	<b>230</b>
<b>Brötchen m. Frischkäse und Tomate</b>	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.	<b>230</b>
<b>Salat Paprika- Banane mit Knäcke</b>	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.	<b>240</b>
<b>Brötchen mit Käse</b>	1 Vollkornbrötchen 1/2 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse 30%	Das Brötchen mit Margarine bestreichen. Mit dem Käse belegen.	<b>210</b>
<b>Toast mit Geflügelwurst</b>	3 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 3 Scheiben Geflügelwurst	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	<b>290</b>
<b>Salat Blumenkohl/ Schinkenbrot</b>	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.	<b>260</b>

# Ernährungsplan: 1200 kcal

## Woche 5: Zwischenmahlzeiten



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

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

# DEINE FITSTOP STUDIOS

**ERFURT**Anger 66  
99084 Erfurt

0361 - 660 26 27

[ef@fit-stop.com](mailto:ef@fit-stop.com)**FREISING**Falkenstrasse 3  
85356 Freising

08161 - 806 34 88

[fs@fit-stop.com](mailto:fs@fit-stop.com)**FULDA**Keltenstraße 20,  
36043 Fulda

0661 - 93356970

[fulda@fit-stop.com](mailto:fulda@fit-stop.com)**LANDSHUT**Luitpoldstrasse 73-75,  
84034 Landshut

0871 - 404 33 66

[la@fit-stop.com](mailto:la@fit-stop.com)**ROTH (BEI NÜRNBERG)**Willy-Supf-Platz 2,  
91154 Roth

09171 - 894 97 80

[rh@fit-stop.com](mailto:rh@fit-stop.com)**UNTERSCHLEISSHEIM**Landshuter Straße 22,  
85716 Unterschleißheim

089 - 461 33 14 33

[ush@fit-stop.com](mailto:ush@fit-stop.com)[www.fit-stop.com](http://www.fit-stop.com)