

Dein Erfolg Deine Ernährung



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 Fruchtsaftschorle! 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: 1400 kcal

Woche 1: Frühstück

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	Kcal
Schokomüsli mit Milch	50 g Schokomüsli oder Schokopops 200 ml Milch 1,5 %	Das Schoko-Müsli mit der Milch verrühren und essen.	300
Brot mit Frischkäse und Grapefruit	1/2 Grapefruit 50 g körniger Frischkäse 1 TL Honig 1 EL Cornflakes 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine	Das Fleisch der 1/2 Grapefruit mit dem Frischkäse vermengen. Mit dem Honig süßen. Cornflakes drüberstreuen. Das Brot mit Margarine bestreichen und dazu essen.	330
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 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
Müsli Melone/Honig	100 g Melone 50 g Haferflocken 1 TL Honig 150 ml Milch 1,5%	Melone entkernen und fein würfeln. Mit den Haferflocken vermengen. Müsli mit Honig süßen und der Milch übergießen.	300
Toast mit Quark Mandarine	2 Scheiben Vollkorntoast 3 EL Magerquark 1 kleine Dose Mandarinen 3 EL Orangensaft 1 TL Honig	Den Quark mit dem Honig und dem Orangensaft vermischen. Die abgetropften Mandarinen dazu geben. Den Mandarinenquark auf das Brot streichen.	290
Quark Obst nach Wahl	200 g Magerquark 150 g Obst nach Wahl etwas geriebene Zitronenschale 1,5 EL Zucker etwas Milch 1,5%	Die Zutaten in eine Schüssel geben und mit Milch glatt rühren. Das Obst nach Wahl hinzufügen.	320

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 1: Mittagessen

**BEI FITSTOP
GIBT'S WLAN
GRATIS!**

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüsereis mit Käse	50 g Reis 1 TL Öl 1 Zwiebel 1/2 Bund gehackte Petersilie 200 g Tomaten 200 g Zucchini Pfeffer, Salz 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 EL Öl 1 große Pellkartoffel 1 Bund Radieschen 200 g Salatgurke 100 g grüner Salat Essig	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 1 TL Öl 75 g saure Sahne 10% Pfeffer, Salz 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, Prise Salz, Pfeffer Paprikapulver 1/2 Zwiebel 1 TL Öl 100 g grüne Bohnen (Dose o. Glas) 1 Tomate etwas Bohnenkraut 3 kleine Pellkartoffeln 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: 1400 kcal

Woche 1: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Auberginen-Pasta-Pfanne	40 g Nudeln roh 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 die kleine Aubergine putzen, waschen und in Würfel schneiden. 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. 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 etwas Salz 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: 1400 kcal

Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit rohem Schinken 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
Bunter Salat	1 Orange 1 rote Paprika 125 g Kidney-Bohnen 1/2 Salatgurke 1 kleine Zwiebel Salz, Pfeffer, Zucker 1/2 - 1 EL Senf mittelscharf	Paprika, Gurke, und Kidney-Bohnen unter fließendem Wasser abwaschen. Paprika entkernen und in Scheiben schneiden. Gurke in dünne Scheiben reiben, Zwiebel in Ringe schneiden, Orange schälen und in Würfel schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Senf abschmecken.	290
Brote mit Geflügelwurst	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst	Das Vollkornbrot mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	300
Brötchen mit Ei	1 Vollkornbrötchen 1 Ei 1 EL leichte Salatcreme oder etwas Senf	Das Brötchen mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem gekochten Ei belegen.	280
Fladenbrot mit Salat	1/4 Fladenbrot 50 g Hüttenkäse 50 g Kopfsalat 1/2 Salatgurke 1 kleine Paprika 1 EL frische Kräuter	Das Fladenbrot der Länge nach aufschneiden und mit dem Hüttenkäse bestreichen. Gurke und Paprika waschen und in Streifen schneiden. Die gewaschenen Salatblätter auf das Brot legen und mit Gurke- und Paprikastreifen belegen. Das Brot mit frischen Kräutern garnieren und das Brot wieder zusammenklappen.	330
Brote mit Quark Frühling	2 Scheiben Vollkornbrot 4 EL Magerquark 4 TL Schnittlauchröllchen Pfeffer, Salz 2 Stängel Petersilie	Quark mit Salz und Pfeffer und den Schnittlauchröllchen verrühren und auf die Brote streichen. Mit Petersilie garnieren.	310
Brot mit Tomaten und Schafskäse	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 2 kleine Tomaten 40 g Schafskäse Pfeffer	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Pfeffer würzen.	290

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 1: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel und Joghurt	1 Müsliriegel 150 g Joghurt 1,5 %	Zum Müsliriegel einen Becher Joghurt 1,5% nach Wahl verzehren.	220
Reiswaffeln	50 g Reiswaffeln		190
Joghurt mit Orange und Honig	150 g Joghurt 1,5% 1 kleine Orange 1 EL Honig	Den Joghurt mit der zerkleinerten geschälten Orange mischen. Den Honig dazugeben.	200
Vollkornkekse	50 g Vollkornkekse nach Wahl		220
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	250 g Buttermilch mit Fruchtzubereitung		180
Obst nach Wahl	ca. 250 g Obst nach Wahl		200
Müsliriegel mit Buttermilch	1 Müsliriegel 250 ml Buttermilch	Zum Müsliriegel 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % trinken.	190

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: 1400 kcal

Woche 2: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Apfel-Zimt	50 g Haferflocken 100 g Apfel 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Apfel klein schneiden, Haferflocken mit Apfelstücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	330
Brote mit vegetarischem Brotaufstrich	40 g vegetarischer Brotaufstrich 2 Scheiben Vollkornbrot bei Bedarf 2 Teelöffel Halbfettmargarine Gemüse z.B. Tomate oder Gurke	Die Brote mit Margarine und dem vegetarische Brotaufstrich und dem Gemüse belegen.	340
Cornflakes Birne-Zimt	30 g Cornflakes 150 g Birne 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.	300
Brötchen mit Putenbrust	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen.	360
Müsli Banane-Honig light	30 g Haferflocken 1/2 TL Honig 150 ml Milch 1,5% 1 kleine Banane	Banane in Scheiben schneiden, mit den restlichen Zutaten mischen und genießen.	310
Toast m. Konfitüre nach Wahl	4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 50 g Konfitüre	Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen.	330
Quark Pfirsich-Mandel	100 g Magerquark 50 ml Milch 1,5% 1 EL geriebene Mandeln 1 EL Haferflocken 1 kleiner Pfirsich (frisch oder Konserve) 1 TL Honig etwas Zitronensaft	Quark mit Milch, Mandeln und Honig verrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Haferflocken drüberstreuen. Pfirsich waschen, entsteinen und in kleine Würfel schneiden. Über den Quark verteilen.	290

Ernährungsplan: 1400 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 etwas 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: 1400 kcal

Woche 2: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Kabeljau mit Reis, Senfsoße	150 g Kabeljaufilet Essig 2 EL Instant-Brühe 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: 1400 kcal

Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit Tomaten und Schafskäse	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 2 kleine Tomaten 40 g Schafskäse Pfeffer	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen. Den Schafskäse in Würfel schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Pfeffer würzen.	290
Salat Ei-Joghurt mit Knäckebrot	2 Eier 80 g grüne Gurke 2 EL Magerquark 1/2 Becher Joghurt 0,3% 1 TL Senf 1 Prise Zucker Salz, Pfeffer Zitronensaft 1 Knäckebrot	Die Eier hart kochen, schälen und grob hacken. Die Gurke in kleine Würfel schneiden. Aus Quark, Joghurt, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Zitronensaft eine Soße bereiten und über die Masse gießen. Den Salat gut durchziehen lassen. Dazu das Knäckebrot essen.	320
Brote mit Schmelzkäse	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Ecken Schmelzkäse	Die Brote mit dem Käse bestreichen.	330
Brötchen mit Rohkost/ Putenwurst	1 große Möhre 50 g Salatgurke einige Blätter Kopfsalat 1 Vollkorn-Brötchen 1,5 EL Salatcreme (z.B. Miracel Whip Balance) 3 Scheiben Geflügelwurst	Möhre schälen. Gurke waschen. Beides grob raspeln. Salat waschen. Brötchen halbieren. Untere Hälfte mit 1 TL Salatcreme bestreichen. Mit Salat und Möhren belegen. Gurken im Aufschnitt aufrollen, auf das Brötchen legen. Den Rest der Salatcreme darauf streichen. Obere Brötchenhälfte draufsetzen.	310
Putenwurstsalat mit Brötchen	100 g Putenwurst 1 kleine Gewürzgurke 1/2 Zwiebel 2 EL Magerquark 1 TL Meerrettich Senf Essig Salz, Pfeffer Paprikapulver einige Salatblätter(ca. 20 g) 1 Tomate Basilikum 1 Vollkornbrötchen	Die Putenwurst in Stifte schneiden, die Gewürzgurke und die Zwiebel hacken. In einer Marinade aus Quark, Meerrettich, Senf, Essig und den Gewürzen ziehen lassen. Auf die Salatblätter Tomatenscheiben legen, mit Salz und etwas Basilikum herzhaft würzen und den Wurstsalat darauf häufen. Dazu 1 Brötchen essen.	310

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Brot mit kaltem Braten, Ei	1 Scheibe Vollkornbrot 5g Halbfettmargarine 25 g kalter Braten 1 TL Öl 1 Ei Salz, Pfeffer etwas Schnittlauch	Das Brot mit der Margarine bestreichen und dem kalten Braten belegen. Öl erhitzen. Ei darin braten, auf das Bratenbrot geben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit gehacktem Schnittlauch bestreuen und sofort servieren.	330
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 dem in Scheiben geschnittenen Ei belegen. Nach Belieben etwas pfeffern.	280

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 2: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel und Joghurt	1 Müsliriegel 150 g Joghurt 1,5 %	Zum Müsliriegel einen Becher Joghurt 1,5% nach Wahl verzehren.	220
Reiswaffeln	50 g Reiswaffeln		190
Joghurt mit Orange und Honig	150 g Joghurt 1,5% 1 kleine Orange 1 EL Honig	Den Joghurt mit der zerkleinerten geschälten Orange mischen. Den Honig dazugeben.	200
Vollkornkekse	50 g Vollkornkekse nach Wahl		220
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	250 g Buttermilch mit Fruchtzubereitung		180
Obst nach Wahl	ca. 250 g Obst nach Wahl		200
Müsliriegel mit Buttermilch	1 Müsliriegel 250 ml Buttermilch	Zum Müsliriegel 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % trinken.	190

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: 1400 kcal

Woche 3: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Apfel-Walnuss	150 g Apfel 30 g Haferflocken 10 g Walnüsse 150 ml Milch 1 TL Honig	Apfel klein schneiden, mit den Haferflocken und den Walnüssen mischen und mit der Milch begießen. Mit etwas Honig abschmecken.	350
Brot mit gekochtem Schinken und Ei	1 Ei 1 Scheibe Vollkornbrot 40 g gekochter Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Ei hart kochen, abschrecken und schälen. Brot dünn mit Margarine bestreichen. Brot mit Schinken und in Scheiben geschnittenen Ei belegen.	320
Cornflakes Quark Banane	30 g Cornflakes 100 g Banane 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.	330
Brötchen mit Putenbrust	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen.	360
Knäckebrot mit Schinken und Käse	2 Scheiben Knäckebrot 2 TL Halbfettmargarine 50 g gekochter Schinken 40 g Käse 30%	Die Knäckebrotscheiben mit der Margarine bestreichen und dem Schinken und dem Käse belegen.	330
Brote mit Honig	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 TL Honig	Vollkornbrote mit Halbfettmargarine und Honig bestreichen.	330
Orangen-Vanille-Quark	200 g Magerquark 1 TL Honig 1 TL Zitronensaft 2 Messerspitzen Vanillepulver 1 Apfelsine 1 EL Haferflocken	Den Quark, den Honig, den Zitronensaft und das Vanillepulver glatt rühren. Die Apfelsine in Stücke schneiden und unterheben. Die Haferflocken darüber streuen.	320



Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Gemüse-Ei- Ragout	100 g Möhren 100 g Porree 100 g Champignons 2 TL Öl 2 TL Mehl 1/8 l klare Brühe 2 EL saure Sahne 10% 125 g Chicorée 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 unter- mischen.	410
Geflügel-Nudel- Pfanne	40 g Vollkornnudeln Salz, Pfeffer 1/4 TL Rosmarin 100 g Hühnerbrust 1 TL Öl 5 EL Milch 80 g Erbsen	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 mit- schwitzen. Den Lauch putzen, in Streifen schneiden, zu den Zwiebeln geben und braten. Die Paprikaschote halbieren, ent- kernen, in Würfel oder Streifen schnei- den, zum Gemüse geben und mitgaren. Die Kartoffeln würfeln, mit den Kidney-Bohnen dazugeben und unter ständigem Rühren braten. Das Tomatenmark einrüh- ren und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die enthäuteten, entkernten und geviertelten Tomaten dazugeben, kurz durchschwenken. Mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer würzen und abschmecken. Den Käse würfeln, darüber streuen und servieren.	430
Frikadelle mit Sellerie- Orange	50 g Hackfleisch 2 EL Müsli 2 EL Wasser etwas Schnittlauch Salz, Pfeffer 1/2 TL Olivenöl 1/2 Orange 200 g Staudensellerie 2 EL Gemüsebrühe Knoblauch (nach Geschmack), 125 g Magermilchjoghurt 5 EL Kartoffelpüree-Flocken 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.	390



Ernährungsplan: 1400 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 1/2 TL Kümmel Zimt, Salz und Pfeffer 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. Tomate 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, Butter-Flöckchen 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 30 g Schafskäse 60 ml Gemüsebrühe 1 EL Schnittlauch 1 TL Pflanzenöl 1 EL mexikanische Würzmischung Salz und 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: 1400 kcal

Woche 3: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Salat Thunfisch-Tomate mit Brot	160 g Tomaten 1 Schalotte 50 g Thunfisch etwas Petersilie 1 TL Essig 1 TL Öl 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine	Tomate in Scheiben, Schalotte in Ringe schneiden. Thunfisch zerpfücken. Alles mit Petersilie anrichten. Essig und Öl darüber geben. Brot mit Margarine dazu essen.	300
Brote mit Geflügelwurst	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst	Das Vollkornbrot mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	300
Mozzarella mit Tomate und Knäckebrot	100 g Tomate 80 g Mozzarella etwas Essig 1 TL Öl Basilikum 1 Scheibe Knäckebrot	Tomate und Mozzarella in Scheiben schneiden und fächerartig anrichten. Essig und Öl darüber geben. Mit Basilikumblättchen bestreuen. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.	340
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
Salat mit Tomaten und Champignons	200 g Tomaten 1 kleine Zwiebel 100 g Champignons 1 EL Crème fraîche 1 EL Magerquark 2 Scheiben Knäckebrot Salz, Pfeffer	Tomaten, Zwiebeln und Champignons putzen, waschen und klein schneiden. Das Gemüse auf einem Teller anrichten. Crème fraîche und Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Das Knäckebrot dazu essen.	270
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
Knäckebrot mit Radieschen-Dip	80 g Radieschen 100 g Joghurt Salz, Pfeffer 80 g Gurke 80 g Paprika 4 Scheiben Knäckebrot	Radieschen raspeln und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke und Paprika in Streifen schneiden. Dazu das Knäckebrot essen.	260

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 3: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel und Joghurt	1 Müsliriegel 150 g Joghurt 1,5 %	Zum Müsliriegel einen Becher Joghurt 1,5% nach Wahl verzehren.	220
Reiswaffeln	50 g Reiswaffeln		190
Joghurt mit Orange und Honig	150 g Joghurt 1,5% 1 kleine Orange 1 EL Honig	Den Joghurt mit der zerkleinerten geschälten Orange mischen. Den Honig dazugeben.	200
Vollkornkekse	50 g Vollkornkekse nach Wahl		220
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	250 g Buttermilch mit Fruchtzubereitung		180
Obst nach Wahl	ca. 250 g Obst nach Wahl		200
Müsliriegel mit Buttermilch	1 Müsliriegel 250 ml Buttermilch	Zum Müsliriegel 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % trinken.	190

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: 1400 kcal

Woche 4: Frühstück

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Fertigmüsli mit Buttermilch	60 g Fertigmüsli 250 ml Buttermilch 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Die Buttermilch über das Müsli geben und mit Honig und Zimt abschmecken	310
Toast mit Quark Mandarine	2 Scheiben Vollkorntoast 3 EL Magerquark 1 kleine Dose Mandarinen 3 EL Orangensaft 1 TL Honig	Den Quark mit dem Honig und dem Orangensaft vermischen. Die abgetropften Mandarinen dazu geben. Den Mandarinenquark auf das Brot streichen.	290
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 süßem Frischkäse	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	260
Knäckebrot mit Joghurt	3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrot 1 Becher Joghurt 1,5% Fett mit Frucht	Zu dem Joghurt das Knäckebrot verzehren.	260
Brot mit Frischkäse und Grapefruit	1/2 Grapefruit 50 g körniger Frischkäse 1 TL Honig 1 EL Cornflakes 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine	Das Fleisch der 1/2 Grapefruit mit dem Frischkäse vermengen. Mit dem Honig süßen. Cornflakes drüberstreuen. Das Brot mit Margarine bestreichen und dazu essen.	330
Quark Himbeere mit Käsebroten	100 g Magerquark 75 g pürierten Himbeeren (TK) 1 TL Honig 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Butter 30 g Camembert 30% Fett	Quark mit Honig verrühren Himbeeren unterheben. Das Brot mit Butter bestreichen. Den Camembert in Scheiben auf das Brot legen.	340

Ernährungsplan: 1400 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 Bandnudel 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 Halffettbutter 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 2. 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: 1400 kcal

Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
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. 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 fettarm 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: 1400 kcal

Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Fladenbrot mit Salat	1/4 Fladenbrot 50 g Hüttenkäse 50 g Kopfsalat 1/2 Salatgurke 1 kleine Tomate 1 EL frische Kräuter	Das Fladenbrot der Länge nach aufschneiden und mit dem Hüttenkäse bestreichen. Gurke und Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die gewaschenen Salatblätter auf das Brot legen und mit Gurke- und Tomatenscheiben belegen. Das Brot mit frischen Kräutern garnieren und das Brot wieder zusammenklappen.	310
Brot mit rohem Schinken 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
Toast mit Hüttenkäse und 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
Brötchen mit Rohkost/ Putenwurst	1 große Möhre 50 g Salatgurke einige Blätter Kopfsala 1 Vollkorn-Brötchen 1,5 EL Salatcreme (z.B. Miracel Whip Balance) 3 Scheiben Geflügelwurst	Möhre schälen. Gurke waschen. Beides grob raspeln. Salat waschen. Brötchen halbieren. Untere Hälfte mit 1 TL Salatcreme bestreichen. Mit Salat und Möhren belegen. Gurken im Aufschnitt aufrollen, auf das Brötchen legen. Den Rest der Salatcreme darauf streichen. Obere Brötchenhälfte draufsetzen.	310
Wurst-Tomaten-Salat	100 g Geflügelwurst 240 g Tomaten 300 g Paprika 150 g Vollmilchjoghurt 10% 2 TL Schnittlauch Salz, Pfeffer 3 Blätter Kopfsalat	Die Geflügelwurst in Streifen schneiden, die Tomaten vierteln und die Paprika in schmale Streifen schneiden. Den Joghurt mit den Gewürzen mischen und alles vermischen. Mit ein paar Blättern Salat anrichten und dem Schnittlauch dekorieren.	310
Brote mit Quark Frühling	2 Scheiben Vollkornbrot 4 EL Magerquark 4 TL Schnittlauchröllchen Pfeffer, Salz 2 Stängel Petersilie	Quark mit Salz und Pfeffer und den Schnittlauchröllchen verrühren und auf das Brot streichen. Mit Petersilie garnieren.	310
Knäckebrötchen mit gekochtem Schinken	4 Scheiben Knäckebrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Halbfett-Margarine	Die Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	320

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 4: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel und Joghurt	1 Müsliriegel 150 g Joghurt 1,5 %	Zum Müsliriegel einen Becher Joghurt 1,5% nach Wahl verzehren.	220
Reiswaffeln	50 g Reiswaffeln		190
Joghurt mit Orange und Honig	150 g Joghurt 1,5% 1 kleine Orange 1 EL Honig	Den Joghurt mit der zerkleinerten geschälten Orange mischen. Den Honig dazugeben.	200
Vollkornkekse	50 g Vollkornkekse nach Wahl		220
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	250 g Buttermilch mit Fruchtzubereitung		180
Obst nach Wahl	ca. 250 g Obst nach Wahl		200
Müsliriegel mit Buttermilch	1 Müsliriegel 250 ml Buttermilch	Zum Müsliriegel 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % trinken.	190

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: 1400 kcal

Woche 5: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Südfrüchte-Buttermilch	70 g Ananas 1 kleine Orange 90 g Kiwi 1 EL Zitronensaft 20 g Haferflocken 1 TL Honig 100 ml Buttermilch	Obst schälen und klein schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln und die Haferflocken darüber geben. Mit Honig süßen und der Buttermilch begießen.	310
Toast mit Banane, Honig	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 TL Honig 1 große Banane	Toastbrot toasten, mit der Margarine bestreichen und mit je einem TL Honig beträufeln. Die in Scheiben geschnittene Banane drauflegen.	350
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 Ei	1 Vollkornbrötchen 1 Ei auf Wunsch 1 EL leichte Salatcreme oder etwas Senf	Das Brötchen mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem gekochten Ei belegen.	280
Knäckebrot mit Quark Erdbeere	1 Scheibe Knäckebrot 1 TL Halbfettbutter 100 g Speisequark 10 g Honig 50 g Erdbeeren	Das Knäckebrot mit der Butter bestreichen. Speisequark mit dem Honig süßen. Erdbeeren waschen, klein schneiden und unter den Quark geben. Dazu das Knäckebrot essen.	260
Brote mit Schmelzkäse	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Ecken Schmelzkäse	Die Brote mit dem Käse bestreichen	330
Quark Brombeere	1 Ei 100 g Speisequark 100 ml Dickmilch Zitronensaft 140 g Brombeeren etwas Süßstoff	Ei trennen. Eigelb mit Quark und Dickmilch verrühren, mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Eiweiß steif schlagen und mit den Brombeeren unterziehen.	290



Ernährungsplan: 1400 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 Salz, Pfeffer 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, 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: 1400 kcal

Woche 5: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
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
Gratinierter Kräuterfisch	200 g Kabeljaufilet 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 die 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: 1400 kcal

Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Käse-Paprika-Salat	50 g Edamer 2 Paprikaschoten 1/2 Bund Radieschen einige Blätter Salat z.B. Eisberg-salat 100 Joghurt 0,3% 1 TL Schnittlauch 1 Scheibe Knäckebrot	Käse in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Salatblätter zugeben. Joghurt mit Salz und Pfeffer zu einer Marinade würzen. Dazu eine Scheibe Knäckebrot essen.	330
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
Brote mit vegetarischem Brotaufstrich	40 g vegetarischer Brotaufstrich 2 Scheiben Vollkornbrot bei Bedarf 2 Teelöffel Halbfettmargarine Gemüse z.B. Tomate oder Gurke	Das Brot mit Margarine und dem vegetarische Brotaufstrich und dem Gemüse belegen.	340
Brötchen mit Putenbrust	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen.	260
Brokkoli-Tomaten-Salat	250 g Brokkoli 125 g Tomaten 30g roher Schinken 1 kleine Gemüsezwiebel 1 Knoblauchzehe 1 TL Senf 1 EL Rapsöl 1 EL Essig 1 TL Zucker Salz, 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. Schinken in mundgerechte Stücke schneiden. Aus Senf, Rapsöl und Essig eine Soße rühren, mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Petersilie klein hacken und hinzufügen. Gemüse, Tomaten locker unter die Soße heben und auf Tellern anrichten.	280
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
Toast mit Käse	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	260

Ernährungsplan: 1400 kcal

Woche 5: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsliriegel und Joghurt	1 Müsliriegel 150 g Joghurt 1,5 %	Zum Müsliriegel und einen Becher Joghurt 1,5% nach Wahl verzehren.	220
Reiswaffeln	50 g Reiswaffeln		190
Joghurt mit Orange und Honig	150 g Joghurt 1,5% 1 kleine Orange 1 EL Honig	Den Joghurt mit der zerkleinerten geschälten Orange mischen. Den Honig dazugeben.	200
Vollkornkekse	50 g Vollkornkekse nach Wahl		220
Buttermilch mit Fruchtzubereitung	250 g Buttermilch mit Fruchtzubereitung		180
Obst nach Wahl	ca. 250 g Obst nach Wahl		200
Müsliriegel mit Buttermilch	1 Müsliriegel 250 ml Buttermilch	Zum Müsliriegel 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % trinken.	190

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