

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: 1600 kcal

Woche 1: Frühstück

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | Kcal |
|---------------------------------------|---|---|------------|
| Müsli Kiwi-Haferflocken | 4 EL Haferflocken 1 Kiwi 150 g Joghurt (1,5% Fett) 1 TL Honig | Kiwi schälen und klein schneiden, mit dem Joghurt, Honig und den Haferflocken vermischen. | 340 |
| Brote mit Käse | 2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Käse 30% 2 TL Halbfettmargarine | Die Brote mit der Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen. | 390 |
| Cornflakes Banane/Apfel/Nuss | 1 kleine Banane 1/2 kleinen Apfel 5 g gehackte Haselnüsse 25 g Cornflakes 125 ml Buttermilch 1 Spritzer Zitronensaft etwas Zucker | Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Apfel klein schneiden. Obst mit den Nüssen und Cornflakes mischen und auf dem Teller verteilen. Buttermilch mit Zitronensaft und Fruchtzucker verquirlen und darüber geben. | 360 |
| Brötchen mit Putenbrust | 2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust | Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen. | 360 |
| Quark Obst nach Wahl | 200 g Magerquark 150 g Obst nach Wahl 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 |
| Toast mit Konfitüre nach Wahl | 4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 50 g Konfitüre | Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen. | 330 |
| Brot mit Quark Apfel und Honig | 1/2 Apfel Zitronensaft 2 EL Speisequark mager 4 EL Milch 1 EL gehackte Haselnüsse 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 EL Honig | Apfel in dünne Stifte schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Quark mit etwas Milch verrühren. Apfel und Nüsse unterheben. Brot mit Butter und Honig bestreichen. Quark draufgeben. | 390 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 1: Mittagessen

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|------------------------------------|---|--|------------|
| Gemüsereis mit Käse | 50 g Reis Salz 1 TL Öl 1 Zwiebel 1/2 Bund gehackte Petersilie 200 g Tomaten 200 g Zucchini Pfeffer, Muskat 30 g Camembert (30%) | Reis nach Packungsanleitung kochen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die gehackte Petersilie und Zwiebel darin andünsten. Tomaten achteln und mit den gewürfelten Zucchini zugeben. 5 min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Reis in eine Form füllen. Camembert-scheiben drauflegen und überbacken. | 400 |
| Hähnchen mit Kartoffelsalat | 150 g Hähnchenbrustfilet Kräutersalz Pfeffer 1 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 Salz 1 TL Öl 75 g saure Sahne 10% Pfeffer 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 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: 1600 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: 1600 kcal

Woche 1: Abendessen

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|--|---|------------|
| 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 |
| Bunter Salat | 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 ein Butterbrot essen. | 260 |
| Brötchen mit Frischkäse und Tomate | 1 Vollkornbrötchen 50 g Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 1 Tomate Salz evtl. etwas Kräuter | Das Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf das Brötchen legen, salzen und mit Kräutern bestreuen. | 230 |
| Brot mit Käse und Putenwurst | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% Fett 1 Scheibe Putenwurst 1 Salatblatt 2 TL Halbfettmargarine | Das Brot mit Margarine bestreichen, das Salatblatt, den Käse und die Putenwurst drauflegen. | 230 |
| Brötchen mit rohem Schinken | 1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine | Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. | 240 |
| Toast mit Camembert, Tomate | 2 Scheiben Vollkorntoastbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert (45%) 1 große Tomate 1/2 Zwiebel Salz und Pfeffer | Das Brot rösten und mit der Margarine bestreichen. Den Käse in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Tomatenscheiben drauflegen. Je nach Geschmack fein gehackte Zwiebeln darüber geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. | 240 |
| Sandwich Salat Wurst Käse | 1 Scheibe Vollkornbrot 2 TL Salatcreme fettarm (z.B. Miracel Whip Balance) einige Kopfsalatblätter 40 g Geflügelwurst 30 g Käse (30 %) 1 TL Senf | Das Brot mit einem TL Salatcreme bestreichen und mit Salatblättern belegen. Geflügelwurst und Käse würfeln, mit dem anderen TL Salatcreme und dem Senf mischen. Auf dem Brot anrichten. | 290 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 1: Zwischenmahlzeiten

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Müsliriegel und Obst nach Wahl | 1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl | Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren. | 270 |
| Reiswaffeln mit Milch | 200 ml Milch 3 Reiswaffeln | | 270 |
| Joghurt mit Vollkornkekse | 40 g Vollkornkekse 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 40 g Vollkornkekse ein Becher Joghurt (1,5 %) verzehren. | 290 |
| Obstsalat bunt | 300 g Obst nach Wahl 1 EL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln oder gehackte Nüsse bzw. Rosinen etwas Zimt | Sie können alle Früchte verwenden die Sie zur Hand haben. Schneiden Sie sie klein und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft, dann streuen Sie 1 EL von der Zutat ihrer Wahl darüber und würzen Sie das ganze nach ihrem Geschmack. | 300 |
| Joghurt und Reiswaffeln | 3 Reiswaffeln 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln ein Becher Joghurt (1,5%) nach Wahl verzehren. | 290 |
| Ananas mit Vollkornkekse | 200 g Ananas (frisch oder aus der Dose ungesüßt) 4 Vollkornkekse ohne Schokolade | Ananas in Stücke schneiden und die Kekse dazu essen. | 290 |
| Reiswaffeln mit Buttermilch | 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken. | 320 |

**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: 1600 kcal

Woche 2: Frühstück

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|---|---|------------|
| Müsli Kiwi | 50 g Haferflocken 100 g Kiwi 200 ml Milch 1,5 % 1 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. | 350 |
| Brot mit Hüttenkäse Orange | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 1 kleine Orange 50 g Hüttenkäse 1 TL Honig | Brot mit Margarine bestreichen. Die Orange schälen, in Scheiben schneiden, auf dem Brot anrichten. Den Hüttenkäse mit dem Honig vermischen und in der Mitte darauf verteilen. | 330 |
| 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 |
| Orangen-Buttermilch mit Brötchen | 150 ml Buttermilch 1 große Orange 1 TL Honig 1 Prise Zimt 1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine | Buttermilch mit dem Saft einer Orange verquirlen und mit dem Honig und dem Zimtpulver abschmecken. Das Vollkornbrötchen mit Margarine bestreichen und dazu essen. | 350 |
| Quark Müsli | 1 EL Haferflocken 6 EL Magerquark 2 TL Zucker 1 Apfel 1 EL Zitronensaft 2 TL Rosinen 2 TL geriebene Haselnüsse 3 EL Wasser | Die Haferflocken mit 3 EL Wasser quellen und mindestens eine Viertelstunde stehen lassen. Inzwischen den Quark mit Wasser cremig rühren und mit Zucker süßen. Den Apfel mit der Schale reiben, mit Zitronensaft beträufeln, zusammen mit den Rosinen, Nüssen und den Haferflocken unter den Quark rühren. | 370 |
| Toast mit Banane und 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 |
| Knäckebrot mit Schinken und Käse | 2 Scheiben Knäckebrot 2 TL Halbfettmargarine 50 g gekochter Schinken 40 g Käse 30% | Die Knäckebrotsscheiben mit der Margarine bestreichen und dem Schinken und dem Käse belegen. | 330 |

Ernährungsplan: 1600 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 eine Prise 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: 1600 kcal

Woche 2: Mittagessen

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

| 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: 1600 kcal

Woche 2: Abendessen



| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|--|--|---|------------|
| Brot mit Käse und Putenwurst | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% Fett 1 Scheibe Putenwurst 1 Salatblatt 2 TL Halbfettmargarine | Das Brot mit Margarine bestreichen. Das Salatblatt, den Käse und die Putenwurst drauflegen. | 230 |
| Salat mit Blumenkohl und Schinkenbrot | 200 g Blumenkohl 50 g Magerjoghurt etwas Zitronensaft etwas Süßstoff 2 Scheiben Knäckebrot 2 TL Halbfettmargarine 30 g gek. Schinken | Blumenkohl raspeln, mit dem Magerjoghurt vermischen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Das Knäckebrot mit der Margarine bestreichen und dem Schinken belegen. | 260 |
| Brötchen mit rohem Schinken | 1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine | Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. | 240 |
| Brot mit Ei | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Ei 50 g Staudensellerie 1 EL Salatcreme oder etwas Senf | Das Brot mit der Salatcreme oder dem Senf bestreichen und mit dem hart gekochten Ei belegen. Das Brot mit dem in Scheiben geschnittenen Staudensellerie dekorieren. | 250 |
| Brötchen mit Camembert | 1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Ecke Camembert 30% Fett | Vollkornbrötchen mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen. | 230 |
| Toast mit Käse | 2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30% | Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen. | 260 |
| Bunter Salat | 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 Margarine bestrichene Brot essen. | 260 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 2: Zwischenmahlzeiten

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Müsliriegel und Obst nach Wahl | 1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl | Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren. | 270 |
| Reiswaffeln mit Milch | 200 ml Milch 3 Reiswaffeln | | 270 |
| Joghurt mit Vollkornkekse | 40 g Vollkornkekse 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 40 g Vollkornkekse ein Becher Joghurt (1,5 %) verzehren. | 290 |
| Obstsalat bunt | 300 g Obst nach Wahl 1 EL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln oder gehackte Nüsse bzw. Rosinen etwas Zimt | Sie können alle Früchte verwenden die Sie zur Hand haben. Schneiden Sie sie klein und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft, dann streuen Sie 1 EL von der Zutat ihrer Wahl darüber und würzen Sie das ganze nach ihrem Geschmack. | 300 |
| Joghurt und Reiswaffeln | 3 Reiswaffeln 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln ein Becher Joghurt (1,5%) nach Wahl verzehren. | 290 |
| Ananas mit Vollkornkekse | 200 g Ananas (frisch oder aus der Dose ungesüßt) 4 Vollkornkekse ohne Schokolade | Ananas in Stücke schneiden und die Kekse dazu essen. | 290 |
| Reiswaffeln mit Buttermilch | 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken. | 320 |

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: 1600 kcal

Woche 3: Frühstück



| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|--|--|--|------------|
| Müsli Buttermilch-Orange | 1 kleine Orange 50 g Haferflocken 150 ml Buttermilch 1 TL Honig | Orange filetieren, Haferflocken drüberstreuen, mit Buttermilch begießen und mit Honig abschmecken. | 350 |
| Brot mit Quark Banane-Honig | 120 g Speisequark 2 EL Milch 125 g Banane etwas Zitronensaft 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Honig | Quark mit Milch glatt rühren. Banane zerdrücken und unter den Quark geben. Zitronensaft und Honig darunter mischen. Das Brot dazu essen. | 390 |
| Toast mit Konfitüre nach Wahl | 4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 50 g Konfitüre | Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen. | 330 |
| Brote mit vegetarischem Brotaufstrich | 2 Scheiben Vollkornbrot 40 g vegetarischer Brotaufstrich bei Bedarf 2 Teelöffel Halbfettmargarine Gemüse z.B. Tomate oder Gurke | Die Brote mit Margarine und dem vegetarischen Brotaufstrich bestreichen und dem Gemüse belegen. | 340 |
| Quark Banane-Orange | 150 g Orange 150 g Banane 125 g Magerquark 1 EL Haferflocken 1 TL Honig 2 EL Milch 1,5% etwas Zimt | Orange und Banane klein schneiden. Mit dem Quark mischen. Haferflocken und Milch unterheben. Mit Honig süßen und Zimt abschmecken. | 370 |
| Knäckebrot mit Frischkäse und Tomate | 4 Scheiben Knäckebrot 80 g Frischkäse fettarm 2 Tomaten | Das Knäckebrot mit dem Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden. Auf den Frischkäse legen. | 350 |
| Brötchen mit Putenbrust | 2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust | Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen. | 360 |

Ernährungsplan: 1600 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,iterrühren. 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 schneiden, zum Gemüse geben und mitgaren. Die Kartoffeln würfeln, mit den Kidney-Bohnen 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 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 Joghurtiterrühren. Dazu gibt es eine Portion Kartoffelpüree die wie folgt zubereitet wird: Knapp eine Tasse Salzwasser erhitzen, gehackte Petersilie und fünf EL Püreeflocken einrühren. | 390 |



Ernährungsplan: 1600 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 1 Prise Zimt Salz, 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, 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: 1600 kcal

Woche 3: Abendessen



| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|---|--|------------|
| Brot mit Käse und Ei | 1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse 30% 1 gekochtes Ei | Das Brot mit Margarine bestreichen, mit dem Käse und in Scheiben geschnittenen Ei belegen. Nach Belieben pfeffern. | 280 |
| Bohnensalat mit Brot | 125 g grüne Bohnen 1/2 Zwiebel 1 TL Essig 1 TL Öl Salz, Pfeffer 1 Prise Zucker 1 Scheibe Vollkornbrot | Gefädelt, gewaschene Bohnen brechen und in kochendes Salzwasser geben. In 20 Minuten gar kochen. Auf einem Sieb abtropfen und auskühlen lassen. (auch Bohnen aus der Dose möglich) In der Zwischenzeit aus dem Essig, geschälter, fein gewürfelte Zwiebel, Salz, Pfeffer, Öl und einer Prise Zucker die Marinade rühren. Über die Bohnen gießen. 30 Minuten durchziehen lassen. Dazu ein Stück Vollkornbrot essen. | 220 |
| Brötchen mit Käse und Tomate | 1 Brötchen 1 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse 30% 1 halbe Tomate Salz, Pfeffer | Das Brötchen aufschneiden, mit Halbfettmargarine bestreichen und mit Käse belegen. Die geschnittene Tomate auf dem Brötchen verteilen, salzen und pfeffern. | 220 |
| Brot mit Käsecreme | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 EL Roquefort Käse 45% Fett 2 EL Speisequark mager 1 EL Milch 1,5% 1 Prise Pfeffer Basilikum | Den Käse zerdrücken und mit dem Quark und der Milch cremig rühren. Mit Pfeffer und Basilikum abschmecken. Die Käsecreme auf dem Vollkornbrot verteilen. | 240 |
| Knäckebrot mit Frischkäse-Möhre (HK) | 2 Scheiben Knäckebrot 1 TL Halbfettmargarine 1 große Möhre (100 g) 70 g Körnigen Frischkäse Salz 1 TL Honig | Knäckebrot mit Margarine bestreichen. Karotten raspeln, die Hälfte davon unter den Frischkäse mischen und würzig mit 1 Prise Salz und Honig abschmecken. Knäckebrot damit bestreichen und die restlichen Karottenraspeln darüber verteilen. | 240 |
| Toast mit gekochtem Schinken | 2 Scheiben Vollkorntoast 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Margarine | Den Toast mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. | 250 |
| Apfel-Möhren-Sellerie-Salat | 1 kleiner Apfel 50 g Joghurt 0,3% 100 g Knollensellerie 75 g Möhren Saft einer Zitrone 15 g Walnussskerne 1 Prise Pfeffer und Salz 1/2 TL Zucker | Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Möhren und Sellerie putzen. Alles in Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Mit den Nüssen mischen. Joghurt verquirlen, mit Zucker, Salz und Pfeffer mixen. Über den Salat gießen. | 260 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 3: Zwischenmahlzeiten

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Müsliriegel und Obst nach Wahl | 1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl | Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren. | 270 |
| Reiswaffeln mit Milch | 200 ml Milch 3 Reiswaffeln | | 270 |
| Joghurt mit Vollkornkekse | 40 g Vollkornkekse 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 40 g Vollkornkekse ein Becher Joghurt (1,5 %) verzehren. | 290 |
| Obstsalat bunt | 300 g Obst nach Wahl 1 EL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln oder gehackte Nüsse bzw. Rosinen etwas Zimt | Sie können alle Früchte verwenden die Sie zur Hand haben. Schneiden Sie sie klein und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft, dann streuen Sie 1 EL von der Zutat ihrer Wahl darüber und würzen Sie das ganze nach ihrem Geschmack. | 300 |
| Joghurt und Reiswaffeln | 3 Reiswaffeln 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln ein Becher Joghurt (1,5%) nach Wahl verzehren. | 290 |
| Ananas mit Vollkornkekse | 200 g Ananas (frisch oder aus der Dose ungesüßt) 4 Vollkornkekse ohne Schokolade | Ananas in Stücke schneiden und die Kekse dazu essen. | 290 |
| Reiswaffeln mit Buttermilch | 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken. | 320 |

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: 1600 kcal

Woche 4: Frühstück

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

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|---|---|------------|
| Müsli aus Knäckebrot und Mandarinen | 2 Mandarinen 1 Birne 2 Scheiben Knäckebrot 150 g Joghurt 0,3% 1 TL Honig | Mandarinen in Spalten teilen, Birne würfeln, Knäckebrot zerbrechen, alles mischen. Joghurt mit Honig süßen und über das Knäckebrot und das Obst gießen. | 360 |
| Brote mit Harzer Käse | 2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 80 g Harzer Käse | Die Brote mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen. | 360 |
| Toast mit Honig | 4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 4 TL Honig | Vollkorntoast mit Halbfettmargarine und Honig bestreichen. | 340 |
| Brote mit Geflügelwurst | 2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst | Die Brote mit Margarine bestreichen und die Wurst drüberlegen. | 350 |
| Quark Ananas-Vanille mit Waffeln | 200 g Magerquark 1 TL Honig 1 TL Zitronensaft 1/2 TL Vanillepulver 150 g Ananas (Konserve) 2 Reiswaffeln | Den Quark, den Honig, den Zitronensaft und das Vanillepulver verrühren. Die Ananas in Stücke schneiden und unterheben. Dazu 2 Reiswaffeln. | 380 |
| Knäckebrot mit Frischkäse süß | 3 Scheiben Vollkornknäckebrot 30 g Frischkäse fettarm 3 TL Konfitüre | Das Brot mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen. | 370 |
| Brötchen mit vegetarischem Aufstrich | 2 Vollkornbrötchen 40 g vegetarischer Brot-aufstrich 1 Tomate ca. 100g | Die Vollkornbrötchen mit dem vegetarischen Aufstrich bestreichen und nach belieben mit einer in Scheiben geschnittenen Tomate belegen. | 360 |



Ernährungsplan: 1600 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: 1600 kcal

Woche 4: Mittagessen

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

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|--|--|------------|
| Paprika-Mais-Gemüse mit Knäckebrot | 2 Scheiben Knäckebrot 1/2 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: 1600 kcal

Woche 4: Abendessen



| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|--|---|---|------------|
| Brot mit Käse und Putenwurst | 1 Scheibe Vollkornbrot 1 Scheibe Käse 30% Fett 1 Scheibe Putenwurst 1 Salatblatt 2 TL Halbfettmargarine | Das Brot mit Margarine bestreichen, das Salatblatt, den Käse und die Putenwurst drauflegen. | 230 |
| Salat Apfel-Möhre | 100 g Äpfel 100 g Möhren 1 TL Honig etwas Zitronensaft 2 Scheiben Knäckebrot | Apfel und Möhren putzen, raspeln und mischen. Mit Honig und Zitronensaft abschmecken. Dazu das Knäckebrot essen. | 210 |
| Brötchen mit Kräuterquark | 100 g Kräuter- oder Frühlingsquark 1 Vollkornbrötchen | Den Quark zum Brötchen essen. | 210 |
| Brot mit Belag nach Wahl | 1 Scheibe Vollkornbrot 10 g Halbfettmargarine 30 g Belag nach Wahl | Das Vollkornbrot mit der Halbfettmargarine bestreichen und mit einer Scheibe Käse (17% Fett) oder Putenbrust belegen. | 220 |
| Knäckebrot mit Tomaten und Käse | 2 Knäckebrote 1 TL Halbfettmargarine 40 g Edamer Käse 30% 2 kleine Tomaten | Knäckebrot mit Margarine bestreichen, Käse draufgeben. Tomaten vierteln und dazureichen. | 230 |
| Toast mit Schinken roh | 2 Scheiben Vollkorntoast 2 Scheiben roher Schinken 2 TL Margarine | Den Toast mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. | 230 |
| Broccolisalat mit Schinken | 150 g Broccoli 50 g Schinken 1/2 gelbe Paprikaschote 1/2 rote Paprikaschoten 50 g Zuckermais 1 Lauchzwiebel 80 ml Gemüsebrühe 50 ml Sahne 1-2 TL mittelscharfer Senf 10 ml Essig Salz, Pfeffer 1 EL Schnittlauch 1 Spritzer Zitronensaft 1 Prise Zucker Tabasco | Die Broccoliröschen verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Dann in der Gemüsebrühe mit dem Essig bissfest garen, herausnehmen und beiseite stellen. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Ebenfalls in der Brühe kurz blanchieren, anschließend herausnehmen und mit dem Zuckermais und den Broccoliröschen vermischen. Die fein gehackten Zwiebeln mit dem in feinen Würfeln geschnittenen Schinken unter das Gemüse mischen. Etwas Gemüsebrühe mit dem Senf und der Sahne verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Obstessig und Tabasco würzen. Mit dem Zucker nach Geschmack süßen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, anrichten, mit dem Dressing überziehen und mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreut servieren. | 280 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 4: Zwischenmahlzeiten

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Müsliriegel und Obst nach Wahl | 1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl | Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren. | 270 |
| Reiswaffeln mit Milch | 200 ml Milch 3 Reiswaffeln | | 270 |
| Joghurt mit Vollkornkekse | 40 g Vollkornkekse 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 40 g Vollkornkekse ein Becher Joghurt (1,5 %) verzehren. | 290 |
| Obstsalat bunt | 300 g Obst nach Wahl 1 EL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln oder geh. Nüsse bzw. Rosinen etwas Zimt | Sie können alle Früchte verwenden die Sie zur Hand haben. Schneiden Sie sie klein und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft, dann streuen Sie 1 EL von der Zutat ihrer Wahl darüber und würzen Sie das ganze nach ihrem Geschmack. | 300 |
| Joghurt und Reiswaffeln | 3 Reiswaffeln 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln ein Becher Joghurt (1,5%) nach Wahl verzehren. | 290 |
| Ananas mit Vollkornkekse | 200 g frische Ananas (oder aus der Dose ungesüßt) 4 Vollkornkekse ohne Schokolade | Ananas in Stücke schneiden und die Kekse dazu essen. | 290 |
| Reiswaffeln mit Buttermilch | 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken. | 320 |

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: 1600 kcal

Woche 5: Frühstück

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---|---|--|------------|
| Müsli Kefir-Erdbeer | 125 g Erdbeeren 2 EL Haferflocken 3 EL Cornflakes 125 g Kefir etwas Süßstoff | Erdbeeren waschen, klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. | 340 |
| 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 |
| Brote mit Gemüse nach Wahl | 2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 200 g Gemüse (z.B. Gurke, Tomate, Paprika) | Die Brote mit Margarine bestreichen und mit den Zutaten belegen. | 360 |
| Himbeer-Quark 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 |
| Cornflakes mit Apfel-Quark | 30 g Cornflakes 1 Apfel 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 |
| Knäckebrot mit Schinken und Käse | 2 Scheiben Knäckebrot 2 TL Halbfettmargarine 50 g gekochter Schinken 40 g Käse 30% | Die Knäckebrotsscheiben mit der Margarine bestreichen und dem Schinken und dem Käse belegen. | 330 |
| Brötchen mit Putenbrust | 2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust | Die Brötchen mit Margarine bestreichen und Putenbrust belegen. | 360 |

Ernährungsplan: 1600 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: 1600 kcal

Woche 5: Mittagessen

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

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|----------------------------------|--|--|------------|
| 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: 1600 kcal

Woche 5: Abendessen



| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|--|--|---|------------|
| 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 |
| Amerikanischer Salat | 50 g Bleichsellerie 20 g Putenbrustaufschnitt 1 Nektarine 1 EL Hüttenkäse 1 TL kalt gepresstes Öl 1 Tropfen Honig 2 EL Orangensaft frisch gepresst 1 TL Sesamsamen 1 TL Sojasoße | Die Fleischscheiben fächerförmig auf den Teller legen. Die Nektarine in schmale Spalten schneiden, die Schnittflächen mit etwas Orangensaft beträufeln. Selleriestangen waschen, Fäden an der Außenseite abziehen und die Stange in dünne Scheiben hobeln. Restlichen Saft mit Öl, Soja-Sauce und Honig vermischen, Fleisch damit beträufeln. Sellerie und Nektarine darauf anrichten, Sesam drüberstreuen. Den Hüttenkäse dazu setzen. Evtl. mit Salatblatt garnieren. | 240 |
| Brötchen mit Schinken roh | 1 Vollkornbrötchen 2 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine | Das Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. | 240 |
| Brot mit 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 |
| Knäckebrot mit Hüttenkäse und Trauben | 2 Scheiben Knäckebrot 80 g körnigen Frischkäse 100 g Trauben | Das Knäckebrot mit dem Frischkäse bestreichen. Die halbierten Trauben darauf legen. | 250 |
| Toast mit Käse | 2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30% | Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse 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 |



Ernährungsplan: 1600 kcal

Woche 5: Zwischenmahlzeiten

| Rezept | Zutaten | Zubereitung | kcal |
|---------------------------------------|---|--|------------|
| Müsliriegel und Obst nach Wahl | 1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl | Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren. | 270 |
| Reiswaffeln mit Milch | 200 ml Milch 3 Reiswaffeln | | 270 |
| Joghurt mit Vollkornkekse | 40 g Vollkornkekse 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 40 g Vollkornkekse ein Becher Joghurt (1,5 %) verzehren. | 290 |
| Obstsalat bunt | 300 g Obst nach Wahl 1 EL Zitronensaft 1 EL Kokosraspeln oder geh. Nüsse bzw. Rosinen etwas Zimt | Sie können alle Früchte verwenden die Sie zur Hand haben. Schneiden Sie sie klein und beträufeln Sie sie mit etwas Zitronensaft, dann streuen Sie 1 EL von der Zutat ihrer Wahl darüber und würzen Sie das ganze nach ihrem Geschmack. | 300 |
| Joghurt und Reiswaffeln | 3 Reiswaffeln 150 g Joghurt 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln ein Becher Joghurt (1,5%) nach Wahl verzehren. | 290 |
| Ananas mit Vollkornkekse | 200 g frische Ananas (oder aus der Dose ungesüßt) 4 Vollkornkekse ohne Schokolade | Ananas in Stücke schneiden und die Kekse dazu essen. | 290 |
| Reiswaffeln mit Buttermilch | 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 % | Zu 3 Reiswaffeln 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken. | 320 |

DEINE FITSTOP STUDIOS

ERFURTAnger 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.comwww.fit-stop.com