

# 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](http://www.form-dich-fit.de)

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

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

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

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

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

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

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

**LEICHT**  
**ABNEHMEN**  
**SCHWER**  
**BEEINDRUCKEN**

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



**PROFESSIONELLE BETREUUNG**



**CHECK-UP WEEK KÖRPERANALYSE**



**EFFEKTIVER TRAININGSPLAN**



**GESUNDER ERNÄHRUNGSPLAN**

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 1: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	Kcal
<b>Schokomüsli mit Milch</b>	50 g Schokomüsli oder Schokopops 200 ml Milch 1,5 %	Das Schoko-Müsli mit der Milch verrühren.	<b>300</b>
<b>Brot mit Frischkäse und Grapefruit</b>	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.	<b>330</b>
<b>Cornflakes mit Obst nach Wahl light</b>	30 g Cornflakes 100 ml Milch 1,5% 150 g Obst nach Wahl	Das Obst zerkleinern und mit den anderen Zutaten mischen.	<b>280</b>
<b>Brötchen mit Geflügelwurst und Ei</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst 1 hart gekochtes Ei	Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit Margarine bestreichen, die Wurst und das in Scheiben geschnittene Ei drüberlegen.	<b>290</b>
<b>Müsli Melone/Honig</b>	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 die Milch übergießen.	<b>300</b>
<b>Toast mit Quark und Mandarine</b>	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.	<b>290</b>
<b>Quark Obst nach Wahl</b>	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.	<b>320</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 1: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Tagliatelle mit Broccoli</b>	15 g Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Halbfettbutter 60 g Weißwein 50 g Sahne 30% Fett 50 g Wasser Salz, Pfeffer 1/2 Pck. Gemüsebrühe 200 g Broccoli 75 g Tagliatelle 1 EL Parmesan 1 EL gehackte Petersilie	Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei schwacher Hitze goldbraun dünsten. Den Knoblauch schälen und durchgepresst zu den Zwiebeln geben, mit dem Wein aufgießen. Die Sauce etwa auf die Hälfte einkochen lassen. Die Sahne und das Wasser dazugießen und die Sauce leicht einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe kräftig würzen. Den Broccoli putzen und waschen. Etwa 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen. Die Nudeln abschütten, dabei das Kochwasser auffangen und wieder in den Kochtopf schütten. Den Broccoli in kleine Röschen zerteilen und in das kochende Nudelwasser geben, in etwa 5 Minuten bissfest garen. Die Nudeln mit der Sauce mischen. Den Broccoli bis auf einen kleinen Rest vorsichtig unterheben. Auf einen Teller geben. Die restlichen Broccoliröschen, den Käse und die Petersilie dekorativ darüber streuen.	<b>670</b>
<b>Putenschnitzel mit Kräuternudeln</b>	80 g Vollkornnudeln Salz 400 g Tomaten 160 g Putenschnitzel 2 TL Öl Pfeffer 120 ml klare Brühe etwas Petersilie etwas Schnittlauch 2 TL Halbfett-Margarine	Nudeln im Salzwasser kochen. Tomaten in Scheiben schneiden. Putenschnitzel in Stücke schneiden. Fleisch im heißen Öl braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen. Tomaten im Bratfett kurz dünsten. Brühe einrühren und aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenschnitzel zufügen und erwärmen. Nudeln abgießen und mit der Margarine und den gehackten Kräutern schwenken. Alles auf einem Teller anrichten.	<b>710</b>
<b>Reispfanne</b>	100 g Naturreis 1 Zwiebel 400 g Paprika 250 g Zucchini 250 g Tomaten 2 TL Öl Salz, Pfeffer Edelsüß-Paprika	Reis kochen. Zwiebel, Paprika, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse im Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Reis untermischen.	<b>680</b>
<b>Geschnetzeltes mit Paprika</b>	2 kleine Paprikaschote 2 Tomaten 1 Zwiebel etwas Wasser Pfeffer, Salz 4 Kartoffeln 200 g Schweinefilet Kräuter 2 TL Öl	Paprikaschote vierteln, in Streifen schneiden, Tomate enthäuten und achteln, halbe Zwiebel würfeln und in 1 bis 2 EL Wasser glasig dünsten. Tomaten und Paprika zugeben, mit Pfeffer und Salz abschmecken und ca. 20 min. garen. Kartoffeln schälen und in wenig Wasser garen. Schweinefilet in Streifen schneiden. Halbe Zwiebel würfeln, in Öl mit den Fleischstreifen anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräuter abschmecken, 10 Minuten bei schwacher Hitze garen.	<b>670</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 1: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Spaghetti mit Zitronensoße</b>	100 g Spaghetti 50 g Schmand 1/2 Becher Creme fraîche 15 g Pinienkerne 1 EL Zitronenmelisse etwas geriebene Zitronenschale	Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, danach fein zerhacken. Schmand und Creme fraîche erhitzen NICHT ZUM KOCHEN BRINGEN! mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Saft der Zitrone und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die in Streifen geschnittene Zitronenmelisse zugeben und dann die Soße über die Spaghetti gießen. Mit den zerhackten Pinienkernen garnieren.	<b>680</b>
<b>Zanderfilet mit Blattspinat</b>	300 g Zanderfilet mit Haut 550 g Blattspinat 2 Zwiebel 200 ml Gemüsebrühe 2 EL gehobelter Parmesankäse 2 TL Mandelblättchen 2 TL Pflanzenöl 2 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer Muskat	Zanderfilet waschen und trocken tupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einem Topf zusammenfallen lassen. Zwiebelwürfel und Brühe zugeben und ca. 8 Minuten dünsten. Fisch im heißen Öl ca. 5 Minuten braten. Mandelblättchen zugeben, kurz anrösten. Spinat mit den Gewürzen abschmecken und mit Parmesankäse bestreuen.	<b>720</b>
<b>Pfannkuchen mit pikanter Füllung</b>	50 g Mehl 1 kleine Zwiebel 75 g Champignons 125 ml Milch 100 ml Weißwein 1 Ei 5 g Butter 1 EL Rapsöl 2 EL Sahne 2 EL Petersilie 1 Prise Salz 1 EL Butter (zum Ausbacken) 1 Prise Pfeffer 1 Prise Paprikapulver	Aus Mehl, Ei, Salz, Milch und flüssiger Butter einen Pfannkuchenteig herstellen und kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit Füllung zubereiten. Zwiebel in Ringe, geputzte Champignons in Scheiben schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Champignons zugeben und braten. Mit Wein ablöschen, kurz andünsten, Sahne zufügen und mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen in wenig Butter backen, mit je zwei Esslöffel Masse füllen, mit Petersilie bestreuen und zuklappen.	<b>700</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit rohem Schinken und Ei</b>	1 Ei 1 Scheibe Vollkornbrot 40 g roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Ei hart kochen, abschrecken und schälen. Brot dünn mit Margarine bestreichen. Das Ei in Scheiben schneiden. Brot mit Schinken und Ei belegen.	<b>290</b>
<b>Bunter Salat</b>	1 Orange 1 rote Paprika 125 g Kidney-Bohnen 1/2 Salatgurke 1 kleine Zwiebel Salz, Pfeffer 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.	<b>290</b>
<b>Brote mit Geflügelwurst</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst	Das Vollkornbrot mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	<b>300</b>
<b>Brötchen mit Ei</b>	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.	<b>280</b>
<b>Fladenbrot mit Salat</b>	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.	<b>330</b>
<b>Brote mit Frühlings-Quark</b>	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.	<b>310</b>
<b>Brot mit Tomaten und Schafskäse</b>	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.	<b>290</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 1: Zwischenmahlzeiten

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsliriegel und Obst nach Wahl</b>	1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl	Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren.	<b>270</b>
<b>Obst mit Milch</b>	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch trinken.	<b>250</b>
<b>Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln</b>	150 g Joghurt 0,3 % Fett 100 g Erdbeeren 1 TL Honig 2 Reiswaffeln	Die Erdbeeren klein schneiden und mit dem Honig in den Joghurt geben. Dazu die Reiswaffeln essen.	<b>260</b>
<b>Obst nach Wahl</b>	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		<b>240</b>
<b>Vollkornkekse mit Buttermilch</b>	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch trinken.	<b>260</b>
<b>Reiswaffeln mit Milch</b>	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch 3 Reiswaffeln essen.	<b>270</b>
<b>Obst mit Buttermilch</b>	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	<b>250</b>

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

# NUR WER BESSER WIRD BLEIBT SICH SELBST TREU!

## JUST FOR YOU

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



### Unsere Trainingssysteme für deinen Erfolg:

**SYRGY***LifeFitness***TRX****VIBRAFIT****InBody**





# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 2: Frühstück

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsli Melone/Honig</b>	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.	<b>300</b>
<b>Brot mit Hüttenkäse und Apfel</b>	1 mittelgroßer Apfel 1 EL Zitronensaft 100 g Hüttenkäse 1 TL Honig etwas Zimt 1 Scheibe Vollkornbrot	Den Apfel in schmale Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Den gesüßten Hüttenkäse mit den Apfelspalten auf einem Teller anrichten und mit Zimt bestreuen. Dazu das Brot essen.	<b>330</b>
<b>Cornflakes Orange</b>	30 g Cornflakes 1 Orange 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	<b>310</b>
<b>Brötchen mit Ei</b>	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.	<b>280</b>
<b>Müsli mit Südfrüchte-Buttermilch</b>	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.	<b>310</b>
<b>Toast mit Hüttenkäse und Tomate</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	<b>290</b>
<b>Brötchen mit Quark und Banane</b>	Vollkornbrötchen EL Magerquark Banane	Das Vollkornbrötchen mit Quark bestreichen. Die Banane in Scheiben schneiden und auf dem Brötchen verteilen.	<b>290</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 2: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Spaghetti mit Zitronensoße</b>	100 g Spaghetti 50 g Schmand 1/2 Becher Creme fraîche 15 g Pinienkerne 1 EL Zitronenmelisse etwas geriebene Zitronenschale	Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne rösten, danach fein zerhacken. Schmand und Creme fraîche erhitzen NICHT ZUM KOCHEN BRINGEN! mit der abgeriebenen Zitronenschale, dem Saft der Zitrone und den Gewürzen abschmecken. Zum Schluss die in Streifen geschnittene Zitronenmelisse zugeben und dann die Soße über die Spaghetti gießen. Zum Schluss mit den zerhackten Pinienkernen garnieren.	<b>680</b>
<b>Gemüsetopf mit Hähnchenfleisch</b>	250 g Porree 200 g Staudensellerie 150 g Hähnchenbrustfilet 2 TL Öl Salz, Pfeffer 1/2 l Hühnerbrühe 2 Tomaten 2 Vollkornbrötchen Kräuter der Provence	Gemüse putzen, Porree in Ringe, Staudensellerie in dünne Scheiben schneiden. Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, in heißem Öl anbraten, mit den Kräutern würzen, herausnehmen. Gemüse in Bratfett andünsten, würzen, mit Brühe ablöschen, 10 Minuten leicht kochen. Tomaten häuten und achteln. Mit dem Fleisch in die heiße Suppe geben. Mit Sellerieblättern garnieren und dem Brötchen dazu servieren.	<b>700</b>
<b>Salat Reis-Schinken</b>	200 g magerer Schinken gekocht 2 Tomaten 1 Apfel 60 g Naturreis 2 EL Joghurtcreme Salz, Pfeffer 1 TL Zitronensaft 1 EL gehackte Petersilie	Den Schinken, die Tomaten und den geschälten Apfel in Stücke schneiden. Den nach Anleitung weich gekochten Reis zugeben. Die Joghurtcreme mit etwas Wasser verrühren, mit ein wenig Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackter Petersilie würzen und alle Zutaten gut untereinander mischen.	<b>680</b>
<b>Schweinefilet mit Senfbutter</b>	250 g Schweinefilet Salz, Pfeffer 2 TL Butter Senf 4 Tomaten Essig Schnittlauch 300 g Kartoffeln	Das Schweinefilet mit Wasser bestreichen und im heißen Grill bräunen, salzen und pfeffern. Während der Grillzeit noch einmal bestreichen. Die Butter mit Senf verrühren und auf das fertige Filet geben. Die Tomatenscheiben mit Salz und Pfeffer, Essig und Schnittlauchröllchen abschmecken. Dazu die Salzkartoffeln essen.	<b>690</b>
<b>Reis-Risotto mit Ei, Schinken</b>	60 g Naturreis 50 g roher Schinken 200 g Paprika 200 ml klare Brühe 8 EL Milch 2 EL Schmelzkäse 2 Eier 2 TL Halbfettmargarine 2 TL Mehl Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Reis in Salzwasser kochen. Paprika in Würfel schneiden. 10 min. vor Ende der Garzeit zum Reis geben. Eier hart kochen. Fett in einem Topf erhitzen und Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Milch ablöschen. 2 min. köcheln lassen. Käse in der Soße schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Ei schälen und halbieren. Reis und Paprika abgießen und auf einem Teller anrichten. Ei und Schinken darüber geben und Soße darauf verteilen.	<b>690</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 2: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Seeteufel auf Zucchini-chips</b>	300g Seeteufelfilets o.ä. Fisch 50 g weiße Gemüsezwiebel 50 g Stangensellerie 1 rote Peperoni 200 g Zucchini 2 EL Olivenöl 2 TL Weißweinessig 10 g weiche Butter 2 TL Mehl 70 ml Milch Salz, Pfeffer etwas Mehl 75ml Wasser	Ofen auf 80 Grad vorheizen. Das Gemüse schä-len bzw. putzen und waschen. Ca. 25 g Zucchini in Scheiben hobeln, übriges Gemüse hacken. In einem Topf 1 TL Öl erhitzen. Gehacktes Gemüse darin kurz dünsten, Essig und 75 ml Wasser zufügen. Alles ca. 7 Minuten köcheln lassen, dann mit dem elektrischen Schneidestab pürieren. Butter mit Mehl verkneten, mit Milch und Essig zur Gemüsesoße geben, ca. 3 Mi-nuten köcheln lassen, salzen und pfeffern. 1,5 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fisch salzen, pfeffern und ca. 3 Minuten braten. Im Ofen warm halten. 1,5 TL Öl in der ausgewischten Pfanne erhitzen. Zucchinischeiben in Mehl wenden, im Öl goldbraun backen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Fisch und Soße auf Zucchini-chips anrichten.	<b>690</b>
<b>Überbackene Champignon-Toasts</b>	250 g Champignons 2 TL Öl 4 Tomaten etwas Petersilie Salz, Pfeffer 4 Scheiben Vollkorntoastbrot 80 g Käse 30%	Pilze putzen, klein schneiden und im heißen Öl anbra-ten. Tomaten würfeln und kurz mitgaren. Mit Peter-silie, Salz und Pfeffer würzen. Auf das getoastete Brot geben. Geriebenen Käse auf die Toasts verteilen und ca. 5 min. überbacken	<b>680</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Tomaten und Schafskäse</b>	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.	<b>290</b>
<b>Putenwurstsalat mit Brötchen</b>	100 g Putenwurst 1 kleine Gewürzgurke 1/2 Zwiebel 2 EL Magerquark 1 TL Meerrettich (vom Glas) Senf, Essig Salz, Pfeffer Paprikapulver einige Salatblätter (ca.20g) 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 draufhäufen. Dazu 1 Brötchen essen.	<b>310</b>
<b>Brot mit Käse und Ei</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Halbfettmargarine 1 Scheibe Käse 30% 1 gekochtes Ei	Das Brot mit Margarine bestreichen, mit dem Käse und in Scheiben geschnittenen Ei belegen. Nach Belieben etwas pfeffern.	<b>280</b>
<b>Brötchen mit Rohkost und Putenwurst</b>	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.	<b>310</b>
<b>Salat mit Harzerkäse mit Brot</b>	65 g Harzer Käse 1 kleine Zwiebel 50 g Äpfel 25 g Gewürzgurke 3 EL Essig 1/2 EL Öl etwas Petersilie 1 Scheibe Vollkornbrot	Den Harzer Käse in Scheiben schneiden, die Zwiebel halbieren und in schmale Spalten schneiden. Den Apfel schälen und in Stifte schneiden. Gurke in Stifte schneiden. Essig und Öl mischen. Käse, Zwiebel, Apfel und Gurke vorsichtig unter die Sauce mischen. Den Käsesalat mit Petersilie garnieren. Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot.	<b>310</b>
<b>Knäckebrot mit Schinken und Käse</b>	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.	<b>330</b>
<b>Brot mit Käse und Trauben</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine 30 g Edelpilzkäse 50 g Weintrauben	Das Brot mit der Margarine bestreichen. Den Käse in dünne Scheiben schneiden und auf das Brot legen und die Weintrauben darüber geben.	<b>270</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 2: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsliriegel und Obst nach Wahl</b>	1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl	Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren.	<b>270</b>
<b>Obst mit Milch</b>	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	<b>250</b>
<b>Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln</b>	150 g Joghurt 0,3% Fett 100 g Erdbeeren 1 TL Honig 2 Reiswaffeln	Die Erdbeeren klein schneiden und mit dem Honig in den Joghurt geben. Dazu die Reiswaffeln essen.	<b>260</b>
<b>Obst nach Wahl</b>	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		<b>240</b>
<b>Vollkornkekse mit Buttermilch</b>	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	<b>260</b>
<b>Reiswaffeln mit Milch</b>	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	<b>270</b>
<b>Obst mit Buttermilch</b>	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	<b>250</b>

# ERLEBE ECHTE FITNESS ZUM BESTEN PREIS

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

NUR  
**5,99** €  
PRO WOCHE

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 3: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsli Kiwi-Haferflocken</b>	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.	<b>340</b>
<b>Brote mit Konfitüre nach Wahl</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 10 g Halbfettmargarine 20 g Konfitüre	Die Brote mit der Butter und der Konfitüre bestreichen.	<b>320</b>
<b>Cornflakes Quark Kiwi</b>	30 g Cornflakes 1 Kiwi 2 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit dem Quark und den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	<b>280</b>
<b>Orangen-Buttermilch mit Brötchen</b>	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.	<b>350</b>
<b>Müsli mit Kefir und Erdbeeren</b>	125 g Erdbeeren 2 EL Haferflocken 3 EL Cornflakes 125 g Kefir etwas Süßstoff	Erdbeeren waschen, klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen.	<b>340</b>
<b>Toast mit Quark Mandarine</b>	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.	<b>290</b>
<b>Knäckebrot mit Geflügelwurst</b>	4 Scheiben Knäckebrot 4 Scheiben Geflügelwurst 2 TL Halbfettmargarine	Die Brote mit der Margarine bestreichen und der Geflügelwurst belegen.	<b>310</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Spaghetti mit Pilz-Tomatensoße</b>	2 kleine Zwiebeln 4 TL Olivenöl 200 g Champignons 250 g gewürfelte Tomaten Salz, Pfeffer 600 ml Wasser 100 g Vollkornspaghetti 6 EL Wasser	Die Zwiebel schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig braten. Die Champignons putzen und schneiden. Zu der Zwiebel geben und braten, bis sie anfangen Flüssigkeit abzugeben. Die Tomaten dazugeben und die Soße mit Salz und Pfeffer würzen. Im offenen Topf etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Spaghetti in 10-12 Minuten al dente kochen, abtropfen lassen und dann rasch mit der Soße vermischen.	<b>700</b>
<b>Hähnchenbrust mit Reis, Salat</b>	60 g Naturreis 200 g Hähnchenbrust Pfeffer, Curry, Salz 1 TL Öl 8 Aprikosenhälften (Dose) 200 g Eisbergsalat 100 g Champignons etwas Zitronensaft Zucker 100 g Joghurt	Reis körnig kochen. Fleisch würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum anbraten. Nach etwa 7 min. das Fleisch herausnehmen und warm stellen. Aprikosen und 6 EL Wasser zum Bratenfond geben, durchköcheln lassen und zermusen. Mit Pfeffer und Curry würzen, Fleisch hineinlegen. Salat waschen, putzen und zerpfücken. Die geschnittenen Pilze untermengen und mit einer Sauce aus Zitronensaft, Würzzutaten und Joghurt anmachen. Salat und Reis zum Fleisch servieren.	<b>710</b>
<b>Salat Reis-Paprika-Thunfisch</b>	60 g Naturreis 200 g Paprika 100 g Eichblattsalat 150 g Thunfisch 2 EL Sojasoße 2 EL Sonnenblumenöl Pfeffer Essig	Reis nach Anleitung zubereiten. Paprika in Streifen schneiden. Salat putzen, alles mit Thunfisch mischen. Marinade aus Essig, Pfeffer, Öl und Sojasoße unterheben.	<b>720</b>
<b>Kalbfleisch-ragout mit Salbei</b>	100 g Kalbfleisch/Filet 1 EL Sonnenblumenöl 30 g Zwiebel 100 ml Weißwein 5 g Salbei frisch 50 g Edamer Käse gerieben 45% Fett 50 g Vollkornnudeln mit Ei 1 g Tomatenmark gesalzen Salz und Pfeffer	Das Öl erhitzen, gehackte Zwiebeln dazugeben und das gewürfelte Kalbfleisch darin leicht anbräunen. Mit Pfeffer und Salz würzen und den Wein angießen. Im geschlossenen Topf ca. 20 min garen. Tomatenmark und die fein zerschnittenen Salbeiblätter zu dem Fleisch geben. Die Nudeln garen, überbrausen und abgetropft in eine feuerfeste Form geben. Das Ragout unterziehen und mit dem geriebenen Käse bestreuen im Backofen ca. 15 min. überkrusten.	<b>670</b>



## Ernährungsplan: 1800 kcal

### Woche 3: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Kartoffel-Auflauf</b>	400 g Broccoli 400 g Pellkartoffeln 2 TL Mehl 2 TL Halbfettmargarine 200 ml Milch 1,5% 60 g Käse 30%	Broccoli in Röschen teilen. Kartoffeln in Scheiben schneiden. In eine Auflaufform schichten und Mehl im Fett anschwitzen. Milch unterrühren und ca. 5 min. köcheln lassen. Käse hinein reiben. Soße über den Auflauf gießen und ca. 20 min überbacken.	<b>690</b>
<b>Fisch-Tomaten-Topf</b>	300 g Kartoffeln Salz, Pfeffer 300 g Kabeljau 2 EL Zitronensaft 2 TL Öl 250 g Porree 250 g gestückelte Tomaten (Dose) 100 ml klare Brühe Thymian Paprikapulver	Kartoffeln schälen, in Salzwasser 20 Minuten garen. Fisch waschen, würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Im heißen Öl goldbraun braten, würzen, herausnehmen. Porree putzen, waschen, klein schneiden. Im Bratfett anbraten. Tomaten und Brühe zugeben und einkochen. Würzen und Fisch darin erwärmen.	<b>710</b>
<b>Nudeln mit Gurkensoße</b>	200 Nudeln 1 Salatgurke 100 g Schmand 50 g Schmelzkäse 6 EL klare Brühe Salz, Pfeffer etwas Curry etwas Zitronensaft 1 EL frische Kräuter	Nudeln nach Anleitung kochen. Salatgurke grob raspeln und andünsten. Mit 6 EL klarer Brühe ablöschen. 100 g Schmand und den Schmelzkäse dazu geben und langsam schmelzen lassen. NICHT ZUM KOCHEN BRINGEN! Mit Salz, Pfeffer, etwas Curry und Zitronensaft kräftig abschmecken. Zum Schluss Kräuter nach Belieben dazugeben.	<b>720</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 3: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brote mit Putenbrust</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 60 g Putenbrust	Die Brote mit der Margarine bestreichen und mit der Putenbrust belegen.	<b>320</b>
<b>Salat Ei-Joghurt mit Knäckebrot</b>	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.	<b>320</b>
<b>Brote mit Schmelzkäse</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Ecken Schmelzkäse	Die Brote mit dem Käse bestreichen.	<b>330</b>
<b>Brötchen mit Ei</b>	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.	<b>280</b>
<b>Salat mit Tomate-Champignons</b>	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.	<b>270</b>
<b>Toast mit Hüttenkäse und Tomate</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 100 g Tomate 150 g körniger Frischkäse etwas Kresse	Toastbrot rösten und mit Frischkäse bestreichen. Tomate in Scheiben schneiden, drauflegen und mit Kresse bestreuen.	<b>290</b>
<b>Knäckebrot mit Geflügelwurst</b>	4 Scheiben Knäckebrot 4 Scheiben Geflügelwurst 2 TL Halbfettmargarine	Das Brot mit der Margarine bestreichen und der Geflügelwurst belegen.	<b>310</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 3: Zwischenmahlzeiten

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsliriegel und Obst nach Wahl</b>	1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl	Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren.	<b>270</b>
<b>Obst mit Milch</b>	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	<b>250</b>
<b>Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln</b>	150 g Joghurt 0,3% Fett 100 g Erdbeeren 1 TL Honig 2 Reiswaffeln	Die Erdbeeren klein schneiden und mit dem Honig in den Joghurt geben. Dazu die Reiswaffeln essen.	<b>260</b>
<b>Obst nach Wahl</b>	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		<b>240</b>
<b>Vollkornkekse mit Buttermilch</b>	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	<b>260</b>
<b>Reiswaffeln mit Milch</b>	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	<b>270</b>
<b>Obst mit Buttermilch</b>	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	<b>250</b>

**ZU ZWEIT**

# MACHT'S MEHR SPASS!

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

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

**DAS  
BESTE**

**TOLLE PRÄMIEN  
ERWARTEN DICH!\***

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 4: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsli Apfel-Zimt</b>	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.	<b>330</b>
<b>Brot mit Honig</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 TL Honig	Vollkornbrot mit Halbfettmargarine und Honig bestreichen.	<b>330</b>
<b>Cornflakes Quark Nektarine</b>	30 g Cornflakes 100 g Nektarine 2 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit dem Quark und den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	<b>310</b>
<b>Brötchen mit Rohkost/ Putenwurst</b>	1 große Möhre 50 g Salatgurke einige Blätter Kopfsalat 1 Vollkornbrötchen 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. Rest Remoulade darauf streichen. Obere Brötchenhälfte draufsetzen.	<b>310</b>
<b>Müsli Himbeer-Joghurt</b>	125 g Himbeeren 1 TL Honig 1 Becher Joghurt 0,3% 3 EL Haferflocken	Die Himbeeren waschen oder auftauen lassen und mit Zucker bestreuen. Den Joghurt, die Haferflocken und etwas Honig dazugeben und alles gut mischen.	<b>280</b>
<b>Toast m. Konfitüre nach Wahl 2</b>	4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 50 g Konfitüre	Den Toast mit der Margarine und der Konfitüre bestreichen.	<b>330</b>
<b>Knäckebrot mit Quark Erdbeere</b>	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.	<b>260</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Kartoffelpuffer</b>	300 g Kartoffeln festkochend 2 Eier 2 TL Öl 2 kleine Zwiebeln fein gehackt 300 g Apfelmus etwas Salz	Die Kartoffeln schälen, waschen, abtrocknen. Auf der feinen Seite einer Rohkostreibe raspeln. Zwiebel mit den Eiern unter die Kartoffeln mischen. Falls nötig, etwas Buchweizenmehl zumischen. Mit Salz abschmecken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel Teighäufchen von der Kartoffelmasse in das heiße Fett setzen. Mit dem Löffelrücken flachdrücken und von einer Seite goldbraun braten. Wenden und die zweite Seite knusprig braun braten. Sofort frisch aus der Pfanne servieren. Dazu das Apfelmus genießen.	<b>690</b>
<b>Hähnchen auf glacierten Möhren</b>	200 g Hühnerbrust 60 g Naturreis 300 g Möhren 2 EL Butter oder Margarine 2-4 Stängel frische Petersilie Basilikum Schnittlauch oder Minze Salz, Pfeffer	Den Reis nach Packungsanleitung kochen. Das Hühnerfleisch putzen und in kleine Stückchen schneiden. Die Möhren waschen, das Grün abschneiden und halbieren oder vierteln, dann in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kräuter waschen und hacken. Das Fleisch mit etwas Butter anbraten. Die Möhren dazugeben, mit Wasser bedecken und leicht salzen. 5-10 min. dünsten. Die restliche Butter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und noch mal 5 min. dünsten. Den Reis untermischen und mit den Kräutern servieren.	<b>680</b>
<b>Reispfanne</b>	100 g Naturreis 1 Zwiebel 400 g Paprika 250 g Zucchini 250 g Tomaten 2 TL Öl Salz, Pfeffer Edelsüß-Paprika	Reis kochen. Zwiebel, Paprika, Zucchini und Tomaten würfeln. Gemüse im Öl dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Edelsüß-Paprika würzen. Reis untermischen.	<b>680</b>
<b>Schweinefilet mit Rosmarin</b>	200 g Schweinefleisch/Filet 2 Rosmarinzwige (tief gefroren oder streu) 1 TL Sonnenblumenöl Salz, Pfeffer 4 mittelgroße Kartoffeln 300 g Rote Beete 1 Tasse Gemüsebrühe 2 Lorbeerblätter 2 kleine Zucchini Schnittlauch Petersilie	Rosmarin hinein legen. Das Fleisch etwa 15 min. bei mittlerer Hitze in 1 TL Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen die Kartoffeln (wenn nötig) und die rote Bete schälen, würfeln und ca. 8 Minuten in 1 Tasse Gemüsebrühe mit den Lorbeerblättern bei geschlossenem Deckel kochen. Zucchini würfeln und für 3 weitere min. zum Gemüse geben. Alles mit Schnittlauch und Petersilie bestreuen.	<b>670</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Apfel-Quark-Auflauf</b>	2 Eier 300 g Quark 20 g Grieß etwas Süßstoff etwas Zitronensaft 2 Äpfel 20 g Kokosflocken	Eier trennen. Eigelb mit Quark und Grieß verrühren. Mit Süßstoff und Zitronensaft abschmecken. Das Eiweiß steif schlagen und mit dem in kleine Stückchen geschnittenen Apfel und den Kokosflocken mischen. Unter den Quark heben. Den Auflauf bei 200°ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.	<b>720</b>
<b>Spaghetti mit Shrimps</b>	300 g Brokkoli 100 g Champignon 100 g Vollkornspaghetti Salz, Pfeffer Curry 2 EL Zwiebelwürfel 2 TL Halbfettmargarine 1/4 Liter klare Brühe 2 EL Saure Sahne 100 g Shrimps	Gemüse putzen, klein schneiden. Spaghetti in Salzwasser gar kochen. Brokkoli 5 min. mitgaren. Zwiebel und Pilze im Fett anbraten. Brühe zugießen, aufkochen. Saure Sahne und Shrimps zugeben, würzen. Mit den Spaghetti anrichten.	<b>640</b>
<b>Curry-Ananas-Kartoffeln</b>	500 g Kartoffeln mehlig kochend 2 große Zwiebeln 1 kleine Dose Ananas in Stücken 2 TL Butter 2 TL Curry Salz, Zucker ev. 2 TL Schmand	Kartoffeln schälen, würfeln und in einem größeren Topf mit etwas Salz garen. Inzwischen Curry mit Butter vorsichtig anrösten. Sobald der Curry zu bräunen beginnt, die Flüssigkeit aus der Ananasdose zum Ablöschen verwenden. Zwiebeln schälen, grob schneiden und zugeben. Zwiebeln ca. 5 Minuten garen lassen. Fertig gekochte Kartoffeln und die Ananas aus der Dose unter die Zwiebel-Ananas-Soße mengen. Mit Salz und Zucker und -wenn es zu scharf sein sollte -auch mit etwa 2 TL Schmand abschmecken.	<b>720</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brot mit Schinken roh und Ei</b>	1 Ei 1 Scheibe Vollkornbrot 40 g roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Das Ei hart kochen, abschrecken und schälen. Brot dünn mit Margarine bestreichen. Das Ei in Scheiben schneiden. Brot mit Schinken und Ei belegen.	<b>290</b>
<b>Käse-Paprika-Salat</b>	50 g Edamer 2 Paprikaschoten 1/2 Bund Radieschen einige Blätter Salat z.B. Eisbergsalat 100 Joghurt 0,3% Pfeffer, Salz 1 TL Schnittlauch 1 Scheibe Knäckebrötchen	Käse in Streifen schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit den Salatblättern und dem Schnittlauch vermischen und den mit Pfeffer und Salz abgeschmeckten Joghurt dazugeben. Dazu eine Scheibe Knäckebrötchen.	<b>330</b>
<b>Brot mit Frühlings-Quark</b>	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.	<b>310</b>
<b>Brötchen mit Geflügelwurst und Ei</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst 1 hart gekochtes Ei	Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit Margarine bestreichen, die Wurst und das in Scheiben geschnittene Ei drüberlegen.	<b>290</b>
<b>Salat nach Wahl</b>	200 g Blattsalat nach Wahl 1/2 Becher Joghurt 0,3 % 1 EL Öl 1 TL Zitronensaft 1 EL Essig 1 EL gehackte Kräuter	Den Salat mit den andern Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.	<b>270</b>
<b>Toast mit Käsecreme und Schinken</b>	1 Scheibe Vollkorntoast 1 Tomate 2 Scheiben Lachsschinken 1 EL Joghurt 0,3% 1 Ei 1 EL geriebener Käse 30% etwas Salz Paprika und Muskat	Das Toastbrot rösten und mit Tomatenscheiben und Lachsschinken belegen. Joghurt mit Eidotter und Käse verquirlen, mit Salz, Paprika und Muskat abschmecken und das zu Schnee geschlagene Eiweiß darunter heben. Diese Creme auf den Toast streichen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 150 Grad überbacken, bis die Creme goldgelb ist.	<b>280</b>
<b>Knäckebrötchen mit gekochtem Schinken</b>	4 Scheiben Knäckebrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Halbfettmargarine	Das Brot mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	<b>320</b>





# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 4: Zwischenmahlzeiten

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsliriegel und Obst nach Wahl</b>	1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl	Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren.	<b>270</b>
<b>Obst mit Milch</b>	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	<b>250</b>
<b>Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln</b>	150 g Joghurt 0,3 % Fett 100 g Erdbeeren 1 TL Honig 2 Reiswaffeln	Die Erdbeeren klein schneiden und mit dem Honig in den Joghurt geben. Dazu die Reiswaffeln essen.	<b>260</b>
<b>Obst nach Wahl</b>	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		<b>240</b>
<b>Vollkornkekse mit Buttermilch</b>	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	<b>260</b>
<b>Reiswaffeln mit Milch</b>	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	<b>270</b>
<b>Obst mit Buttermilch</b>	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	<b>250</b>

**EXKLUSIV NUR BEI FITSTOP**

# CHECK UP WEEKS

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

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



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 5: Frühstück

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsli Banane-Honig light</b>	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.	<b>310</b>
<b>Brot mit Frischkäse und Pfirsich</b>	1 Scheibe Vollkornbrot 1 Pfirsich 2 EL Frischkäse (z.B. Philadelphia-Fitness) 1 TL Honig	Brot mit Frischkäse bestreichen, mit Honig beträufeln und mit dem in Scheiben geschnittenen Pfirsich belegen.	<b>280</b>
<b>Cornflakes Quark Kiwi</b>	30 g Cornflakes 1 Kiwi 2 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Cornflakes mit dem Quark und den Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	<b>280</b>
<b>Brötchen mit süßem Frischkäse</b>	1 Vollkornbrötchen 40 g fettarmer Frischkäse (z.B. Fitness-Philadelphia) 2 TL Konfitüre	Das Brötchen mit dem Frischkäse und Konfitüre bestreichen.	<b>260</b>
<b>Fertigmüsli mit Buttermilch</b>	60 g Fertigmüsli 250 ml Buttermilch 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Die Buttermilch über das Müsli geben und mit Honig und Zimt abschmecken.	<b>310</b>
<b>Toast mit Käse</b>	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit dem Käse belegen.	<b>260</b>
<b>Knäckebrot mit Schinken und Käse</b>	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.	<b>330</b>



# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 5: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Kartoffelsuppe mit Lauch</b>	400 g Kartoffeln 600 ml Gemüsebrühe 1 Zwiebel 2 Stangen Lauch 20 g Butter Salz, Pfeffer Majoran 2 Eigelb 100 ml Sojadrink 2 EL Sonnenblumenkerne	Kartoffeln schälen und klein schneiden. In der Gemüsebrühe 10 min. kochen und im Mixer oder dem Pürierstab pürieren. Zwiebel und Lauch in kleine Würfel schneiden und der Butter andünsten. Zur Suppe geben und abschmecken. Eigelb mit Sojadrink verrühren und zum Schluss in die heiße Suppe langsam einrühren. Sonnenblumenkerne ohne Fett in der Pfanne rösten. Suppe in einen Teller geben und Sonnenblumenkerne darüber streuen.	<b>730</b>
<b>Putenschnitzel mit Zucchini</b>	300 g Kartoffeln 600 g Zucchini 1 TL Sonnenblumenöl 30 g saure Sahne 250 g Putenbrust 10 g Hühnerbrühe 6 g Schnittlauch Salz, Pfeffer	Die Kartoffeln schälen und als Salzkartoffeln kochen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch, leicht salzen und in einer tiefen Pfanne im heißen Öl anbraten. Die Zucchini zufügen und kurz andünsten. Dann die Hühnerbrühe angießen und das Gericht zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen. Erst dann mit der sauren Sahne verfeinern, dabei darf der Fond jedoch nicht mehr kochen. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Fleisch und Gemüse anrichten, mit den Gewürzen und dem Schnittlauch bestreuen. Die Salzkartoffeln dazu essen.	<b>730</b>
<b>Buttermilch-Bohnen-Suppe</b>	250 g Stangenbohnen 250 g Kartoffeln 500 ml Buttermilch 30 g Butter 2 TL Saure Sahne 2 TL Mehl 2 TL Petersilie gehackt Salz, Pfeffer	Die Bohnen werden zuerst klein geschnitten und dann mit den gewürfelten Kartoffeln weich gekocht. Danach gibt man einen Teil der Milch, die Butter und die saure Sahne dazu. Alles zusammen wird nun erst einmal gut aufgekocht, ehe man den Rest der Buttermilch hineingießt. Noch ein wenig köcheln lassen und dann mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Tipp: Wenn man ein bis zwei Esslöffel Mehl unter die Buttermilch rührt und sie dann langsam zur Bohnen-Kartoffel-Mischung hinzu gibt, gerinnt die Suppe nicht.	<b>700</b>
<b>Kartoffeln mit Pilzgemüse</b>	300 g Kartoffeln 200 g Porree 300 g Champignons 2 TL Öl 150 g Tatar 10 EL Milch 1,5% 10 EL Brühe Salz, Pfeffer	Kartoffeln schälen, klein schneiden und kochen. Porree und Pilze klein schneiden und im Öl dünsten. Tatar würzen, zu Klößchen formen und mit anbraten. Mit der Milch und der Brühe ablöschen. Würzen. Kartoffeln auf einem Teller anrichten. Pilzgemüse draufgeben.	<b>670</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 5: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Reissalat mit Sprossen</b>	120 g Naturreis 200 g Möhren 100 g Sprossen (Glas oder Pckg.) 250 ml Gemüsebrühe 2 TL kalt gepresstes Pflanzenöl Salz, Pfeffer	Reis in gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung kochen. Möhren putzen, waschen und klein schneiden. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Abgetropften und abgekühlten Reis und Gemüse mischen. Restliche Zutaten verrühren und abschmecken. Über den Salat geben und nach Wunsch mit Koriander anrichten.	<b>680</b>
<b>Lachs-Carpaccio</b>	6 Scheiben geräucherter Lachs 2 Fenchelknollen 2 große Möhren 160 ml Gemüsebrühe 2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Pflanzenöl 2 Spritzer Zitronensaft Salz, Pfeffer	Lachsscheiben halbieren. Fenchel und Möhre putzen, (Fenchelgrün aufbewahren) waschen und in dünne Scheiben hobeln. Gemüse auf den Lachs geben. Brühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren, abschmecken und darüber gießen. Kurz durchziehen lassen und mit Fenchelgrün bestreuen. Dazu geröstetes Toastbrot essen.	<b>690</b>
<b>Spaghetti mit Käse</b>	60 g Vollkornspaghetti Salz 2 TL Öl 1 Bund gehackte Petersilie 2 Zwiebel 4 Tomaten 400 g Blattspinat Pfeffer, Muskat 60 g Camembert (30%).	Spaghetti kochen und Öl erhitzen. Petersilie und Zwiebel hacken und andünsten. Tomaten achteln. Mit dem Spinat zugeben und 5 min. zugedeckt garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse und Nudeln in eine Form füllen. Camembertscheiben drauflegen und überbacken.	<b>650</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Brote mit Schinken und Gurke</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben roher Schinken 2 TL Halbfettmargarine 80 g Salatgurke	Brote mit Margarine und Schinken belegen. Die Salatgurke dazu essen.	<b>350</b>
<b>Erdbeersalat mit grünem Pfeffer</b>	250 g Erdbeeren 1 mittelgroße Orange 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner Puderzucker frische Minze ein Salatblatt	Waschen Sie die Erdbeeren und schneiden Sie sie zusammen mit der Orange in kleine Stücke, gießen Sie den Saft der Orange darüber und geben Sie die grünen Pfefferkörner dazu. Bestreuen Sie nun den Teller mit Puderzucker und richten Sie den Erdbeersalat mit einem Salatblatt darauf an. Mit Minzeblättern dekorieren.	<b>330</b>
<b>Brote mit vegetarischem Brotaufstrich</b>	40 g vegetarischer Brotaufstrich 2 Scheiben Vollkornbrot Teelöffel Halbfettmargarine Gemüse z.B. Tomate oder Gurke	Die Brote mit Margarine und dem vegetarischen Brotaufstrich und dem Gemüse belegen.	<b>340</b>
<b>Brötchen mit Geflügelwurst und Ei</b>	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Geflügelwurst 1 hart gekochtes Ei	Das Ei hart kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Das Brötchen mit Margarine bestreichen, die Wurst und das in Scheiben geschnittene Ei drüberlegen.	<b>290</b>
<b>Salat Pute-Ananas mit Brot</b>	70 g Putenbrust (geräuchert) 1 Kiwi 50 g Ananas (Dose) 1 TL Senf 1 TL Joghurtsoße 1 TL Joghurt 1,5% Salz, Pfeffer 100 g Chicoree-Salat 1 TL Salatcreme 1 Scheibe Vollkornbrot	Putenbrust in Streifen schneiden. Kiwi schälen und in Scheiben schneiden. Ananas in Stücke schneiden. Aus der Salatcreme, Senf und Joghurt eine Sauce rühren. Pfeffer unterheben und mit Salz abschmecken. Putenbrust, Kiwi und Ananas auf dem Chicoree anrichten und die Sauce darüber geben. Dazu gibt es eine Scheibe Vollkornbrot.	<b>270</b>
<b>Brote mit Geflügelwurst</b>	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst	Die Brote mit Margarine bestreichen und die Wurst drüberlegen.	<b>350</b>
<b>Knäckebrötchen mit Käse</b>	4 Scheiben Knäckebrötchen 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30%	Die Brote mit Margarine bestreichen und dem Käse belegen.	<b>350</b>

# Ernährungsplan: 1800 kcal

## Woche 5: Zwischenmahlzeiten



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
<b>Müsliriegel und Obst nach Wahl</b>	1 Müsliriegel ca. 200 g Obst nach Wahl	Zum Müsliriegel ein Stück Obst nach Wahl verzehren.	<b>270</b>
<b>Obst mit Milch</b>	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	<b>250</b>
<b>Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln</b>	150 g Joghurt 0,3 % Fett 100 g Erdbeeren 1 TL Honig 2 Reiswaffeln	Die Erdbeeren klein schneiden und mit dem Honig in den Joghurt geben. Dazu die Reiswaffeln essen.	<b>260</b>
<b>Obst nach Wahl</b>	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		<b>240</b>
<b>Vollkornkekse mit Buttermilch</b>	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	<b>260</b>
<b>Reiswaffeln mit Milch</b>	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	<b>270</b>
<b>Obst mit Buttermilch</b>	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	<b>250</b>

# DEINE FITSTOP STUDIOS

**ERFURT**Anger 66  
99084 Erfurt

0361 - 660 26 27

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

08161 - 806 34 88

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

0661 - 93356970

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

0871 - 404 33 66

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

09171 - 894 97 80

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

089 - 461 33 14 33

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