

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: 2000 kcal

Woche 1: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	Kcal
Müsli Banane-Honig	50 g Haferflocken 1 TL Honig 200 ml Milch 1,5% 1 Banane	Banane klein schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen.	420
Brote mit Camembert	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Ecken Camembert 30% Fett	Vollkornbrote mit Halbfettmargarine bestreichen und mit Camembert belegen.	430
Cornflakes mit Milch	60 g Cornflakes 300 ml Milch 1,5% 2 TL Honig	Die Zutaten miteinander vermischen.	430
2 Brötchen 1x Honig 1x Marmel.	Vollkornbrötchen EL Magerquark TL Honig TL Konfitüre	Die Brötchen zuerst mit dem Quark und dann mit dem Honig und der Konfitüre bestreichen.	390
Müsli Quark Banane	50 g Haferflocken 2 EL Magerquark 100 g Banane 150 ml Milch 1,5 % 1 TL Honig 1 Prise Zimt	Obst klein schneiden, Haferflocken mit Quark und Obststücken mischen. Milch darüber gießen und mit dem Honig süßen. Mit 1 Prise Zimt bestreuen.	400
Toast mit Geflügelwurst	4 Scheiben Vollkorntoast 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	380
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



Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 1: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Tagliatelle mit Broccoli	15 g Zwiebel 1 Knoblauchzehe 1 EL Halffettbutter 60 g Weißwein 50 g Sahne 30% Fett 50 g Wasser Salz, Pfeffer 1/2 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.	670
Putenschnitzel mit Kräuternudeln	80 g Vollkornnudeln Salz 400 g Tomaten 160 g Putenschnitzel 2 TL Öl Pfeffer 120 ml klare Brühe etwas Petersilie und Schnittlauch 2 TL Halffett-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.	710
Reispfanne	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.	680
Geschnetzeltes mit Paprika	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.	670

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 1: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Spaghetti mit Zitronensoße	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.	680
Zanderfilet mit Blattspinat	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.	720
Pfannkuchen mit pikanter Füllung	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.	700

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 1: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Salat Akropolis	1 Tomate 100 g Salatgurke 1 kleine Paprika 1 Zwiebel 50 g Schafskäse 10 g schwarze Oliven 1 EL Öl 1 EL Essig Salz, Pfeffer, Oregano	Gemüse putzen, waschen, grob würfeln. Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Käse würfeln. Alles mit Oliven mischen. Öl, Essig, Salz und Gewürze verrühren. Über den Salat geben und zugedeckt ca. 20 Minuten ziehen lassen.	420
Brote mit Käse und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Käse 30% 1/2 Paprika	Die Brote mit Margarine bestreichen. Den Käse darauf legen und die in Streifen geschnittene Paprika darauf verteilen.	400
Brötchen mit Frischkäse	2 Vollkornbrötchen 80 g fettarmer Frischkäse	Die Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen.	400
Salat nach Wahl	400 g Salat nach Wahl 1 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.	390
Brote mit Gekochtem Schinken und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Halbfettmargarine 160 g Paprika	Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. Die Paprika dazu essen.	390
Brötchen mit Kräuterquark	200 g Kräuter-/Frühlingsquark 2 Vollkornbrötchen	Den Quark zu den Brötchen essen.	410
Brote mit rohem Schinken	2 Scheiben Vollkornbrot 4 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Die Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	440

Ernährungsplan: 2000 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
Obst mit Milch	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	250
Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln	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.	260
Obst nach Wahl	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		240
Vollkornkekse mit Buttermilch	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	260
Reiswaffeln mit Milch	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	270
Obst mit Buttermilch	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	250

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: 2000 kcal

Woche 2: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli-Frühstück Apfel-Honig	4 EL Haferflocken 1 mittelgroßer Apfel ca. 150 g 1 Becher Joghurt 1,5% 1 TL Honig	Apfel raspeln und mit Haferflocken, Joghurt und Honig mischen.	390
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
Müsli Obst nach Wahl - light	4 EL Haferflocken 1 TL Honig 1 EL Magerquark 150 ml Milch 1,5% Fett 100 g Obst nach Wahl	Alle Zutaten miteinander vermischen.	410
Brötchen mit gekochtem Schinken	2 Vollkornbrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	420
Knäckebrötchen mit Frischkäse süß	3 Scheiben Vollkorn-Knäckebrötchen 30 g Frischkäse fettarm 3 TL Konfitüre	Die Brote mit der aus Frischkäse und Konfitüre verrührten Masse bestreichen.	370
Toast mit Quark und Marmelade	4 Scheiben Vollkorntoast 4 EL Magerquark 4 TL Marmelade	Den Toast mit Magerquark bestreichen und Marmelade darüber geben	430
Müsli Quark Erdbeere	50 g Haferflocken 150 g Erdbeeren 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 Zimt bestreuen.	430

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 2: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Spaghetti mit Zitronensoße	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.	680
Gemüsetopf mit Hähnchenfleisch	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.	700
Salat Reis-Schinken	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.	680
Schweinefilet mit Senfbutter	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.	690
Reis-Risotto mit Ei, Schinken	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.	690

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 2: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Seeteufel auf Zucchini-chips	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 75 ml 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.	690
Überbackene Champignon-Toasts	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	680

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 2: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Salat Tomate-Mozarella	4 Tomaten 1/2 Kugel Mozzarella (ca. 60 g) 1 TL Zitronensaft Salz, Pfeffer 1 TL Öl 3 Stiele Basilikum 1 Scheibe Vollkornbrot 1 TL Halbfettmargarine	Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl anmachen. Das Basilikum auf dem Salat verteilen. Dazu das Brot mit Margarine essen.	400
Brot mit Camembert	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Ecken Camembert 30% Fett	Vollkornbrote mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	430
Brötchen mit Käse und Gurke	2 Vollkornbrötchen (80 g) Schnittkäse 20% 2 TL Halbfettmargarine 100 g Gurke	Die Brötchen aufschneiden. Mit Margarine bestreichen. Den Käse in Streifen schneiden und mit der Gurke auf den Brötchen anrichten.	400
Salat nach Wahl II	400 g Salat nach Wahl 1 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.	390
Brote mit gekochtem Schinken und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben gekochter Schinken 2 TL Halbfettmargarine 160 g Paprika	Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen. Die Paprika dazu essen.	390
Brötchen mit Schinken gekocht	2 Vollkornbrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	420
Brote mit Käse und Gurke	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Käse (30%) 2 TL Halbfettmargarine 100 g Salatgurke	Die Brote mit der Margarine bestreichen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brot mit Gurke und Käse belegen.	400



Ernährungsplan: 2000 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
Obst mit Milch	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	250
Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln	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.	260
Obst nach Wahl	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		240
Vollkornkekse mit Buttermilch	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	260
Reiswaffeln mit Milch	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	270
Obst mit Buttermilch	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	250

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: 2000 kcal

Woche 3: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müsli Ananas-Walnuss	3 EL Haferflocken 150 g Magerjoghurt 100 g Ananas 1 TL Honig 10 g gehackte Walnüsse 50 ml Milch 1,5%	Haferflocken mit Joghurt und Milch mischen. Ananas in Stücke schneiden und dazu geben. Mit Honig süßen und den gehackten Walnüssen bestreuen.	390
Brot mit Quark und Kresse	250 g Magerquark 30 g Kresse 2 Scheiben Vollkornbrot Salz, Pfeffer	Quark mit der gewaschenen Kresse vermischen würzen und auf die Brote streichen.	420
Brötchen mit Geflügelwurst	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen.	390
Quark 3 Früchte m. Butterbrot	3 EL Magerquark 1 TL Honig 1/2 Banane 1/2 kleine Apfelsine 1/2 kleiner Apfel Zitronensaft 1 Scheibe Vollkornbrot 1/2 TL Butter 1 Messerspitze Zimt etwas Wasser	Den Quark mit wenig Wasser cremig rühren und mit Zucker bestreuen. Die Banane, die Apfelsine und den Apfel in kleine Scheiben schneiden und unter den Quark ziehen. Zum Schluss mit Zimt und Zitronensaft abschmecken. Dazu ein Butterbrot essen.	370
Knäckebrot mit süßem Aufstrich	4 Scheiben Knäckebrot 2 TL Halbfettmargarine 50 g Konfitüre oder Honig	Die Knäckebrote mit den Zutaten bestreichen.	410
Brote mit Camembert	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Ecken Camembert 30% Fett	Vollkornbrote mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	430
Brötchen mit Schinken und Grapefruit	1 Vollkornbrötchen 1 TL Halbfettmargarine 2 Scheiben Lachsschinken 1 Grapefruit	Brötchen mit Butter und Schinken belegen. Die Grapefruit dazu essen.	400



Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 3: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Spaghetti mit Pilz-Tomatensoße	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.	700
Hähnchenbrust mit Reis, Salat	60 g Naturreis 200 g Hähnchenbrust Pfeffer, Curry, Salz 1 TL Öl 8 Aprikosenhälften (Dose) 200 g Eisbergsalat 100 g Champignons etwas Zitronensaft etwas 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.	710
Salat Reis-Paprika-Thunfisch	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.	720
Kalbfleisch-ragout mit Salbei	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.	670

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 3: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Kartoffel-Auflauf	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.	690
Fisch-Tomaten-Topf	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.	710
Nudeln mit Gurkensoße	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.	720

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 3: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Griechischer Hirtensalat	150 g Tomaten 1/2 Kopfsalat 1/2 kleine rote Paprikaschote 1/2 kleine Zwiebel 15 g schwarze entsteinte Oliven 45 g Schafskäse 1 EL Schnittlauch 1 EL Olivenöl 1 TL Sojaöl 1/2 TL mittelscharfer Senf 1 TL Weisswein-Essig 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer	Salat waschen, trocken schütteln und eine große Platte damit auslegen. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, in Scheiben schneiden und auf dem Salat anordnen. Paprika entkernen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel in dünne Ringe hobeln. Beides auf den Tomaten verteilen. Mit Oliven bestreuen. Öl, Essig, Salz, Zucker, Senf verquirlen. Schnittlauchröllchen unter die Marinade rühren, Salat damit beträufeln. Zum Schluss Schafskäse darüber bröckeln, pfeffern.	430
Brote mit Käse und Gurke	2 Scheiben Vollkornbrot 2 Scheiben Käse (30%) 2 TL Halbfettmargarine 100 g Salatgurke	Die Brote mit der Margarine bestreichen. Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Brote mit Gurke und Käse belegen.	400
Brötchen mit vegetarischem Aufstrich	2 Vollkornbrötchen 40 g vegetarischer Brot-aufstrich 1 Tomate	Die Vollkornbrötchen mit dem vegetarischen Aufstrich bestreichen und nach belieben mit einer in Scheiben geschnittenen Tomate belegen.	360
Salat mit Schafskäse und Bohnen mit Brot	100 g grüne Bohnen (Dose) 100 g Tomaten 40 g Schafskäse 1 TL Senf etwas Salz 1 EL Essig 1 TL Öl 1 Scheibe Vollkornbrot	Schafskäse würfeln, Tomaten waschen und achteln. Aus Senf, Essig und Öl eine Salatsauce rühren. Bohnen und Tomaten hinein geben, mischen und den Schafskäse darüber geben. Dazu gibt es ein Vollkornbrot.	380
Brote mit Schinken roh	2 Scheiben Vollkornbrot 4 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfett-Margarine	Die Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	440
Brötchen mit Putenbrust	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen.	360
Brot mit Thunfisch und Ei	50 g Thunfisch (Konserve) 1 kleine Zwiebel 1 Tomate 1 Scheibe Vollkornbrot 5 g Halbfettmargarine 1 Ei (weich gekocht) etwas Zitronensaft etwas gehackter Dill	Den Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken, mit der gehackten Zwiebel und einer gewürfelten Tomate vermengen, mit Zitronensaft und Dill würzen. Das Vollkornbrot mit Halbmargarine bestreichen, den Thunfisch darauf verteilen und ein halbiertes Ei draufsetzen.	360



Ernährungsplan: 2000 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
Obst mit Milch	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	250
Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln	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.	260
Obst nach Wahl	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		240
Vollkornkekse mit Buttermilch	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	260
Reiswaffeln mit Milch	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	270
Obst mit Buttermilch	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	250

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: 2000 kcal

Woche 4: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müсли Quark Erdbeere	50 g Haferflocken 150 g Erdbeeren 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 Zimt bestreuen.	430
Brote mit Frischkäse und Gurke	2 Scheibe Vollkornbrot 100 g Frischkäse Salz, Pfeffer Kräuter nach Wahl 160 g Salatgurke	Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Brote geben. Die Gurke in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Kräutern betreuen.	410
2 Brötchen 1x Honig 1x Marmelade	2 Vollkornbrötchen 2 EL Magerquark 1 TL Honig 2 TL Konfitüre	Die Brötchen zuerst mit dem Quark und dann mit dem Honig und der Konfitüre bestreichen.	400
Brote mit Quark Gärtner Art	2 Scheiben Vollkornbrot 200 g Magerquark 2 EL Milch 1,5% etwas Schnittlauch etwas Paprikapulver 2 Gewürzgurken 4 Radieschen	Magerquark mit Milch, gehackten Kräutern und Gewürzen verrühren und dann auf die Brote streichen. Mit Gurkenscheiben und Radieschen belegen.	400
Toast mit Geflügelwurst	4 Scheiben Vollkorn-Toast 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst	Den Toast mit Margarine bestreichen und mit der Wurst belegen	380
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
Brötchen mit Kräuterhüttenkäse	2 Vollkornbrötchen 120 g Hüttenkäse 2 große Karotte Salz, Pfeffer Kräuter nach Belieben	Das Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse bestreichen. Die Karotte raspeln und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.	430

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 4: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Kartoffelpuffer	300 g Kartoffeln vorwiegend 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.	690
Hähnchen auf glacierten Möhren	200 g Hühnerbrust 60 g Naturreis 300 g Möhren 2 EL Butter oder Margarine 2-4 Stängel frische Petersilie Basilikum Schnittlauch oder Minze Salz und 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.	680
Reispfanne	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.	680
Schweinefilet mit Rosmarin	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.	670

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 4: Mittagessen

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

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Apfel-Quark-Auflauf	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°C ca. 20 Minuten im Ofen überbacken.	720
Spaghetti mit Shrimps	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.	640
Curry-Ananas-Kartoffeln	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.	720

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 4: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Eisbergsalat mit Ei und Thunfisch	1 Ei 125 g Eisbergsalat 1/2 Paprikaschote 1/2 Zwiebel 1/2 Salatgurke 1/2 Dose Thunfisch (in Öl) 1 TL Estragonessig 1/2 TL Zucker 1/2 TL Senf 1 TL Dill 1 TL Petersilie Pfeffer, Salz	Ei hart kochen und achteln. Eisbergsalat waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, längs halbieren, Kerne und weiße Rippen entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden, Salatgurke schälen und in Würfel schneiden. Thunfisch mit einer Gabel grob zerkleinern, vorher das Öl auffangen. Salatsoße aus Estragonessig, Salz, Zucker, Pfeffer, Senf, Dill und klein gehackter Petersilie zubereiten. Zwei Esslöffel Thunfischöl unterrühren und kurz vor dem Servieren mit den übrigen Salatzutaten mischen.	380
Brote mit Frischkäse und Gurke	2 Scheiben Vollkornbrot 100 g Frischkäse Salz, Pfeffer Kräuter nach Wahl 160 g Salatgurke	Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Auf die Brote geben. Die Gurke in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Kräutern bestreuen.	410
Brötchen mit Käse	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Käse 30%	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und dem Käse belegen.	430
Salat Blumen-kohl-Schinken	200 g Blumenkohl 1 Ei 60 g Lachsschinken 1 Scheibe Vollkorntoast Salz, Pfeffer etwas Schnittlauch 1 EL Öl etwas Essig	Ei hart kochen und die Blumenkohlröschen in wenig Salzwasser ca. 10 min. garen. Marinade aus Salz, Pfeffer, Essig, Schnittlauch und Öl rühren. Das Ei hacken. Alles mit dem in Streifen geschnittenen Schinken anrichten. Dazu das Toastbrot essen.	390
Brote mit Geflügelwurst und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst 160 g Paprika	Die Brote mit Margarine bestreichen, die Wurst und die geschnittene Paprika drüberlegen.	380
Brötchen mit gekochtem Schinken	2 Vollkornbrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	420
Brot mit Quark und Tomaten	2 Scheiben Vollkornbrot 8 EL Magerquark 4 kleine Tomaten Salz, Pfeffer	Das Brot mit Quark bestreichen. Mit Tomatenscheiben belegen und mit Salz und Pfeffer würzen.	410

Ernährungsplan: 2000 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
Obst mit Milch	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	250
Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln	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.	260
Obst nach Wahl	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		240
Vollkornkekse mit Buttermilch	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	260
Reiswaffeln mit Milch	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	270
Obst mit Buttermilch	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	250

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: 2000 kcal

Woche 5: Frühstück



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Müslis Weintrauben	50 g Haferflocken 150 g Weintrauben 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 einer Prise Zimt bestreuen.	410
Brot mit Frischkäse	2 Scheiben Vollkornbrot 100 g Frischkäse (light bzw. fettarm)	Den Frischkäse auf das Brot streichen.	380
Brötchen mit vegetarischem Aufstrich	2 Vollkornbrötchen 40 g vegetarischer Brot-aufstrich	Das Vollkornbrötchen mit dem vegetarischen Aufstrich bestreichen und nach belieben mit einer Tomate oder ein paar Gurkenscheiben belegen.	360
Brote mit Camembert	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Ecken Camembert 30% Fett	Vollkornbrote mit Halbfettmargarine bestreichen und Camembert belegen.	430
Toast mit Banane, Honig	2 Scheiben Vollkorntoast 1 TL Halbfettmargarine 2 TL Honig 1 große Banane	Toastbrot toasten, mit der Margarine bestreichen und mit je einem TL Honig beträufeln. Die in Scheiben geschnittene Banane drauflegen.	350
Brote mit Geflügelwurst und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 4 Scheiben Geflügelwurst 160 g Paprika	Die Brote mit Margarine bestreichen, die Wurst und die geschnittene Paprika drüberlegen.	380
Brötchen mit gekochtem Schinken	2 Vollkornbrötchen 2 Scheiben gekochter Schinken 1 TL Halbfettmargarine	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	420



Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 5: Mittagessen

Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Kartoffelsuppe mit Lauch	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.	730
Putenschnitzel mit Zucchini	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.	730
Buttermilch-Bohnen-Suppe	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.	700
Kartoffeln mit Pilzgemüse	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.	670

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 5: Mittagessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Reissalat mit Sprossen	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.	680
Lachs-Carpaccio	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.	690
Spaghetti mit Käse	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.	650

Ernährungsplan: 2000 kcal

Woche 5: Abendessen



Rezept	Zutaten	Zubereitung	kcal
Lauchsalat	80 g Lauch 80 g Sellerie 100 g Ananas mit Saft 1 Apfel 1/2 Dose Mais 1 Ei 40 g Salatcreme Salz, Pfeffer	Salatcreme mit Ananassaft mischen. Lauch in Ringe schneiden und Sellerie reiben. Äpfel und Eier in Würfel schneiden mit dem Mais zu dem Salat geben., Die Salatcreme darüber geben würzen und ziehen lassen.	420
Brote mit rohem Schinken	2 Scheibe Vollkornbrot 4 Scheiben roher Schinken 1 TL Halbfett-Margarine	Die Brote mit Margarine bestreichen und mit Schinken belegen.	440
Brötchen mit Schmelzkäse	2 Vollkornbrötchen 2 Ecken Schmelzkäse	Die Brötchen mit dem Käse bestreichen.	380
Salat Thunfisch mit Knäcke- brot	100 g Thunfisch in Wasser 1 kleine Zwiebel 4 mittelgroße Tomaten 1 Paprikaschote 160 g 1 grüne Gurke 4 EL Magerquark 2 Prisen Salz 2 Prisen Paprikapulver 2 Scheiben Knäcke- brot	Den Thunfisch zerpfücken. Zwiebel fein hacken. Tomaten pellen und in kleine Stücke zerteilen. Die Paprikaschote in Streifen schneiden und die ungeschälte Gurke würfeln. Alles mit dem Quark mischen und würzen. Dazu eine Scheibe Knäcke- brot essen.	400
Brote mit Käse und Paprika	2 Scheiben Vollkornbrot 2 TL Halbfettmargarine 2 Scheibe Käse 30% 1/2 Paprika	Die Brote mit Margarine bestreichen. Den Käse drauf- legen und die in Streifen geschnittene Paprika darauf verteilen.	400
Brötchen mit Putenbrust	2 Vollkornbrötchen 2 TL Halbfettmargarine 50 g Putenbrust	Die Brötchen mit Margarine bestreichen und der Putenbrust belegen.	360
Brot mit Frischkäse und Tomate	2 Scheiben Vollkornbrot 100 g Frischkäse Salz, Pfeffer 2 TL Kräuter nach Wahl 2 kleine Tomaten	Den Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Brot geben. Die Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen. Mit den Kräutern betreuen.	410

Ernährungsplan: 2000 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
Obst mit Milch	200 g Obst nach Wahl 200 ml Milch 1,5 %	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Milch (1,5%) trinken.	250
Joghurt mit Erdbeeren und Reiswaffeln	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.	260
Obst nach Wahl	ca. 300 Gramm Obst nach Wahl		240
Vollkornkekse mit Buttermilch	40 g Vollkornkekse 250 ml Buttermilch oder Milch 1,5 %	Zu 40 g Vollkornkeksen 250 ml Buttermilch oder Milch (1,5 %) trinken.	260
Reiswaffeln mit Milch	45 g Reiswaffeln 200 g Milch 1,5 % fettarm	Zu einem Glas Milch (1,5% Fett) 3 Reiswaffeln essen.	270
Obst mit Buttermilch	200 g Obst nach Wahl 250 g Buttermilch	Ein Stück Obst nach Wahl essen und dazu 1 Glas Buttermilch trinken.	250

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