

Dein Fitness Ernährungsplan

- Fit & gesund

1. Tag

Mahlzeit	Essen
Frühstück	Rührei mit Gemüse und Kürbiskernen: 2 Eier, 1 kleine Zwiebel, ½ Zucchini, 2 Tomaten, 2 EL Mais, 1 EL Kürbiskerne, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, frischer Schnittlauch
Snack	1 Apfel, 1 Handvoll Mandeln
Mittagessen	Dinkelpfannkuchen mit Gemüse und Avocadodip: 100 g Dinkelvollkornmehl, 100 ml fettarme Milch, Wasser, 1 Ei, 100 g Brokkoli, 1/2 Paprika, 2 Tomaten, 1 EL Parmesan, 1 Avocado, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Snack	Knäckebrot mit Nussmus und Banane: 2 Vollkornknäckebrote, 1 EL Nussmus (Erdnuss- oder Mandelmus), 1 Banane
Abendessen	Vollkornpasta mit mediterranem Gemüse: 50 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht), 1 Zucchini, 2 Tomaten, ½ Aubergine, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischer Rosmarin

2. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Porridge mit Banane und Cashewkernen: 75 g Haferflocken, 100 ml Mandelmilch, 100 ml Wasser, 1 Banane, 1 Portion saisonales Obst z.B. Nektarinen, Erdbeeren etc., 1 EL Cashewkerne
Snack	Beerensmoothie: 100 g gemischte TK-Beeren, 1 Banane, 200 ml Mandelmilch, 1 TL Mandelmus
Mittagessen	Nudelpfanne mit Tofu und Cashewkernen: 80 g Reismudeln, 1 Karotte, 1 gelbe Paprika, 50 g grüne Bohnen, 100 g Tofu, 2 EL Cashewkerne, Kokosöl, Salz, Pfeffer, Sojasauce
Snack	150 g Joghurt 1,5 %, 1 Stück Melone
Abendessen	Sandwich mit gebratener Zucchini und Aubergine: 2 Scheiben Vollkornbrot, 1 Avocado, 1 Zucchini, ½ Aubergine, 1 Tomate, 1 Handvoll Rucola, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Dein Fitness Ernährungsplan

- Fit & gesund

3. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Smoothiebowl mit Mandelmus: 100 g Weintrauben, 1 Banane, 100 g Erdbeeren, 80-100 ml Kokosmilch, 1 EL Mandelmus, 1 TL Chiasamen
Snack	2 Maiswaffeln, 150 g körniger Frischkäse, 1 Tomate, Salz, Pfeffer
Mittagessen	Kartoffeln mit Kräuterquark und Eiern: 2 gekochte Eier, 3 gekochte Kartoffeln, 150 g Magerquark, frische Kräuter, 1 TL Olivenöl
Snack	150 g Naturjoghurt, 10 Haselnüsse, 100 g Beeren
Abendessen	Feldsalat mit Hähnchenbruststreifen und Granatapfelkernen: 100 g Feldsalat, 150 g Hähnchenbrustfilet, 200 g Salatgurke, 1 Tomate, ½ Stangensellerie, 2 EL Granatapfelkerne, 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

Dein Fitness Ernährungsplan

- Fit & gesund

4. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Rührei mit Gemüse und Kürbiskernen: 2 Eier, 1 Zucchini, 1 Karotte, 1 EL Mais, 1 TL Olivenöl, 1 Scheibe Vollkornbrot, 1 TL Frischkäse 5%, 1 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer
Snack	1 Handvoll Studentenfutter
Mittagessen	Spargel-Erdbeer-Salat mit Lachsfilet: 250 g grüner Spargel, 150 g Lachsfilet, 100 g Erdbeeren, 1 TL Olivenöl, 1 TL geröstete Pinienkerne, Salz, Pfeffer
Snack	150 g Magerquark, 2 Tomaten, 1 TL Olivenöl, 1 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer
Abendessen	Hähnchenbrust mit Avocado-Tomaten-Salsa: 150 g Hähnchenbrustfilet, 50 g Naturreis, 2 Tomaten, ½ Avocado, 1 kleine rote Zwiebel, ½ Limette, 5 g Koriander, 1 kleines Stück Chili, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl

5. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Overnight Oats mit Beeren: 75 g Haferflocken, 200 ml fettarme Milch, Wasser, 1 TL Mandelmus, 100 g Erdbeeren, 50 g Himbeeren, 1 TL Nüsse
Snack	3 Maiswaffeln, 1 Birne, 2 getrocknete Datteln
Mittagessen	Gefüllte Hähnchenbrust auf Spinat: 150 g Hähnchenbrustfilet, 1 Tomate, ½ Mozzarella, 200 g frischer Blattspinat, 50 g Vollkornpenne, 1 kleine Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer
Snack	150 g Magerquark, 1 Banane, 5 Walnüsse
Abendessen	Süßkartoffelecken aus dem Ofen mit Granatapfelkernen und Quark: 1 große Süßkartoffel, 2 EL Granatapfelkerne, 100 g Magerquark, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Curry

6. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Spiegeleier mit Räucherlachs: 2 Eier, 80 g Räucherlachs, 2 Scheiben Vollkornknäckebrot, 1 EL fettarmer Frischkäse, 1 TL Kokosöl, Salz, Pfeffer, frischer Dill
Snack	Beerensmoothie: 125 g Himbeeren, 1 Banane, 200 ml fettarme Milch, 1 TL Nussmus
Mittagessen	Gefüllte Zucchini mit Couscous und Kabeljau: 1 Zucchini, 100 g gegarter Couscous, 100 g Kabeljau, 1 Tomate, Salz, Pfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne
Snack	Körniger Frischkäse mit Gurke und Kräutern: 150 g Körniger Frischkäse, 200 g Salatgurke, gemischte Kräuter (z.B. Basilikum, Schnittlauch, Petersilie), 2 Maiswaffeln
Abendessen	Bunter Kartoffel-Gemüse-Auflauf: 2 Kartoffeln, 100 g Spinat, ½ Zucchini, 100 ml passierte Tomaten, 1 EL Mais, 50 g Oliven, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl, Thymian, Rosmarin

7. Tag

Mahlzeit	Lebensmittel
Frühstück	Avocadobrote mit Sonnenblumenkernen: 150 g Avocado, 2 Scheiben Vollkornbrot, Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft, 1 EL Sonnenblumenkerne
Snack	Obstsalat mit Kernen und Gojibeeren: 1 Apfel, 100 g Erdbeeren, 1 TL Gojibeeren, etwas Zitronensaft, 1 TL Kürbiskerne
Mittagessen	Rucolasalat mit Vollkornpenne: 80 g Rucola, 100 g Tofu, 1/2 Avocado, 1 Tomate, 1/2 Paprika gelb, 50 g Vollkornpenne, 1 EL Leinöl
Snack	Grüner Smoothie: 1 Handvoll Babyspinat oder Postelein, 1 Banane, 1 Orange, Wasser
Abendessen	Zucchini-Möhren-Puffer mit Reis und Salat: □80 g Feldsalat, 50 g Vollkornreis, 1 Tomate, 1/2 Zucchini, 1 Karotte, 1 Ei, Zitronensaft, 1/2 kleine Zwiebel, Salz, Pfeffer, 1 TL Kokosöl, 1 TL Olivenöl