

BODY&FIT



BEACH BODY GUIDE

GET READY IN
30 DAYS



BEACH BODY INHALT



| | | | |
|----------|------------------|-----------|---------------|
| 3 | EINLEITUNG | 10 | WOCHE 1 |
| 4 | WAS BENÖTIGST DU | 27 | WOCHE 2 |
| 5 | TIPPS & TRICKS | 45 | WOCHE 3 |
| 8 | WORKOUTS | 60 | WOCHE 4 |
| | | 75 | WOCHE 5 |
| | | 80 | EINKAUFLISTEN |



JEDER SEHNT IHM DAS GANZE JAHR SCHON ENTGEGEN: DEM SOMMER! MACH AUS DIESEM SOMMER VOLL UND GANZ DEINEN SOMMER. LEG LOS, ARBEITE AN DEINEN ZIELEN UND ERREICHE MIT DER 30 DAY BEACH BODY CHALLENGE VON BODY & FIT EIN MAXIMALES RESULTAT.

DEIN ULTIMATIVER BEACH BODY!

Es klingt vielleicht nach einer relativ langen Phase, aber halte dir gut im Gedächtnis wofür du es machst: Um deinen ultimativen Beach Body zu erhalten! Verleihe deiner Ernährung mit unserem ausbalancierten, von Diätisten zusammengestellten Ernährungsplan ein Upgrade und mach dich mit dem von unseren Personal Trainern zusammengestellten Trainings-schemata knallhart an die Arbeit. Kurzum: Der Beach Body Plan von Body & Fit ist dein idealer Guide auf dem Weg zu einem sommerfesten Körper. Und das in nur 30 Tagen!

ABS ARE MADE IN THE KITCHEN

Training ist natürlich ein wichtiger Bestandteil, um ein fitteres, neues Du zu werden. Aber wusstest du, dass Ernährung eine noch viel wichtigere Rolle spielt? Ernährung ist nämlich zu ganzen 80% für das letztendliche Ergebnis verantwortlich. Das Zitat „Abs are made in the kitchen“ ist nicht einfach so aus der Luft gegriffen. Nimm deine Ernährung darum auch sehr ernst, um das allerbeste Ergebnis zu erzielen. Die Beach Body Challenge enthält ausbalancierte und vollständige Tagesmenüs für alle 30 Tage. Keine langen Rezepte, verrückten Zutaten oder komplizierten Zubereitungen, sondern einfach, healthy, frisch und obendrein lecker!

SWEAT NOW, SHINE LATER!

Neben dem Anpacken deiner Ernährung kann auch Bewegung die richtige Unterstützung bieten. Versuch dich jeden Tag mindestens 30 Minuten zu bewegen. Das muss nicht jeden Tag ein intensives Workout sein, sondern auch einfache Dinge können einen Beitrag hierzu liefern. Mach beispielsweise einen angenehmen Spaziergang in der Pause, nimm etwas häufiger das Fahrrad anstelle des Autos und nutze die Treppe anstelle des Fahrstuhls. Zudem hat unser Team aus Personal Trainern ein praktisches Trainingsschema aufgestellt, um in 30 Tagen das maximale Ergebnis zu erzielen. Sie sagen nicht grundlos: No pain, no gain!

WAS BENÖTIGST



2X REDUCED CARB EIWESSBROT

Streichst du Brot häufig aus deinem Ernährungsplan, wenn du einige Kilos verlieren willst? Das ist mit dem Reduced Carb Eiweißbrot nicht mehr nötig. Reduced Carb Eiweißbrot enthält im Vergleich zu Standardbrot nämlich ganze 50% weniger Kohlenhydrate und ist zudem reich an Aufbaustoffen, hochwertigen Proteinen und Ballaststoffen. Und die allerbesten Neuigkeiten? Reduced Carb Eiweißbrot schmeckt genauso lecker wie normales Brot!

3X LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal ist der ideale Mahlzeiteratz für Gewichtsverlust. Das Low Calorie Meal enthält ausreichend hochwertige Proteine, Aufbaustoffe, Ballaststoffe, Energie, Vitamine und Mineralien. Zudem ist das Low Calorie Meal auch noch kalorienarm, frei von zugefügtem Zucker und liefert ein gesättigtes Gefühl. Und dieses Spitzenprodukt wurde 2016 im Test vom niederländischen Consumentenbond auch noch zum Nr. 1 Mahlzeiteratz für Gewichtsverlust gekrönt.*



2X SMART BAR CRUNCHY

Candybars passen natürlich nicht in eine Diät, aber der Smart Bar Crunchy kommt ihnen zumindest sehr nahe. Du musst sie nur probieren und weißt genau was wir meinen. Der Smart Bar Crunchy ist frei von zugefügtem Zucker, reich an Proteinen (15 Gramm) und passt perfekt in jede Diät. So crunchy, so delicious!

*Quelle: Gezondgids Consumentenbond, Juni 2016

1X SMART MULTI

Wenn du gerne abnehmen möchtest, kann es schwierig sein ausreichend Vitamine und Mineralien aufzunehmen, obwohl diese für den Körper natürlich unglaublich wichtig sind. Smart Multi bietet während einer Diät die richtige Unterstützung. Mit einer kompletten Formel von A bis Z und praktischen Ergänzungen wie Grüntee-Extrakt, Açaí und L-Carnitin. Schon 1 Tablette pro Tag genügt!



1X SMART PROTEIN PANCAKE MIX

Smart Protein Pancakes sind leckere Pfannkuchen voll Eiweiß. Die Pfannkuchen lassen sich perfekt als Mahlzeiteratz verwenden. Zusammen mit einem Teller Gemüse zauberst du in kürzester Zeit verlockende und sättigende Mahlzeiten auf den Tisch.

TIPP! Mit dem Smart Protein Pancake Mix kannst du sehr einfach zwei Portionen (2x2) Pfannkuchen zubereiten. Hierfür benötigst du 80 Gramm Fertigmischung, 200 ml Wasser und 1 Ei. Kurz mischen, Pfanne einfetten und losbacken. So hast du genug für die zwei Tage in der Woche, an denen Pfannkuchen auf dem Menü stehen. Die Pfannkuchen kannst du gut im Kühlschrank lagern.

BEACH BODY TIPPS & TRICKS

FLÜSSIGKEIT

Es ist immer wichtig ausreichend zu trinken, natürlich auch während einer Diät. Wenn du dabei bist abzunehmen, produziert dein Körper viele Abfallstoffe, die aus dem Körper entfernt werden müssen. Ausreichend Flüssigkeit fördert die Abfuhr von Abfallstoffen. Zudem wird das Hunger- und Durstgefühl manchmal miteinander verwechselt. Durch ausreichend Trinken hast du daher eventuell auch weniger Appetit. Versuch täglich mindestens 1,5 Liter Wasser zu trinken. Tee ist auch eine gute Option zur Unterstützung. Er enthält nämlich keine Kalorien, hat aber ein leckeres Aroma. So kann er dir dabei

helfen an einem Tag ausreichend zu trinken.

UNREGELMÄßIGE ARBEITSTAGE

Wirkst du in unregelmäßigen Schichten und hast ab und an Nachtschicht? Dann ist es extra wichtig deine Mahlzeiten gut über den Tag zu verteilen. So sorgst du dafür, dass dein Beach Body Plan gut einzuhalten ist. Wenn es für dich einfacher ist die Abend- und Mittagsmahlzeit umzutauschen, ist das kein Problem. Dies gilt auch für Zwischenmahlzeiten, auswechseln ist möglich. So machst du den Plan mehr zu deinem eigenen, wodurch er sich besser an deine persönlichen Faktoren anpasst.

PREPARE YOURSELF

Die am häufigsten verwendete Ausrede, um nicht gesund zu essen oder eine Diät nicht einzuhalten, ist doch wohl Zeit. Vermeide diese Fallstricke also am besten, indem du all deine Mahlzeiten vorbereitest. Das kannst du gut am Abend vorher machen. So stellst du schon mal alles für den folgenden Tag bereit, kannst sogar noch ein paar Minuten länger im Bett liegen bleiben (win-win) und gehst perfekt vorbereitet zur Arbeit oder in die Schule. Das Low Calorie Meal kannst du auch bereits am Abend vorher fertig machen. Bewahre es dann im Kühlschrank auf. Am nächsten Morgen ist es dann schön kalt, gut aufgelöst und noch leckerer.



TRINK KEINEN ALKOHOL

Es ist empfehlenswert Alkohol vorübergehend eben stehen zu lassen. Denn Alkohol wird sofort nach dem Trinken im Verdauungstrakt aufgenommen. Wenn du während des Alkoholtrinkens auch isst, wird der Alkohol schneller resorbiert und verdaut als das Essen. Dein Körper wertet Alkohol nämlich als toxischen Stoff, der bei der Verdauung Vorrang bekommt. Das sorgt dafür, dass die Nahrung, die du dabei isst, langsamer verdaut wird. Zudem liefert Alkohol auch viele Kalorien (7 kcal pro Gramm) und bist du am nächsten Tag weniger motiviert gesund zu essen und dich zu bewegen.

VITAMINE UND MINERALIEN

Während einer Diät kann es zuweilen schwierig sein, genug Vitamine und Mineralien aufzunehmen, während diese natürlich sehr wichtig für den Körper sind. Entscheide dich dann für die richtige Unterstützung, um einen möglichen

Mangel aufzufangen, wie etwa unseren Smart Multi. Das sorgt dafür, dass deine Energie stabil bleibt und deinen Körper ins Gleichgewicht bringt, wodurch das Abnehmen weiterhin positiv beeinflusst wird. Auch ein Fischöl-Ergänzungsmittel (bspw. Omega 3-6-9) ist eine gute Ergänzung. Die guten Omega-Fettsäuren aus Fischöl haben nämlich einen positiven Einfluss auf das Herz und das Gehirn.

PORTIONEN

In den Tagesmenüs kannst du das Essen mit den empfohlenen Mengen finden. Wenn du das Gefühl hast, dass die empfohlene Menge für dich nicht genügt, kannst du sie etwas anpassen. Jeder ist natürlich anders, der eine ist aktiver als der andere und auch Gewicht, Alter und Körpergröße haben Einfluss auf den Energiebedarf. Bei Snackgemüse und Zwischenmahlzeiten werden bewusst keine Mengen angegeben (durchschnittlich kann man von 100 Gramm ausgehen). Gemüse

sind nämlich eine reichhaltige Quelle für Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe und niedrig an Kalorien. Solltest du zwischenzeitlich Appetit bekommen, ist Gemüse immer der perfekte

Entscheide dich während deiner Diät für die richtige Unterstützung, um Mängeln vorzubeugen. Beispielsweise für unser Smart Multi.

Snack. Du kannst Gemüse im Beach Body Plan daher auch nahezu unbegrenzt essen.*

SWITCHEN IST ERLAUBT

Steht auf dem Plan etwas, das du nicht magst? Ersetze es dann durch ein vergleichbares Ernährungsmittel. Du kannst diese Wahl vom Rezept abhängig machen. Steht beispielsweise Thunfisch auf dem Plan und magst du ihn nicht? Ersetz ihn

dann durch Huhn, anderes mageres Fleisch oder zusätzliches Gemüse. So sorgst du dafür, dass du jeden Tag sehr lecker isst und ist der Plan ein Stück besser einzuhalten.

NIMM AUSREICHEND RUHE

Es ist immer wichtig deinem Körper ausreichend Ruhe zu gönnen. Dein Körper erholt sich während des Schlafens und es werden bestimmte Hormone produziert. Einige dieser Hormone können auch Einfluss auf den Gewichtsverlust haben. Ausreichend Schlaf ist während einer Diät daher auch besonders wichtig. Aber durch genug Schlaf wirst du auch tagsüber energiegeladener und motivierter sein, wodurch du weniger schnell auf „alte“ Gewohnheiten zurückfällst

* Gib Acht auf stärkehaltiges Gemüse, das dadurch mehr Kohlenhydrate enthält. Beispiele hierfür sind Mais, Kartoffeln, Pastinak, Hülsenfrüchte und Kürbisse.

BEACH BODY TIPPS & TRICKS



BEWEG DICH!

Versuch es zur täglichen Routine zu machen dich zu bewegen. Körperliche Aktivität ist nicht nur gut für den Körper, sondern auch für die Laune! Sorg immer dafür, dass du eine Aktivität wählst, die dir Spaß macht. So hast du selbst mehr Freude daran und hältst es länger durch. Du kannst sehr viele Übungen zuhause machen oder draußen eine Runde an der frischen Luft joggen. Zudem kannst du auch mit Krafttraining beginnen. Dadurch bekommst du nicht nur stärkere Muskeln, sondern dein Körper wird sich durch die schwere Belastung auch mehr erholen müssen, wodurch deine Fettverbrennung erhöht wird. Bei jedem Tag vom Beach Body Plan findest du unterstützende Übungen, die du ausführen kannst.

BALLASTSTOFFE

Genügend Ballaststoffe a day, keep the doctor away! Ballaststoffe haben nämlich einen positiven Einfluss auf den Stuhlgang. Zudem können Ballaststoffe einen Beitrag

zu einem gesättigten Gefühl liefern. Sie haben nämlich ein erstaunliches Vermögen im Körper durch Flüssigkeit anzuschwellen, wodurch du ein gesättigtes Gefühl empfindest. Ballaststoffe sind also immer praktisch, erst recht während einer Diät. Während einer Veränderung, wie etwa dem Beach Body Ernährungsplan, bei dem du vermutlich mehr Proteine essen wirst als du gewohnt bist, muss sich die Körper immer eben umgewöhnen. Auf eine ausreichende Einnahme von Ballaststoffen zu achten ist entsprechend wichtig. Hast du das Gefühl, dass du zu wenig Ballaststoffe einnimmst, oder merkst du eine Veränderung in deinem Stuhlgang? Gib dann täglich 1-2 EL Leinsamen oder Chiasamen in dein Low Calorie Meal oder deinen Magerquarkbecher. Auch Gemüse ist eine wichtige Ballaststoffquelle, nimm als Zwischenmahlzeit also nicht zu wenig Gemüse.

Solltest du noch Fragen haben, helfen wir dir gerne! Du kannst uns jederzeit mailen unter: kundenservice@bodyandfit.de

A woman with long dark hair, wearing a black sports bra and red leggings, is performing a bent-over dumbbell row in a gym. She is smiling and looking down at the dumbbell. The dumbbell has a weight plate with the number '12' on it. The background is a blurred gym with large windows and exercise equipment.

WORKOUTS

YOU DON'T GET THE ASS YOU WANT BY SITTING ON IT.

WORKOUTS

| DAG 1 | DAG 2 | DAG 3 | DAG 4 | DAG 5 | DAG 6 | DAG 7 |
|--|--|--|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Wall press ↔ Triceps kickback ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg raise | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Side raises / arm circles ↔ Mountain climbers | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Biceps curl ↔ Back extension ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Dumbbell fly ↔ Burpees ↔ Crunches | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Stiff leg deadlift ↔ Hip thrusts ↔ Wall sit | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Side raises/arm circles ↔ Ab Wheel Roll out ↔ Mountain climbers |
| DAG 8 | DAG 9 | DAG 10 | DAG 11 | DAG 12 | DAG 13 | DAG 14 |
| <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Hammer curl ↔ Jumping jacks ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Triceps dips ↔ Triceps kickback ↔ Burpees | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Zijaartse lunge ↔ Donkey kickback ↔ Leg raise | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Side raises / arm circles ↔ Burpees ↔ V-up | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Wall press ↔ Triceps kickback ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Stiff leg deadlift ↔ Wall sit ↔ Mountain climbers |
| DAG 15 | DAG 16 | DAG 17 | DAG 18 | DAG 19 | DAG 20 | DAG 21 |
| <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Side raises / arm circles ↔ Mountain climbers | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Jumping jacks ↔ Back extension ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Triceps dips ↔ Burpees ↔ Crunches | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Lunges ↔ Hip thrusts ↔ Scissors | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Side raises / arm circles ↔ Ab Wheel Roll out ↔ Mountain climbers | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Hammer curl ↔ Jumping jacks ↔ Planken | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Burpees ↔ Triceps dips ↔ Mountain climbers |
| DAG 22 | DAG 23 | DAG 24 | DAG 25 | DAG 26 | DAG 27 | DAG 28 |
| <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Stiff leg deadlift ↔ Lunges ↔ Wall sit | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Arnold press ↔ Side raises / arm circles ↔ V-up | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Triceps kickback ↔ Burpees ↔ Scissors | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Hip thrusts ↔ Zijaartse lunge ↔ Ab Wheel Roll out | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Shoulder press ↔ Side raises / arm circles ↔ Burpees ↔ V-up | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bent over row ↔ Back extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches |
| DAG 29 | DAG 30 | <p>TIPPI! Druck diese Übersicht aus und streich die Tage, an denen du Workout gemacht hast, durch. So bleibst du motiviert.</p> | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ↔ Bench press / push-up ↔ Wall press ↔ Triceps dips ↔ Triceps kickback | <ul style="list-style-type: none"> ↔ Squats ↔ Stiff leg deadlift ↔ Lunges ↔ Leg raise | | | | | |

A woman with dark hair tied back, wearing a purple halter-neck top and blue leggings, is leaning against a black metal fence. She is looking off to the side with a serious expression. The background shows an industrial building with a chain-link fence and a paved area.

WOCHE 1

THE BEST PROJECT YOU'LL EVER WORK ON IS YOU

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt), 1 gekochtes Ei und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Thunfisch

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst und ½ Ei Nüsse (10 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT THUNFISCH

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × 1 Dose **Thunfisch**, auf Wasser
- × 2 Ei **Hüttenkäse**
- × ¼ **Gurke**, in Scheiben
- × 100 Gramm **Salat**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Lass den Thunfisch abtropfen. Verteil den Hüttenkäse, die Gurke, den Thunfisch und den Salat über den Pfannkuchen. Würze ihn mit Salz und Pfeffer.

TIPPI!

Schau für Tipps, wie du einfach 1 Portion Smart Protein Pancakes backen kannst, auf Seite 4.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1254 KCAL** | FETT

37 GRAMM | KOHLENHYDRATE

88 GRAMM | BALLASTSTOFFE

26 GRAMM | EIW EIß **131 GRAMM**





BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

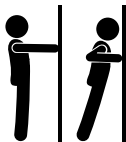
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf

Schulterhöhe auf dem Boden. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



WALL PRESS

3 möglichst lange Sets

Stell dich mit etwa 50 Zentimeter Abstand vor eine Wand, und platziere deine Hände auf Brusthöhe und mit Schulterabstand an der Wand. Spann deine Bauchmuskeln an, beug dich

langsam in die Arme und platziere deine Ellbogen in der Seite. Du bleibst dabei die Wand anzuschauen. Stoppe an dem Punkt, an dem das Gesicht beinahe die Wand berührt und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



TRICEPS KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Tritt mit einem Bein nach vorne, wobei du die Knie leicht gebeugt hältst. Halte deine Arme in einem Winkel von 90 Grad. Bewege den dementsprechenden Arm langsam nach hinten bis er mit nach oben gerichteten Handinnenflächen gestreckt ist. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du den Arm kontrolliert in den Winkel von 90 Grad zurückkommen lässt. Wechsel nach jedem Set die Seite.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütz deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Reiswaffel mit Erdnussbutter

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hühnerfilet (2 Scheiben insgesamt) und ¼ Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pasta-Pesto Zucchini

ABENDSNACK

1 Stück Obst

ABENDESSEN

PASTA-PESTO ZUCCHINI

1 PERSON

- × 1 **Zucchini**
- × ½ El **Olivenöl** oder **Kokosöl**
- × 100 Gramm **Hühnerfilet**, in Würfeln
- × 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 1 El **Pesto**
- × 1 El **Rahmkäse light**
- × 75 Gramm **Kirschtomaten**, halbiert
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1278 KCAL** | FETT

50 GRAMM | KOHLENHYDRATE

88 GRAMM | BALLASTSTOFFE

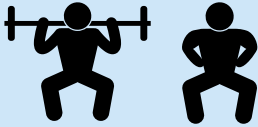
29 GRAMM | EIWEIFß **107 GRAMM**

Entferne die Enden der Zucchini. Schneide sie mit einem Spiralschneider oder einem Käsehobel in lange Streifen oder Scheiben. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate darin das Hühnerfilet goldbraun. Gib das Knoblauch und die Zwiebel hinzu und brate diese noch etwa 3 Minuten mit. Gib die Zucchini, das Pesto, Rahmkäse und die Kirschtomaten hinzu. Rühr dies gut durch und würz es mit Pfeffer und Salz. Lass dies circa 3 Minuten erhitzen und serviere die Zucchini auf einem (Nudel-)Teller.



FAMILIENTIPP!

Hast du keine Lust für den Rest der Familie etwas anderes zuzubereiten? Pass das Rezept dann an die Anzahl an Personen an [ohne die Zucchini] und gib anstelle der Zucchini Vollkornspaghetti [oder andere Nudeln] hinzu. So isst du praktisch das gleiche, aber eben etwas anders.



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

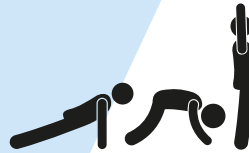
ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen [also leicht nach außen]. Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell deine Füße auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen nach vorne. Setze nun ein Bein nach vorne und mach einen großen Schritt. Stell den Fuß gerade vor den hinteren Fuß. Setz deine Hände auf deine Hüften. Mach eine Squat-Bewegung: Sink bei deinem vorderen Bein in die Knie. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Nimm den Schritt zurück und stell beide Füße auf Hüftbreite nebeneinander.



LEG RAISES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken, wobei du die Hände zur Unterstützung der Balance unter deinem Unterrücken hältst. Spann die Bauchmuskeln gut an und bring die ausgestreckten Beine in die Luft bis sie einen Winkel von ungefähr 45 Grad bilden. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse nach Wahl

LUNCH

3 Reiswaffeln mit ¼ Avocado
und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Spinat
und Feta

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
1 Banane und ½ Ei Nüsse
(10 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT SPINAT UND FETA

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × 150 Gramm **Spinat**
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 50 Gramm **Feta**

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Verteile die Zwiebel, den Spinat und den Feta über den Pfannkuchen und falte ihn zusammen.

TIPP!

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Verteile die Zwiebel, den Spinat und den Feta über den Pfannkuchen und falte ihn zusammen.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

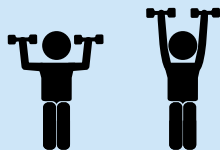
ENERGIE **1443 KCAL** | FETT

57.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

90.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

38.5 GRAMM | EIWEIß **126 GRAMM**





SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

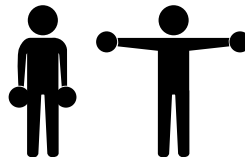
Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



ARNOLD PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Halte die Hanteln kurz vor deiner Brust, mit den Handflächen zu dir gedreht. Dreh die Handflächen und stemm die Hantel über deinen Kopf. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.



SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (proniert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Stütz deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie formt. Heb deinen Fuß an und beweg das Knie möglichst dicht an deine Brust. Begib dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole dies mit dem anderen Bein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Apfel

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hühnerfilet (2 Scheiben insgesamt), ¼ Avocado und ½ Paprika

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Hüttenkäse-Quiche

ABENDSNACK

Snackgemüse nach Wahl mit Dip (15 Gramm Chillisoße)

ABENDESSEN

HÜTTENKÄSE-QUICHE

1 PERSON

- ✗ 1 **Knoblauchzehe**
- ✗ ½ **Zwiebel**
- ✗ ½ **rote Paprika**
- ✗ 100 Gramm **Kastanien-champignons**
- ✗ ½ El **Kokosöl**
- ✗ 100 Gramm **Spinat**
- ✗ 2 **Eier**
- ✗ 150 Gramm **Hüttenkäse**
- ✗ Prise **Himalayasalz**
- ✗ Frisch gemahlener **Pfeffer**

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Zerkleinere die Zwiebel und schneide die Paprika und die Champignons. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Wok. Schwitz die Zwiebeln kurz an und gib die Paprika und Champignons hinzu. Brate dies circa 5 Minuten und gib anschließend den Spinat hinzu. Rühr dies gut durch bis der Spinat komplett geschrumpft ist. Gib die Gemüsemischung in eine Auflaufform. Rühr die Eier, den Hüttenkäse, das Salz und den Pfeffer hindurch. Back die Quiche in 30-45 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Schmeckt toll mit grünem Salat für hinterher!



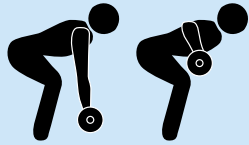
NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1546 KCAL** | FETT

62.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

87.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

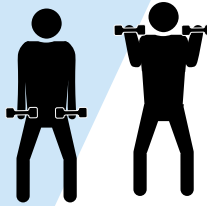
44.5 GRAMM | EIWEIFß **139 GRAMM**



BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spann deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



BICEPS CURL

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm in jede Hand eine Kurzhantel. Halte deine Arme längs deines Körpers mit den Handflächen nach vorne zeigend. Beug deinen Arm, indem du deinen Unterarm [aufwärts] auf dich zu bewegst und deinen Oberarm längs deines Körpers gestreckt hältst. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du deinen Unterarm kontrolliert sinken lässt, so dass der komplette Arm gestreckt längs deines Körpers hängt.



BACK EXTENSION

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit deinen Händen unter dem Kopf auf den Bauch, mit der Oberseite deiner Hände am Kopf anliegend. Bring aus dieser Haltung heraus deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest. Komm so hoch wie möglich und lass dich dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition sinken. Lass deine Hände und Zehen auf dem Boden ruhen.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütz deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Apfel

LUNCH

3 Reiswaffeln mit 30+ Käse
und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Salat mit Huhn, Avocado
und Mango

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
½ Ei Nüsse (10 Gramm)

ABENDESSEN

SALAT MIT HUHN, AVOCADO UND MANGO

1 PERSON

- × 100 Gramm **geräuchertes Hühnerfilet**
- × 75 Gramm **Salat**
- × ½ **Avocado**
- × 50 Gramm **Mango** (tiefgekühlt)
- × 2 **Lauchzwiebeln**, geschnitten
- × 1 **Ei**, gekocht
- × ¼ **Gurke**, in Scheiben
- × 1 Ei **Hüttenkäse**
- × **Pfeffer**, nach Geschmack

Schneide das Hühnerfilet in Streifen. Gib das Hühnerfilet in eine Schüssel und misch es mit dem Rest der Zutaten. Serviere den Salat auf einem Teller.



NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1231 KCAL** | FETT

44 GRAMM | KOHLENHYDRATE

77 GRAMM | BALLASTSTOFFE

24 GRAMM | EIWEIß **113 GRAMM**



BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden. Spanne deine Bauchmuskeln an

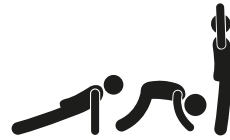
und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



DUMBBELL

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel und leg dich auf eine Bank. Streck die Arme mit den Kurzhanteln gerade über der Brust aus. Lass die Kurzhanteln langsam so sinken, dass du einen Halbkreis formst. Halte deine Arme leicht gebeugt. Stoppe, wenn die Kurzhanteln auf der Höhe deiner Brust sind. Begib dich von hier kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Streck deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



CRUNCHES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken mit deinen Füßen flach auf dem Boden und leicht gebeugten Knien. Die Hände können hinter oder neben dem Nacken oder gekreuzt vor der Brust gehalten werden. Bewege die Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig nicht am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft darf ausschließlich aus den Bauchmuskeln kommen. Sobald die Rückseite deiner Schultern und der oberste Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Grüner Smoothie mit Spinat:

- × 50 Gramm **Spinat**
- × 1 **Banane** × 50 Gramm
- Mango** (tiefgekühlt)
- × 200 ml **Magermilch**

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm)

LUNCH

Ei-Wrap mit Rahmkäse light, Lachs und Rucola

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Stück Obst

ABENDESSEN

Lasagne aus Zucchini

Schau für das Rezept auf die folgende Seite

ABENDSNACK

1 Portion Popcorn
(30 Gramm)

Schau für das Rezept auf Seite 36

LUNCH

EI-WRAP MIT RAHKÄSE LIGHT, LACHS UND RUCOLA

1 PERSON

- × 2 **Eier**
- × 1 Ei **Rahmkäse light**
- × 50 Gramm **geräucherter Lachs**
- × Handvoll **Rucola**

Erhitze ein klein wenig Oliven- oder Kokosöl in einer Pfanne. Schlag zwei Eier mit einem Schneebesen steif. Gib das Eigemisch mit einem Mal in die Pfanne und brate es wie einen Pfannkuchen. Leg den Ei-Wrap auf einen Teller, füll ihn mit Rahmkäse, Lachs und Rucola und roll ihn auf.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1305 KCAL** | FETT
49 GRAMM | KOHLENHYDRATE
105 GRAMM | BALLASTSTOFFE
19 GRAMM | EIWEIFß **102 GRAMM**





ABENDESSEN

LASAGNE AUS ZUCCHINI

1 PERSON

- × 1 **Zucchini**
- × ½ El **Kokosöl**
- × 100 Gramm **mageres Rinderhack**
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × ½ **Aubergine**
- × 100 Gramm **Hüttenkäse**
- × 150 Gramm **Pastasauce** (ohne zugefügten Zucker)
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack
- × Optional: Frisches **Basilikum** und **geraspelter 30+ Käse**

Erhitze den Ofen auf 180 Grad. Schneide die Zucchini mit einem Käsehobel in dünne Scheiben. Erhitze das Kokosöl in einer Grillpfanne und back die Zucchinis Scheiben beidseitig goldbraun. Lass die Zucchinis Scheiben auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen. Erhitze zwischendurch die Pfanne und brate das Hack lose. Gib die Zwiebel und die Aubergine hinzu und brate es noch 5 Minuten weiter. Nimm die Pfanne von der Flamme und rühr den Hüttenkäse hindurch. Erhitze die Tomatensoße in einer Stielpfanne, um sie einzudicken. Gib eventuell extra frische italienische Kräuter hinzu. Fette eine Auflaufform ein und beginne auf dem Boden mit einer Schicht Zucchinis Scheiben. Leg darauf einen Teil Hüttenkäse-Hack-Mischung und einen Teil rote Soße. Mach dann wieder weiter mit den Zucchinis Scheiben und wiederhole dies bis die Soße aufgebraucht ist. Bestreu die Lasagne für eine schön knusprige Schicht eventuell mit Käse. Back die Lasagne in 25 Minuten in der Mitte des Ofens gar. Schmeckt mit frischem Basilikum und frischem, grünem Salat!

FAMILIENTIPP!

Willst du den Rest der Familie mitessen lassen? Vervielfältige das Rezept dann gemäß der Anzahl an Personen und ersetze die Zucchini für die anderen durch Lasagneblätter. Es wäre natürlich praktisch dies in einer anderen Auflaufform zu machen, da die Lasagne mit den Lasagneblättern etwas länger in den Ofen muss [siehe Verpackung].



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



STIFF LEG DEADLIFT

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Greif eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff. Gehe leicht in die Knie. Spanne die Rücken- und Bauchmuskeln gut an und beug dich mit dem Oberkörper nach vorne, so dass du einen Winkel von 90 Grad formst. Begib dich nun wieder kontrolliert in die Ausgangsposition. Hierbei ist es wichtig kein Hohlkreuz zu formen und die Kniegelenke nicht voll auszustrecken. Halte deine Knie während der gesamten Übung im gleichen Winkel, so dass Anspannung an den Hamstrings und Gesäßmuskeln entsteht.



HIP THRUST

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich mit dem Rücken an eine Bank gelehnt auf den Boden. Leg oberhalb deiner Hüften eine Langhantel auf deinen Schoß. Lehn dich nach hinten, mit den Schulterblättern auf der Bank liegend. Heb deine Hüften (und somit auch die Langhantel) nach oben bis es nicht weiter geht. Lass die Hüften wieder kontrolliert sinken, aber vermeide, dass das Gesäß auf dem Boden aufliegt.



WALL SIT

3 möglichst lange Sets

Setz dich in Squat-Haltung gegen eine Mauer und halte deinen Oberkörper gerade. Probiere diese Position 1 Minute einzuhalten und spanne die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Sinke mit dem Gesäß weiter nach unten, um diese Übung zu erschweren.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit Beeren und Nüssen

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Stück Obst

LUNCH

Sandwichtoast aus 2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot, 1 Ei Pesto und 30+ Käse

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit 30 Gramm Joghurt-Dip

ABENDESSEN

Blumenkohlpüree mit Huhn und Pastinaken-Pommes
Schau für das Rezept auf folgende Seite

ABENDSNACK

Stück Zartbitterschokolade (>70%) (schmeckt mit einer Tasse Tee)

ZWISCHENMAHLZEIT

SNACKGEMÜSE MIT JOGHURT-DIP

FÜR 7 PORTIONEN

VERSCHLOSSEN IM KÜHLSCHRANK

AUFBEWAHREN

- × 1 **Knoblauchzehe**
- × 200 ml **Joghurt**, 0% Fett
- × 1-2 Teelöffel **Senf**
- × 1 Ei **frischer Schnittlauch**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Press den Knoblauch und misch ihn mit dem Joghurt, Senf, Pfeffer, Salz und Schnittlauch. Der Dip genügt für mehrere Tage. Bewahre den Dip in einem praktischen, wiederverschließbaren Behälter im Kühlschrank. Toll, um in den folgenden Tagen dein Snackgemüse darin zu tunken.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1452 KCAL** | FETT

54.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

78.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

39.5 GRAMM | EIWEIFß **112 GRAMM**





ABENDESSEN

BLUMENKOHLPÜREE MIT HUHN UND PASTINAK-POMMES

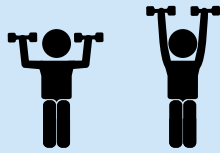
1 PERSON

- × 200 Gramm **Blumenkohl**
- × ¼ **Brühwürfel**
- × 120 Gramm **Hühnerfilet**
- × 200 Gramm **Knollensellerie**
- × ½ El **Kokosöl**
- × 1 Tl **Paprikapulver**
- × ½ Tl **Kreuzkümmelsamen**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Beleg ein Ofenblech mit Backpapier. Schäl den Knollensellerie und schneide ihn in Streifen. Stell eine Pfanne auf die Flamme und brate die Knollenselleriestreifen für 4 Minuten. Gieß sie ab und tupf sie trocken. Gib die Knollenselleriestreifen in eine Schüssel und misch sie mit dem Kokosöl und den Kräutern. Leg den Knollensellerie auf ein Backblech und backe ihn 30 Minuten im Ofen. Schneide den Blumenkohl in Röschen und koch ihn in circa 15 Minuten gar. Brate das Hühnerfilet in einer Pfanne goldbraun. Gieß den Blumenkohl ab und bewahre ein klein wenig der Bratflüssigkeit, so wird das Püree cremiger. Zerbröckel den Brühwürfel über der Pfanne mit dem Blumenkohl und pürier ihn mit dem Stabmixer klein. Serviere die Knollensellerie-Pommes mit dem gebratenen Huhn und dem Blumenkohlpüree.

FAMILIENTIPP!

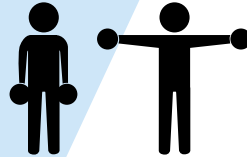
Deine Familie kann bei diesem Gericht einfach mitessen. Vervielfache die Zutaten gemäß der Anzahl an Personen und ersetz den Knollensellerie für die anderen eventuell durch gängige Kartoffelfritten.



SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten [proniert]. Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit



MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Stütz deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie formt. Heb deinen Fuß an und beweg das Knie möglichst dicht an deine Brust. Begib dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole dies mit dem anderen Bein.

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.



AB WHEEL ROLL OUT

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Geh mit dem Ab Wheel in deinen Händen in die Knie und lehne dich leicht auf den Boden. Spann die Bauch- und Rückenmuskeln an, so dass du während der gesamten Übung einen geraden Rücken behältst. Roll das Ab Wheel vorsichtig soweit du kannst nach vorne. Roll dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



WOCHE 2

NEW WEEK. LET'S CRUSH IT!

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit Joghurtdip

LUNCH

3 Reiswaffeln mit 2 Ei
Rahmkäse light, 50 Gramm
geräucherten Lachs und
Rucola

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Zucchini-Pasta mit Thunfisch

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
einem Stück Obst

ABENDESSEN

ZUCCHINI-NUDELN MIT THUNFISCH

1 PERSON

- × 1 **Zucchini**
- × 150 Gramm **Kastaniencham-pignons** (Leftover)
- × ½ **Aubergine** (Leftover)
- × 1 kleine **Zwiebel**
- × **Pastasoße**, ohne zugefügten Zucker (Leftover)
- × 1 Dose **Thunfisch**, auf Wasser
- × 50 Gramm **Feta** (Leftover)
- × **Rucola**, zur Garnierung (Leftover)
- × **Schnittlauch**, zur Garnierung (Leftover)

Schabe die Zucchini mit einem Spiralschneider in Streifen oder verwende einen Käsehobel. Schneide die Champignons und die Aubergine in Würfel und zerkleinere die Zwiebel. Erhitze ein klein wenig Olivenöl in einer Pfanne. Schwitz die Zwiebel kurz an. Gib die Aubergine und die Champignons hinzu und brate dies für ungefähr 5 Minuten. Stell die Flamme kleiner und gib die Pastasoße hinzu. Lass den Thunfisch abtropfen und gib auch ihn hinzu. Gib die Zucchiniestreifen hinzu und lass das Ganze auf die richtige Temperatur kommen. Würze dies mit Salz und Pfeffer ab. Serviere die Zucchininudeln auf einem Teller und verteile den Feta, die Rucola und den Schnittlauch darüber.

FAMILIENTIPP!

Vervielfältige das Rezept gemäß der Anzahl an Personen (ohne die Zucchini), gib für den Rest der Familie (Vollkorn-)Nudeln hinzu und jeder kann mitessen.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1262 KCAL** | FETT

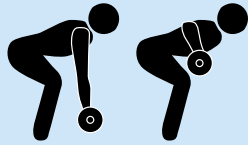
33 GRAMM | KOHLENHYDRATE

98 GRAMM | BALLASTSTOFFE

35 GRAMM | EIWEIß **133 GRAMM**

TIPP!

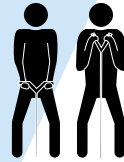
Snackgemüse mit Joghurtdip: Hast du von gestern noch Blumenkohl übrig? Wäre schade, den wegzuerwerfen! Nasch zwischendurch blanchierte Blumenkohlröschen, am besten mit dem Joghurt-Dip [auch vom Vortag].



BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spanne deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



HAMMER CURL

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Stell dich mit den Füßen auf Hüftbreite hin und leg die Mitte des Widerstandskabels unter deine Füße. Halte das Kabel mit beiden Händen unterhalb des Handgriffs fest. Halte die Arme mit den Händen auf Hüfthöhe gestreckt, wobei die Handgelenke so gedreht sind, dass die Knöchel nach außen zeigen (supiniert) und die Hände sich vor dem Körper berühren. Spanne die Arme gleichzeitig an, indem du die Unterarme auf dich zu bewegst (in Aufwärtsrichtung) und die Oberarme längs deines Körpers gestreckt hältst. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Unterarme kontrolliert sinken lässt, so dass deine beiden Arme gestreckt sind und gerade längs deines Körpers hängen.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütze deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit 1 Ei Hummus, Hühnerfilet (2 Scheiben insgesamt) und ¼ Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Gemüse, Rahmkäse light und Cashewnüssen

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT GEMÜSE, RAHM- KÄSE LIGHT UND CASHEWNÜSSEN

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × ½ Ei **Kokosöl** of **Olivenöl**
- × 200 Gramm **Pfannengemüse**
- × 1 Ei **Rahmkäse light**
- × 20 Gramm **Cashewnüsse**

Bereite die Smart Protein Pancakes gemäß den Packungsangaben. Erhitze Kokos- oder Olivenöl in einem Wok. Brate das Pfannengemüse in circa 7 Minuten gar. Vermisch den Rahmkäse mit dem Wokgemüse. Füll die zwei Pfannkuchen mit der Gemüsemischung und verteile die Cashewnüsse darüber.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1503 KCAL** | FETT

58.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

100.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

45.5 GRAMM | EIWEIß **124 GRAMM**





BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

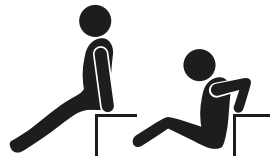
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf

Schulterhöhe auf dem Boden. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



TRICEPS DIPS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Platziere deine Hände hinter deinem Rücken auf der Sitzfläche einer Fitnessbank, eines Stuhles oder eines Hockers und sink langsam in deine Arme. Sorg dafür, dass dein Rücken

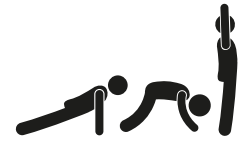
während dieser Übung gerade bleibt. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme kontrolliert wieder streckst.



TRICEPS KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Tritt mit einem Bein nach vorne, wobei du die Knie leicht gebeugt hältst. Halte deine Arme in einem Winkel von 90 Grad. Bewege den dementsprechenden Arm langsam nach hinten bis er mit nach oben gerichteten Handinnenflächen gestreckt ist. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du den Arm kontrolliert in den Winkel von 90 Grad zurückkommen lässt. Wechsel nach jedem Set die Seite.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit 30
Gramm Joghurt-Dip

LUNCH

Omelett aus 2 Eiern mit
einer Scheibe 30+ Käse
und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Linsensuppe

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
½ Banane und 1 Stück
Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDESSEN

LINSENSUPPE

1 PERSON

- × ½ **Zwiebel**
- × 1 **Knoblauchzehe**
- × 2 Stängel **Staudensellerie**
- × 100 Gramm **Karotten**
- × 1 TL **Kokosöl**
- × 75 Gramm **Linsen**, abgetropft
- × ½ **Brühwürfel**

Schneide die Zwiebel und den Knoblauch fein. Schäl den Staudensellerie und die Karotte und schneide diese in Würfel. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und schwitz den Knoblauch und die Zwiebel kurz an. Gib den Staudensellerie und die Karotte hinzu und brate sie noch kurz mit. Gib die abgetropften Linsen, den Brühwürfel und 200 ml Wasser hinzu und bring diese zum Kochen. Koch die Linsensuppe in circa 20 Minuten gar.



FAMILIENTIPP!

Schmeckt der ganzen Familie. Vervielfältige die Zutaten gemäß der Anzahl an Personen und serviere die Suppe für den Rest der Familie mit Brot.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1342 KCAL** | FETT**44 GRAMM** | KOHLENHYDRATE**100 GRAMM** | BALLASTSTOFFE**34 GRAMM** | EIWEIß **124 GRAMM**



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



SIDE LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell dich gerade mit den Füßen auf Schulterbreite und leicht gebeugten Knien hin. Mach mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite, sink in dein Knie, beug deine Hüfte und begib dich wieder in die Ausgangsposition. Halte deinen Kopf und Rücken während dieser Übung gerade und wechsle mit dem anderen Bein ab.



DONKEY KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stütz dich auf deine Hände und Knie und heb dein Bein an, woraufhin du das Knie zur Brust bewegst. Spanne die Gesäß- und Bauchmuskeln während dieser Übung gut an und wechsle das Bein ab.



LEG RAISES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken, wobei du die Hände zur Unterstützung der Balance unter deinem Unterrücken hältst. Spanne die Bauchmuskeln gut an und bringe die ausgestreckten Beine in die Luft bis sie einen Winkel von ungefähr 45 Grad bilden. Halte diese Position kurz ein und bewege deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter
und ½ Banane

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb
Eiweißbrot mit Hummus und
½ Paprika

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Hühnerfilet,
Mango und Rahmkäse light

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
½ El Nüssen (10 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT HÜHNERFILET,
MANGO UND RAHMKÄSE LIGHT

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × 2 El **Rahmkäse light**
- × 100 Gramm **Hühnerfilet**
(Scheiben)
- × 50 Gramm **Mango** (tiefgekühlt)

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben.
Bestreich den Pfannkuchen mit dem Rahmkäse light. Beleg
den Pfannkuchen mit dem Hühnerfilet und den Mangowürfeln.
Roll den Pfannkuchen auf.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

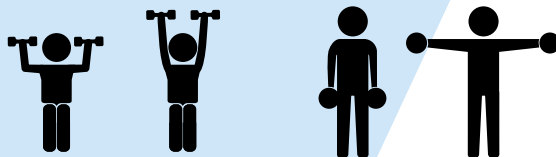
ENERGIE **1479 KCAL** | FETT

52.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

89.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

37.5 GRAMM | EIWEIß **147 GRAMM**





SHOULDER PRESS SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

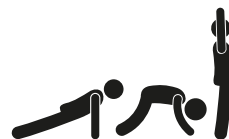
SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (proniert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



V-UP

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken. Halte deine Beine und deinen Rücken über dem Boden, so dass nur deine Pobacken den Boden berühren. Streck deine Arme und Beine und beweg sie aufeinander zu, so dass du mit deinem Körper die Form von einem V einnimmst. Spann deine Bauchmuskeln gut an. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du deinen Körper kontrolliert streckst.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt mit einem Stück Obst und ½ Ei Nüssen (10 Gramm)

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet, gekochtem Ei und ½ Paprika

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Kabeljau mit Porree

Schau für das Rezept auf die folgende Seite

ABENDSNACK

1 Portion Popcorn (30 Gramm) und ½ Stück Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDSNACK

POPCORN

1 PERSON

- ✗ Puffmais
- ✗ Prise Salz

TIPPI!

Mach Schoko-Popcorn, indem du Schokolade schmelzen lässt und sie mit dem Popcorn mischt. Du kannst Salz hinzugeben, um salted Chocolate-Popcorn zu erhalten, aber das ist optional.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1220 KCAL** | FETT

46 GRAMM | KOHLENHYDRATE

91 GRAMM | BALLASTSTOFFE

23 GRAMM | EIWEIß **99 GRAMM**

Lass eine hohe Pfanne mit Deckel auf der Flamme heiß werden. Gib eine Schicht Puffmais in die Pfanne und leg den Deckel darauf. Stell die Flamme kleiner, wenn die ersten Körner anfangen aufzupuffen. Ab und zu schütteln. Wenn es länger als 3 Sekunden still bleibt, ist das Popcorn fertig. Verteil das Salz über das Popcorn und schüttel kurz durch.





ABENDESSEN

KABELJAU MIT PORREE

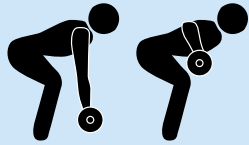
1 PERSON

- × 120 Gramm **Kabeljau**
- × 1 El **Pesto**
- × Saft us $\frac{1}{2}$ **Zitrone**
- × 1 **Tomate**
- × $\frac{1}{2}$ **Porree**
- × 50 ml **Brühe**
(aus $\frac{1}{4}$ Brühwürfel)
- × **Grüner Salat** (als Beilage)

Erhitze den Ofen auf 220 Grad vor. Leg den Kabeljau auf ein Stück Backpapier oder Alufolie. Bestreich den Kabeljau mit Pesto und besprenkel ihn mit Zitronensaft. Schneide die Tomate in Scheiben und den Staudensellerie in Ringe. Leg die Tomate und den Staudensellerie oben auf den Kabeljau. Halte die 4 Ecken des Backpapiers (oder der Alufolie) hoch und gieß den Brühwürfel hinzu. Binde das Paket mit einer Schnur zu und leg das Ganze in eine Auflaufform oder auf ein Backblech und stell es in den Ofen. Lass den Fisch in 20 Minuten im Ofen gar werden. Serviere ihn mit grünem Salat.

FAMILIENTIPP!

Mach mehrere Kabeljaupakete, so dass der Rest der Familie mitessen kann. Für die anderen kannst du den Fisch mit Bratkartoffeln oder Porree servieren.



BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spann deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



BACK EXTENSION

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit deinen Händen unter dem Kopf auf den Bauch, mit der Oberseite deiner Hände am Kopf anliegend. Bring aus dieser Haltung heraus deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest. Komm so hoch wie möglich und lass dich dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition sinken. Lass deine Hände und Zehen auf dem Boden ruhen.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



CRUNCHES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken mit deinen Füßen flach auf dem Boden und leicht gebeugten Knien. Die Hände können hinter oder neben dem Nacken oder gekreuzt vor der Brust gehalten werden. Beweg die Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig nicht am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft darf ausschließlich aus den Bauchmuskeln kommen. Sobald die Rückseite deiner Schultern und der oberste Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit ½ El Nüssen (10 Gramm) und 1 Stück Obst

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Reiswaffel mit Erdnussbutter

LUNCH

Rührei aus 2 Eiern mit ½ Porree und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit Joghurt-Dip

ABENDESSEN

Wrap-Pizza

ABENDSNACK

75 Gramm Oliven

ABENDESSEN

WRAP-PIZZA

1 PERSON

- × 1 **Smart Wrap** oder **Mehrkornwrap**
- × 50 Gramm **gesiebte Tomaten** (oder Pastasose ohne zugefügten Zucker)
- × 100 Gramm **Hühnerfilet**
- × ½ **Paprika**, geschnitten
- × 1 Tl **Italienische Kräuter**
- × ½ Kugel **Mozzarella light** (oder 50 Gramm geraspelter 30+ Käse)
- × optional: **grüner Salat** als Beilage

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Verteil die gesiebten Tomaten über den Wrap. Beleg den Wrap mit Hühnerfilet, Paprika und italienischen Kräutern. Schneide die Mozzarella in Stücke und verteile sie als Belag über die Wrap-Pizza. Schieb die Wrap-Pizza in den Ofen und back sie in ungefähr 10 Minuten gar. Schmeckt toll mit grünem Salat!



FAMILIENTIPP!

Mach einen gemütlichen Pizzabend mit der ganzen Familie. Sie können normalen Pizzaboden belegen oder sich auch für die Wrap-Pizza mit unterschiedlichen Belägen entscheiden. Zusammen genießen!

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1376 KCAL** | FETT
60 GRAMM | KOHLENHYDRATE
87 GRAMM | BALLASTSTOFFE
22 GRAMM | EIW EIWEIß **114 GRAMM**



BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

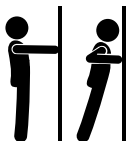
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf

Schulterhöhe auf dem Boden. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



WALL PRESS

3 möglichst lange Sets

Stell dich mit etwa 50 Zentimeter Abstand vor eine Wand, und platziere deine Hände auf Brusthöhe und mit Schulterabstand an der Wand. Spann deine Bauchmuskeln an, beug dich langsam in die Arme und plat-

ziere deine Ellbogen in der Seite. Du bleibst dabei die Wand anzuschauen. Stoppe an dem Punkt, an dem das Gesicht beinahe die Wand berührt und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



TRICEPS KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Tritt mit einem Bein nach vorne, wobei du die Knie leicht gebeugt hältst. Halte deine Arme in einem Winkel von 90 Grad. Bewege den dementsprechenden Arm langsam nach hinten bis er mit nach oben gerichteten Handinnenflächen gestreckt ist. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du den Arm kontrolliert in den Winkel von 90 Grad zurückkommen lässt. Wechsel nach jedem Set die Seite.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütz deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Bananen-Ei-Pfannkuchen

ZWISCHENMAHLZEIT

1 kleine Handvoll Nüsse
(15 Gramm)

LUNCH

2 Reiswaffeln mit 2 Ei-Muffins und 1 El Ketchup

Schau für das Rezept auf die folgende Seite

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter und einer Prise Zimt

ABENDESSEN

Brokkoli-Zucchini-Suppe

Schau für das Rezept auf Seite 43

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm)

FRÜHSTÜCK

BANANEN-EI-PFANNKUCHEN

1 PERSON

- ✗ 1 reife Banane
- ✗ 2 Eier
- ✗ ½ El Kokosöl
- ✗ 50 Gramm magerer Joghurt oder Quark
- ✗ 30 Gramm Beeren oder Mango (tiefgekühlt)

Zerstampfe die Banane in einer Schüssel und rühre die Eier hindurch. Erhitze ein wenig von dem Kokosöl in einer Pfanne und gieße einen Teil des Teigs in die Pfanne. Brate den Pfannkuchen beidseitig braun. Verteile als Belag den mageren Quark und die Beeren bzw. die Mango über den Pfannkuchen.



NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1364 KCAL** | FETT

90 GRAMM | KOHLENHYDRATE

81 GRAMM | BALLASTSTOFFE

19 GRAMM | EIW EIß **149 GRAMM**



LUNCH

EI-MUFFINS

8 STÜCK

- × 6 **Eier**
- × 1 **Paprika**
- × 100 Gramm **Champignons**
- × 150 Gramm **Hüttenkäse**
- × 50 Gramm **geraspelter Käse**
- × 1 Tl **Kräutermischung** (italienische Kräuter oder Kräuter aus der Provence)
- × ½ El **Olivenöl**, zum einfetten
- × **Pfeffer** und **Salz** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Schlag die Eier in einer Schüssel steif. Schneide die Paprika und die Champignons in Würfel. Rühr den Hüttenkäse durch das Eigemisch und gib das Gemüse und den geraspelten Käse hinzu. Gib die Kräuter und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Fette eine Muffinform mit Olivenöl ein. Verteil die Eimischung über die Muffinformen und back die Muffins in 45 Minuten im Ofen gar.

TIPP!

Ei-Muffins sind praktisch, um Gemüse-Leftovers darin zu verarbeiten. Du musst dieses Rezept auch nicht streng befolgen sondern kannst hierfür einfach Gemüse, das du noch im Kühlschrank liegen hast, verwenden. Die Ei-Muffins lassen sich gut im Kühlschrank aufbewahren.



ABENDESSEN

BROKKOLI-ZUCCHINI-SUPPE

1 PERSON

- × 1 **Zucchini**
- × ½ **Brokkoli**
- × ½ **Brühwürfel**
- × 2 Ei **Rahmkäse light**
- × 120 Gramm **Schinken- oder Hühnerstreifen**

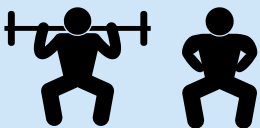
Schneide die Zucchini in Würfel und den Brokkoli in Röschen. Stell einen Topf mit 300 ml Wasser auf die Flamme und gib die Zucchini, Brokkoli und den Brühwürfel hinzu. Koch die Suppe in 15 Minuten mit dem Deckel auf dem Topf gar. Gib den Rahmkäse hinzu und rühr die Huhn- und Schinkenstreifen durch die Suppe.

TIPP!

Keine Lust auf Schinken- oder Hühnerstreifen? Entscheide dich dann für geräucherten Lachs oder gib für einen leckeren Bite gekochte Erbsen hinzu.

WISSENSWERTES!

Wusstest du, dass du den Stiel vom Brokkoli auch essen kannst? Schäl den Brokkolistängel, so dass du nur das Innere übrig behältst. Du kannst dies roh essen oder es kurz pfannrühren oder kochen.



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

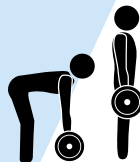
ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



STIFF LEG DEADLIFT

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Greif eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff. Gehe leicht in die Knie. Spann die Rücken- und Bauchmuskeln gut an und beug dich mit dem Oberkörper nach vorne, so dass du einen Winkel von 90 Grad formst. Begib dich nun wieder kontrolliert in die Ausgangsposition. Hierbei ist es wichtig kein Hohlkreuz zu formen und die Kniegelenke nicht voll auszustrecken. Halte deine Knie während der gesamten Übung im gleichen Winkel, so dass Anspannung an den Hamstrings und Gesäßmuskeln entsteht.



WALL SIT

3 möglichst lange Sets

Setz dich in Squat-Haltung gegen eine Mauer und halte deinen Oberkörper gerade. Probiere diese Position 1 Minute einzuhalten und spanne die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Sinke mit dem Gesäß weiter nach unten, um diese Übung zu erschweren.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken, wobei du die Hände zur Unterstützung der Balance unter deinem Unterrücken hältst. Spann die Bauchmuskeln gut an und bring die ausgestreckten Beine in die Luft bis sie einen Winkel von ungefähr 45 Grad bilden. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

A wooden cutting board is the central focus, featuring two glasses of vibrant pink smoothie. The smoothie in the foreground is topped with a silver straw, while the one behind it has a blue and white striped straw. Scattered around the glasses are fresh raspberries, blueberries, a whole banana, and a pile of oatmeal. A small glass jar filled with raspberries sits in the background. The scene is set on a rustic wooden surface, creating a fresh and healthy atmosphere.

WOCHE 3

EAT GOOD FEEL GOOD!

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Stück Obst

LUNCH

3 Reiswaffeln mit
2 Ei-Muffins und ¼ Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Smart Protein Pancakes mit
Tomate und Mozzarella

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm)
mit ½ El Nüsse (10 Gramm)

ABENDESSEN

SMART PROTEIN PANCAKE MIT
TOMATE UND MOZZARELLA

1 PERSON

- × ½ **Brokkoli** (Leftover)
- × ½ **Paprika** (Leftover)
- × 1 **Tomate**
- × ½ El **Kokos- oder Olivenöl**
- × ½ Kugel **Mozzarella light**
(Leftover)
- × Handvoll **Salat**
- × Optional: 1 El **Balsamicoessig**

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsangaben zu. Schneide den Brokkoli in kleine Röschen. Schneide die Paprika und die Tomate in Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne oder einem Wok und brate das Gemüse in circa 8 Minuten gar. Füll den Pfannkuchen mit dem Gemüse und verteile die Mozzarella und den Salat (und eventuell den Balsamicoessig) darüber.

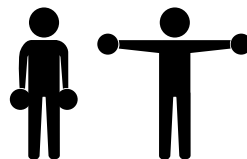


TIPPI!

Du kannst dem Rezept auch gut anderes Leftover-Gemüse hinzufügen. So sorgst du dafür, dass du möglichst wenige Zutaten verschwendest. Nicht nur gut für das Portemonnaie, sondern auch für die Umwelt!

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1323 KCAL** | FETT**52 GRAMM** | KOHLENHYDRATE**93 GRAMM** | BALLASTSTOFFE**28 GRAMM** | EIWEIFS **113 GRAMM**



SHOULDER PRESS ARNOLD PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Halte die Hanteln kurz vor deiner Brust, mit den Handflächen zu dir gedreht. Dreh die Handflächen und stemm die Hantel über deinen Kopf. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (prониert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Stütz deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie formt. Heb deinen Fuß an und beweg das Knie möglichst dicht an deine Brust. Begib dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole dies mit dem anderen Bein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Ei-Muffin auf einer Reiss-
waffel

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb
Eiweißbrot mit 2 Ei Hummus,
1 kleine Dose Thunfisch (auf
Wasser, 60 Gramm) und
Salat

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Rosenkohl mit Hühnerstreifen,
Walnüssen und Käse

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm) mit
einem Stück Obst

ABENDESSEN

ROSENKOHL MIT HÜHNERSTREIFEN,
WALNÜSSEN UND KÄSE

1 PERSON

- × 200 Gramm **Rosenkohl**
- × 100 Gramm **geräuchertes Huhn**
- × 2 Ei **Hüttenkäse**
- × 1 Ei **Walnüsse** (10 Gramm)
- × 30 Gramm **geraspelter Käse**
- × **Pfeffer** und **Salz** nach Geschmack

FAMILIENTIPP!

Mach eine große Portion und
serviere sie mit Reis oder
Zucchini, so dass der Rest der
Familie mitessen kann.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1560 KCAL** | FETT

57.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

80.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

47.5 GRAMM | EIWEIß **161 GRAMM**

Mach den Rosenkohl sauber und schneide ihn an der Unterseite ein Stück weit ein. Koch den Rosenkohl in circa 10 Minuten gar. Erhitze den Ofen zwischendurch auf 200 Grad. Gib den Rosenkohl in eine Auflaufform und misch das geräucherte Huhn, den Hüttenkäse, den Pfeffer, das Salz und die Walnüsse hindurch. Streu den geraspelten Käse über den Rosenkohl und back ihn in 15 Minuten in der Mitte des Ofens gar.





BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spann deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



BACK EXTENSION

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit deinen Händen unter dem Kopf auf den Bauch, mit der Oberseite deiner Hände am Kopf anliegend. Bring aus dieser Haltung heraus deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest. Komm so hoch wie möglich und lass dich dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition sinken. Lass deine Hände und Zehen auf dem Boden ruhen.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütz deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit einem Stück Obst

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hummus, Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt) und Radieschen

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Smart Protein Pancake mit Schinken und Ananas

ABENDSNACK

Kleine Handvoll Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

SMART PROTEIN PFANKUCHEN MIT SCHINKEN UND ANANAS

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × 1 El **Hüttenkäse** oder **Rahmkäse light**
- × 100 Gramm **Schinken**
- × 50 Gramm **Ananas** (tiefgekühlt)

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Bestreich den Pfannkuchen mit Rahmkäse light oder Hüttenkäse. Beleg ihn mit Schinkenscheiben und Ananas und roll ihn auf.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1245 KCAL** | FETT

42 GRAMM | KOHLENHYDRATE

90 GRAMM | BALLASTSTOFFE

24 GRAMM | EIWEIß **119 GRAMM**





BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

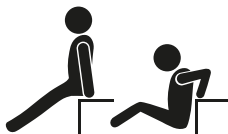
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden.

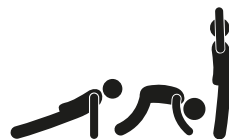
Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



TRICEPS DIPS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Platziere deine Hände hinter deinem Rücken auf der Sitzfläche einer Fitnessbank, eines Stuhles oder eines Hockers und sink langsam in deine Arme. Sorg dafür, dass dein Rücken während dieser Übung gerade bleibt. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme kontrolliert wieder streckst.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



CRUNCHES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken mit deinen Füßen flach auf dem Boden und leicht gebeugten Knien. Die Hände können hinter oder neben dem Nacken oder gekreuzt vor der Brust gehalten werden. Beweg die Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig nicht am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft darf ausschließlich aus den Bauchmuskeln kommen. Sobald die Rückseite deiner Schultern und der oberste Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm)

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hummus und 2 Ei-Muffins und Salat

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Gefüllte Paprika mit Hack

ABENDSNACK

1 Stück Obst

ABENDESSEN

GEFÜLLTE PAPRIKA MIT HACK

1 PERSON

- × 1 **Paprika**
- × 100 Gramm **mageres Rinderhack**
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- × 2 reife **Tomaten**
- × 1 TL **Kräuter** (Italienisch Kräuter oder Kräuter aus der Provence)
- × 20 Gramm **geraspelter 30+ Käse**
- × **Grüner Salat**
- × **Pfeffer** und **Salz** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1479 KCAL** | FETT

63.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

76.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

41.5 GRAMM | EIWEIFS **136 GRAMM**

Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Schneide die Paprika mittig durch und entferne das Kerngehäuse. Brate das Hack in einer Pfanne lose (ohne Fett). Gib die Zwiebel und das Knoblauch hinzu und brate es noch kurz mit. Schneide die Tomaten in Würfel. Gib die Tomaten zusammen mit den Kräutern in die Hackmischung. Leg die Paprikahälften in eine Auflaufform und verteile die Hackmischung über die Paprikas. Verteil zum Schluss den geraspelten Käse über die Paprikas. Back die Paprikas in 20 Minuten im Ofen gar. Serviere sie mit grünem Salat.



FAMILIENTIPP!

Schmeckt der ganzen Familie! Vervielfache die Zutaten gemäß der Anzahl an Personen und serviere sie für den Rest der Familie mit Vollkornnudeln oder Naturreis.



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER AIR SQUATS LUNGES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell deine Füße auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen nach vorne. Setze nun ein Bein nach vorne und mach einen großen Schritt. Stell den Fuß gerade vor den hinteren Fuß. Setz deine Hände auf deine Hüften. Mach eine Squat-Bewegung: Sink bei deinem vorderen Bein in die Knie. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Nimm den Schritt zurück und stell beide Füße auf Hüftbreite nebeneinander.



HIP THRUST

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich mit dem Rücken an eine Bank gelehnt auf den Boden. Leg oberhalb deiner Hüften eine Langhantel auf deinen Schoß. Lehn dich nach hinten, mit den Schulterblättern auf der Bank liegend. Heb deine Hüften (und somit auch die Langhantel) nach oben bis es nicht weiter geht. Lass die Hüften wieder kontrolliert sinken, aber vermeide, dass das Gesäß auf dem Boden aufliegt.



SCISSORS

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit dem Rücken auf eine Matte und halte deine Arme neben dem Körper. Halte beide Beine gestreckt und hebe sie vom Boden an. Beweg deine Beine wie eine Schere übereinander her. Halte deine Beine während dieser Übung über dem Boden und spanne die Bauchmuskeln gut an.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Stück Obst

LUNCH

3 Reiswaffeln mit
¼ Avocado, 2 Ei Hummus
und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Cheesy Brokkoli

ABENDSNACK

Becher Quark oder Joghurt
(150 Gramm) mit ½ Ei Nüs-
sen (10 Gramm) und 1 Stück
Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDESSEN

CHEESY BROKKOLI

1 PERSON

- ✗ 1 kleiner **Brokkoli**
- ✗ 100 Gramm **Schinkenwürfel**
- ✗ 2 Ei **Rahmkäse light**
- ✗ 50 Gramm **geraspelter Käse**
- ✗ ½ **Gurke**, in Würfeln
- ✗ **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Schneide den Brokkoli in Röschen und schneide ihn in circa 8 Minuten gar. Gib den Brokkoli in eine Auflaufform und misch ihn mit den Schinkenwürfeln und dem Rahmkäse. Würze dies mit Salz und Pfeffer. Verteil den geraspelten Käse darüber und back dies im Ofen in 15 Minuten gar. Serviere das Ganze mit Gurkenwürfeln.

FAMILIENTIPP!

Vergrößere die Portionen und serviere es für den Rest der Familie mit Bratkartoffeln.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

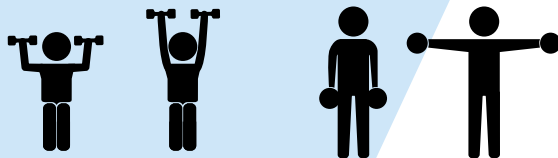
ENERGIE **1310 KCAL** | FETT

88 GRAMM | KOHLENHYDRATE

79 GRAMM | BALLASTSTOFFE

27 GRAMM | EIW EISS **142 GRAMM**





SHOULDER PRESS SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (prониert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.

MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Stütz deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie formt. Heb deinen Fuß an und beweg das Knie möglichst dicht an deine Brust. Begib dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole dies mit dem anderen Bein.



AB WHEEL ROLL OUT

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Geh mit dem Ab Wheel in deinen Händen in die Knie und lehne dich leicht auf den Boden. Spann die Bauch- und Rückenmuskeln an, so dass du während der gesamten Übung einen geraden Rücken behältst. Roll das Ab Wheel vorsichtig soweit du kannst nach vorne. Roll dann langsam zurück in die Ausgangsposition.



TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Grüner Smoothie: ✕ 2 Händevoll **Salat** ✕ ½ **Banane**
 ✕ 50 Gramm **Ananas**
 (tiefgekühlt) ✕ 200 ml **Magermilch**

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter
 und ½ Banane

LUNCH

Omelette aus 2 Eiern mit
 2 Scheiben Hühnerfilet
 und Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

1 kleine Handvoll Nüsse
 (20 Gramm)

ABENDESSEN

Chickenburger mit
 Guacamole

ABENDSNACK

50 Gramm Oliven oder eine
 Portion Popcorn (30 Gramm)
Schau für das Rezept auf Seite 36

ABENDESSEN

CHICKENBURGER MIT GUACAMOLE

1 PERSON

- ✕ 100 Gramm **Hühnerhack**
- ✕ 1 TL **Currypulver**
- ✕ 1 TL **Paprikapulver**
- ✕ ½ Ei **Olivenöl**
- ✕ ½ **Avocado**
- ✕ 2 **Portobellos**
- ✕ 1 **Tomate**, geschnitten
- ✕ Handvoll **Salat**
- ✕ 1 Ei **Ketchup**
- ✕ **Pfeffer** und **Salz** nach Geschmack

Gib das Hühnerhack in eine Schüssel und würze es mit Salz, Pfeffer und den Kräutern. Knete das Hackfleisch zu einem Burger. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und gib den Burger in die Pfanne. Lass den Chickenburger in circa 15 Minuten gar werden. Stampf zwischenzeitlich die Avocado zu einer cremigen Masse. Stell eine Grillpfanne auf die Flamme und grill die Portobellos kurz beidseitig an. Beleg einen Portobello mit dem Chickenburger, der Avocado, der Tomate, dem Salat und dem Ketchup. Leg den anderen Portobello obenauf. So hast du fast einen echten Hamburger.



FAMILIENTIPP!

Mach weitere Chickenburger, so dass der Rest der Familie mitessen kann. Ersetz die Portobellos durch normale Brötchenhälften und die Lieblingsbeläge deiner Familie.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1220 KCAL** | FETT

82 GRAMM | KOHLENHYDRATE

67 GRAMM | BALLASTSTOFFE

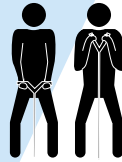
17 GRAMM | EIWEIß **78 GRAMM**



BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spanne deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



HAMMER CURL

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Stell dich mit den Füßen auf Hüftbreite hin und leg die Mitte des Widerstandskabels unter deine Füße. Halte das Kabel mit beiden Händen unterhalb des Handgriffs fest. Halte die Arme mit den Händen auf Hüfthöhe gestreckt, wobei die Handgelenke so gedreht sind, dass die Knöchel nach außen zeigen (supiniert) und die Hände sich vor dem Körper berühren. Spanne die Arme gleichzeitig an, indem du die Unterarme auf dich zu bewegst (in Aufwärtsrichtung) und die Oberarme längs deines Körpers gestreckt hältst. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Unterarme kontrolliert sinken lässt, so dass deine beiden Arme gestreckt sind und gerade längs deines Körpers hängen.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



PLANKS

3 möglichst lange Sets

Stütze deine Arme und Füße auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Spanne deinen Körper gut an und halte dies so lang wie möglich ein.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst und ½ Ei Nüsse (10 Gramm)

ZWISCHENMAHLZEIT

Ei-Muffin

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hüttenkäse (50 Gramm), Hühnerfiletscheiben (3 Stück insgesamt) und Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit Dip

ABENDESSEN

Steakstreifen mit Kefe

ABENDSNACK

Stück Zartbitterschokolade (>70%) und 1 Stück Obst

ABENDESSEN

STEAKSTREIFEN MIT KEFE

1 PERSON

- ✗ 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- ✗ 100 Gramm **Steak**
- ✗ ½ Ei **Olivenöl**
- ✗ 200 Gramm **Kefe**
- ✗ 75 Gramm **griechischer Joghurt 0% Fett**
- ✗ Saft aus ¼ **Limette**
- ✗ 1 Ei frischer **Koriander**
- ✗ **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Schneide das Steak in Streifen. Entferne die Enden der Kefe. Erhitze die Hälfte des Olivenöls in einer Pfanne und brate die Steakstreifen auf großer Flamme rundum braun. Hol die Steakstreifen aus der Pfanne. Gib die andere Hälfte des Öls hinzu. Schwitz den Knoblauch kurz an und gib die Kefe hinzu. Brate die Kefe in 5 Minuten gar. Gib die Steakstreifen wieder in die Pfanne und erhitze sie noch kurz durch. Mach zwischenzeitlich eine leckere Soße, indem du den griechischen Joghurt mit Limettensaft, Pfeffer, Salz und gehacktem Koriander mischt. Serviere das Steak und die Kefe mit einer frischen Soße.

FAMILIENTIPP!

Gib für den Rest der Familie Nudeln oder Reis hinzu und vervielfältige die Zutaten gemäß der Anzahl an Personen. Auf die Art können alle gemeinsam das Gleiche essen.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1242 KCAL** | FETT

82 GRAMM | KOHLENHYDRATE

67 GRAMM | BALLASTSTOFFE

17 GRAMM | EIWEIFS **78 GRAMM**

TIP!

Du kannst als leckeren Dip für Snackgemüse in der nächsten Woche auch etwas mehr von der Soße machen.



BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

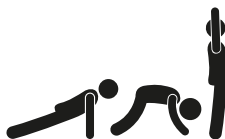
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden.

Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



TRICEPS DIPS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Platziere deine Hände hinter deinem Rücken auf der Sitzfläche einer Fitnessbank, eines Stuhles oder eines Hockers und sink langsam in deine Arme. Sorg dafür, dass dein Rücken während dieser Übung gerade bleibt. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme kontrolliert wieder streckst.



MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets von einer Minute

Stütz deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie formt. Heb deinen Fuß an und beweg das Knie möglichst dicht an deine Brust. Begib dich in die Ausgangsposition zurück und wiederhole dies mit dem anderen Bein.



WOCHE 4

**A LITTLE PROGRESS EACH DAY
ADDS UP TO BIG RESULTS!**

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Stück Obst

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hummus, Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt) und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Bohnen

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT BOHNEN

1 PERSON

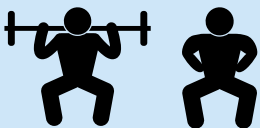
- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × 1 TL **Kokosöl**
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- × 60 Gramm **Kidneybohnen**
- × 1 TL **Paprikapulver**
- × 1 TL **Currypulver**
- × 4 EI **Hüttenkäse**
- × **Koriander**, feingehackt
- × ¼ TL **Limettensaft**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsangaben. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne. Gib die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und schwitze diese kurz an. Lass die Kidneybohnen abtropfen und gib sie zusammen mit den Kräutern hinzu. Rühr gut durch und lass sie noch kurz mitbraten. Mach zwischenzeitlich eine Soße, indem du den Hüttenkäse mit dem Koriander und dem Limettensaft mischt. Füll den Pfannkuchen mit dem Bohnengemisch und der frischen Hüttenkäsesoße.



NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1338 KCAL** | FETT **46 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **101 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **25 GRAMM** | EIWEIß **119 GRAMM**



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

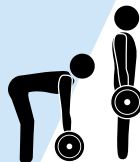
ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



STIFF LEG DEADLIFT

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Greif eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff. Gehe leicht in die Knie. Spann die Rücken- und Bauchmuskeln gut an und beug dich mit dem Oberkörper nach vorne, so dass du einen Winkel von 90 Grad formst. Begib dich nun wieder kontrolliert in die Ausgangsposition. Hierbei ist es wichtig kein Hohlkreuz zu formen und die Kniegelenke nicht voll auszustrecken. Halte deine Knie während der gesamten Übung im gleichen Winkel, so dass Anspannung an den Hamstrings und Gesäßmuskeln entsteht.



LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell deine Füße auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen nach vorne. Setze nun ein Bein nach vorne und mach einen großen Schritt. Stell den Fuß gerade vor den hinteren Fuß. Setz deine Hände auf deine Hüften. Mach eine Squat-Bewegung: Sink bei deinem vorderen Bein in die Knie. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Nimm den Schritt zurück und stell beide Füße auf Hüftbreite nebeneinander.



WALL SIT

3 möglichst lange Sets

Setz dich in Squat-Haltung gegen eine Mauer und halte deinen Oberkörper gerade. Probiere diese Position 1 Minute einzuhalten und spanne die Gesäß- und Bauchmuskeln an. Sinke mit dem Gesäß weiter nach unten, um diese Übung zu erschweren.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter und ½ Banane

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit 30+ Käse und Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Rotkohlschüssel mit Huhn

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit ½ Banane

ABENDESSEN

ROTKOHLSCHÜSSEL MIT HUHN

1 PERSON

- × 120 Gramm **Hühnerfilet**
- × ½ El **Olivenöl**
- × 1 **Zwiebel**, zerkleinert
- × 1 **Birne**, geschnitten
- × 200 Gramm **Rotkohl**
- × 1 El **Cashewnüsse**
- × optional: Schuss **Limettensaft**

Schneide das Hühnerfilet in Würfel. Erhitze das Olivenöl in einer hohen Pfanne oder einem Wok und schwitze die Zwiebel an. Gib das Hühnerfilet hinzu und brate es goldbraun. Gib die Birne und den Rotkohl hinzu und lass dies circa 15 Minuten auf halber Flamme durchbraten. Serviere das Ganze mit den Cashewnüssen und eventuell Limettensaft.



FAMILIENTIPP!

Mach größere Portionen und serviere die Rotkohlschüssel mit gekochten Kartoffeln oder Schlosskartoffeln. So kann der Rest der Familie auch mitessen.

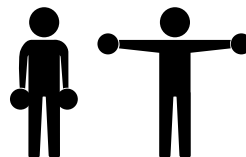
NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1359 KCAL** | FETT

57.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

95.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

43.5 GRAMM | EIWEIß **143 GRAMM**



SHOULDER PRESS ARNOLD PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Halte die Hanteln kurz vor deiner Brust, mit den Handflächen zu dir gedreht. Dreh die Handflächen und stemm die Hantel über deinen Kopf. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück.

SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (proniert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit

deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.



V-UP

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken. Halte deine Beine und deinen Rücken über dem Boden, so dass nur deine Pobacken den Boden berühren. Streck deine Arme und Beine und beweg sie aufeinander zu, so dass du mit deinem Körper die Form von einem V einnimmst. Spann deine Bauchmuskeln gut an. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du deinen Körper kontrolliert streckst.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 kleine Handvoll Nüsse (20 Gramm) und ein Stück Obst

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hummus und Radieschen

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Thunfisch

ABENDSNACK

Becher mit Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT THUNFISCH

1 PERSON

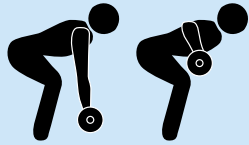
- ✗ 2 **Smart Protein Pancakes**
- ✗ 1 Dose **Thunfisch**
- ✗ 2 Ei **Hüttenkäse**
- ✗ ½ **rote Zwiebel**, zerkleinert
- ✗ **Gurke**, geschnitten
- ✗ **Handvoll Salat**

Bereite den Pfannkuchen gemäß den Packungsangaben. Lass den Thunfisch abtropfen und misch ihn mit dem Hüttenkäse und der roten Zwiebel. Füll den Pfannkuchen mit dem Thunfischgemisch, der Gurke und dem Salat.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1269 KCAL** | FETT
37 GRAMM | KOHLENHYDRATE
106 GRAMM | BALLASTSTOFFE
30 GRAMM | EIW EISS **117 GRAMM**





BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spann deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



BACK EXTENSION

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit deinen Händen unter dem Kopf auf den Bauch, mit der Oberseite deiner Hände am Kopf anliegend. Bring aus dieser Haltung heraus deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest. Komm so hoch wie möglich und lass dich dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition sinken. Lass deine Hände und Zehen auf dem Boden ruhen.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



CRUNCHES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken mit deinen Füßen flach auf dem Boden und leicht gebeugten Knien. Die Hände können hinter oder neben dem Nacken oder gekreuzt vor der Brust gehalten werden. Beweg die Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig nicht am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft darf ausschließlich aus den Bauchmuskeln kommen. Sobald die Rückseite deiner Schultern und der oberste Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit ½ Ei Nüssen (10 Gramm)

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit 30+ Käse, 1 gekochten Ei und Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Hackfleisch-Porree-Auflauf

ABENDSNACK

1 Stück Obst mit Zimt

ABENDESSEN

HACKFLEISCH-PORREE-AUFLAUF

1 PERSON

- × 150 Gramm mageres **Rinderhack**
- × 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 1 **Porree**, geschnitten
- × 100 Gramm **Champignons**, halbiert
- × 2 El **Crème Fraîche light** oder **Rahmkäse light**
- × 1 El **Currypulver**
- × 30 Gramm **geraspelter 30+ Käse**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Brate das Hack in einer Pfanne lose (ohne Fett). Gib den Knoblauch, die Zwiebel, den Porree und die Champignons hinzu und brate diese noch 5 Minuten mit. Rühr die Crème Fraîche hindurch und runde das Ganze mit den Kräutern ab. Gib die Hackfleisch-Porree-Mischung in die Auflaufform und verteile den geraspelten Käse darüber. Back den Auflauf in etwa 25 Minuten in der Mitte des Ofens gar.



NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1509 KCAL** | FETT

61.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

81.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

45.5 GRAMM | EIWEIß **139 GRAMM**



BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden.

Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.

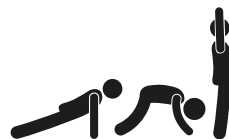


TRICEPS KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Tritt mit einem Bein nach vorne, wobei du die Knie leicht gebeugt hältst. Halte deine Arme in einem Winkel von

90 Grad. Bewege den dementsprechenden Arm langsam nach hinten bis er mit nach oben gerichteten Handinnenflächen gestreckt ist. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du den Arm kontrolliert in den Winkel von 90 Grad zurückkommen lässt. Wechsel nach jedem Set die Seite.



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



SCISSORS

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit dem Rücken auf eine Matte und halte deine Arme neben dem Körper. Halte beide Beine gestreckt und hebe sie vom Boden an. Bewege deine Beine wie eine Schere übereinander her. Halte deine Beine während dieser Übung über dem Boden und spanne die Bauchmuskeln gut an.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit Dip

LUNCH

3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet
 (3 Scheiben insgesamt) und
 2 gekochte Eier

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Zucchini mit Lachs

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
 Joghurt (150 Gramm) mit
 1 Stück Obst

ABENDESSEN

ZUCCHINI MIT LACHS

1 PERSON

- ✗ ½ El **Olivenöl**
- ✗ ½ **Zwiebel**
- ✗ Handvoll **Kirschtomaten**
- ✗ 1 **Zucchini**
- ✗ 2 El **Rahmkäse light**
- ✗ 50 Gramm **geräucherter Lachs**
- ✗ **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Schwitz die Zwiebel an und gib die Kirschtomaten hinzu. Schneide zwischenzeitlich mit einem Spiralschneider oder einem Käsehobel die Zucchini in Streifen. Gib die Zucchini hinzu und brate sie noch kurz mit. Gib den Rahmkäse light, den geräucherten Lachs und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Rühr das Ganze gut durch und serviere es auf einem (Nudel-)Teller.



NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1396 KCAL** | FETT

50 GRAMM | KOHLENHYDRATE

107 GRAMM | BALLASTSTOFFE

26 GRAMM | EIW EIß **118 GRAMM**



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



HIP THRUST

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich mit dem Rücken an eine Bank gelehnt auf den Boden. Leg oberhalb deiner Hüften eine Langhantel auf deinen Schoß. Lehn dich nach hinten, mit den Schulterblättern auf der Bank liegend. Heb deine Hüften (und somit auch die Langhantel) nach oben bis es nicht weiter geht. Lass die Hüften wieder kontrolliert sinken, aber vermeide, dass das Gesäß auf dem Boden aufliegt.



SIDE LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell dich gerade mit den Füßen auf Schulterbreite und leicht gebeugten Knien hin. Mach mit dem rechten Bein einen Schritt zur Seite, sink in dein Knie, beug deine Hüfte und begib dich wieder in die Ausgangsposition. Halte deinen Kopf und Rücken während dieser Übung gerade und wechsle mit dem anderen Bein ab.



AB WHEEL ROLL OUT

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Geh mit dem Ab Wheel in deinen Händen in die Knie und lehne dich leicht auf den Boden. Spanne die Bauch- und Rückenmuskeln an, so dass du während der gesamten Übung einen geraden Rücken behältst. Roll das Ab Wheel vorsichtig soweit du kannst nach vorne. Roll dann langsam zurück in die Ausgangsposition.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Rührei aus 2 Eiern mit Tomate und Lauchzwiebel

ZWISCHENMAHLZEIT

Reiswaffel mit Erdnussbutter und ½ Apfel

LUNCH

Rohkostsalat (100 Gramm) mit Joghurtdressing und ½ Apfel

ZWISCHENMAHLZEIT

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit ½ El Nüsse und 3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt)

ABENDESSEN

Tatar mit Champignonrahmsauce und Brokkoli

ABENDSNACK

1 Portion Popcorn (30 Gramm)
Schau für das Rezept auf Seite 36

ABENDESSEN

TATAR MIT CREMIGER CHAMPIGNONRAHM- SOÜSE UND BROKKOLI

1 PERSON

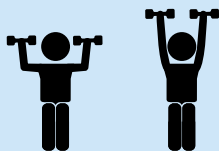
- × 1 **kleiner Brokkoli**
- × ½ El **Olivenöl**
- × 1 **mageres Rindertatar**
- × 1 **Zwiebel**
- × 100 Gramm **Champignons**
- × 2 El **Crème Fraîche light** oder **Rahmkäse light**

Koch den Brokkoli in circa 8 Minuten gar. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Back das Rindertatar in circa 4-8 Minuten gar. Hol das Tatar aus der Pfanne und wickle es in Alufolie ein. Brate in derselben Pfanne die Zwiebel und die Champignons in 5 Minuten gar. Verrühre die Crème Fraîche oder den Rahmkäse mit den Champignons, so dass eine Soße daraus wird. Serviere das Tatar mit Champignon-Rahmsauce und Brokkoli.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1225 KCAL** | FETT **48 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **87 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **20 GRAMM** | EIWEIß **98 GRAMM**

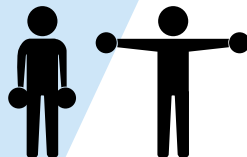




SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



SIDE RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER ARM CIRCLES

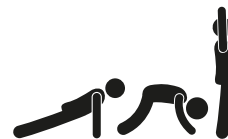
3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

SIDE RAISES

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (prониert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die Startposition, indem du die Arme zurück neben deinen Körper bringst.

ARM CIRCLES

Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite aus. Du machst mit dem Körper die Form von einem T. Mach mit



BURPEES

3 Sets von einer Minute

Spreiz deine Beine auf Hüftbreite und gehe mit dem Oberkörper in eine Liegestützposition. Bring die Hände mit einer kurzen Sprungbewegung näher zum Körper und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung möglichst gerade.



V-UP

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken. Halte deine Beine und deinen Rücken über dem Boden, so dass nur deine Pobacken den Boden berühren. Streck deine Arme und Beine und beweg sie aufeinander zu, so dass du mit deinem Körper die Form von einem V einnimmst. Spann deine Bauchmuskeln gut an. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du deinen Körper kontrolliert streckst.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

30 Gramm Hafermalz mit
200 ml Milch und ½ Banane

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Reiswaffel mit Erdnuss-
butter und ½ Banane

LUNCH

3 Reiswaffeln mit 30+ Käse,
Tomate und gekochtem Ei

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse mit Dip

ABENDESSEN

Truthahnschnitzel mit
Blumenkohlpüree

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder
Joghurt (150 Gramm), ½
Banane und 1 Stück Zart-
bitterschokolade (>70%)

ABENDESSEN

TRUTHAHNSCHNITZEL MIT
BLUMENKOHLPÜREE

1 PERSON

- × 1 kleiner **Blumenkohl**
- × 1 **Truthahnfilet**
- × ½ **Ei**
- × **Paniermehl**
- × ½ El **Olivenöl**
- × ¼ **Brühwürfel**
- × optional: frischer **Zitronensaft**

Schneide den Blumenkohl in Röschen und koche ihn in 10 Minuten gar. Schlag das Stück Truthahnfilet gut platt, zieh es durch das Ei und anschließend durch das Paniermehl. Erhitze eine Pfanne mit Olivenöl auf der Flamme und brate das Truthahnfilet in circa 5-8 Minuten auf niedriger Flamme gar. Gieß den Blumenkohl ab und lass einen kleinen Teil Wasser in der Pfanne zurück. Zerbröckel ¼ Brühwürfel über den Blumenkohl und pürier diesen mit einem Stabmixer. Serviere das Truthahnschnitzel mit dem Blumenkohlpüree. Besprenkel das Truthahnschnitzel eventuell mit Zitronensaft.



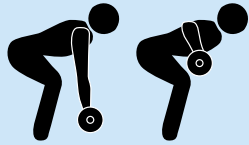
NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1285 KCAL** | FETT

41 GRAMM | KOHLENHYDRATE

117 GRAMM | BALLASTSTOFFE

21 GRAMM | EIWEIß **102 GRAMM**



BENT-OVER ROW

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Halte eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff fest. Beug leicht die Knie und lehne dich ein klein wenig nach vorne. Spann deine Unterrücken- und Bauchmuskeln gut an. Zieh das Gewicht in dieser Position in Richtung deines Unterbauchs zu dir hin. Pausiere kurz, wenn sich deine Hände seitlich von deinem Bauch befinden. Bring deine Hände jetzt kontrolliert wieder in die Ausgangsposition.



BACK EXTENSION

3 Sets von einer Minute

Leg dich mit deinen Händen unter dem Kopf auf den Bauch, mit der Oberseite deiner Hände am Kopf anliegend. Bring aus dieser Haltung heraus deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest. Komm so hoch wie möglich und lass dich dann kontrolliert wieder in die Ausgangsposition sinken. Lass deine Hände und Zehen auf dem Boden ruhen.



JUMPING JACKS

3 Sets von einer Minute

Stell dich in der Ausgangsposition mit leicht gespreizten Beinen hin. Spring mit deinen Armen in der Luft nach oben und spreiz deine Beine dabei auf Schulterbreite. Spring erneut in die Höhe und lande wieder in der Ausgangsposition.



CRUNCHES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken mit deinen Füßen flach auf dem Boden und leicht gebeugten Knien. Die Hände können hinter oder neben dem Nacken oder gekreuzt vor der Brust gehalten werden. Beweg die Schultern in Richtung der Mitte. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig nicht am Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft darf ausschließlich aus den Bauchmuskeln kommen. Sobald die Rückseite deiner Schultern und der oberste Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, bewegst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.

A woman with her eyes closed, wearing a blue headband and a green sports top, is listening to music on a beach. She has white earbuds in her ears and a black smartwatch on her left wrist. The background shows the ocean and a bright sky with a lens flare effect from the sun.

WOCHE 5

DIE ALLERLETZTEN SCHRITTE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Reiswaffel mit Erdnussbutter, Apfel und Zimt

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit ½ Avocado und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Porree und Hüttenkäse

ABENDSNACK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT PORREE UND HÜTTENKÄSE

1 PERSON

- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × ½ El **Olivenöl**
- × 1 **Porree**
- × 2 El **Hüttenkäse**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und brate den Porree in circa 6 Minuten gar. Verrühre den Hüttenkäse mit dem Porree und würze dies mit Salz und Pfeffer. Füll den Pfannkuchen mit der Porree-Hüttenkäse-Mischung.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1529 KCAL** | FETT

56.7 GRAMM | KOHLENHYDRATE

89.5 GRAMM | BALLASTSTOFFE

42.5 GRAMM | EIWEIß **129 GRAMM**





BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

BENCH PRESS

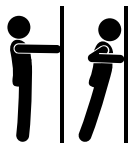
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine Arme beim Stemmen nicht komplett streckst, um Verletzungen zu vermeiden.



PUSH-UPS

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf

Schulterhöhe auf dem Boden. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Berühre mit deiner Nase leicht den Boden und drück dich wieder hoch.

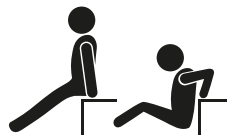


WALL PRESS

3 möglichst lange Sets

Stell dich mit etwa 50 Zentimeter Abstand vor eine Wand, und platziere deine Hände auf Brusthöhe und mit Schulterab-

stand an der Wand. Spann deine Bauchmuskeln an, beug dich langsam in die Arme und platziere deine Ellbogen in der Seite. Du bleibst dabei die Wand anzuschauen. Stoppe an dem Punkt, an dem das Gesicht beinahe die Wand berührt und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



TRICEPS DIPS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Platziere deine Hände hinter deinem Rücken auf der Sitzfläche einer Fitnessbank, eines Stuhles oder eines Hockers und sink langsam in deine Arme. Sorg dafür, dass dein Rücken während dieser Übung gerade bleibt. Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du die Arme kontrolliert wieder streckst.



TRICEPS KICKBACK

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm eine Kurzhantel in die Hand. Tritt mit einem Bein nach vorne, wobei du die Knie leicht gebeugt hältst. Halte deine Arme in einem Winkel von 90 Grad. Bewege den dementsprechenden Arm langsam nach hinten bis er mit nach oben gerichteten Handinnenflächen gestreckt ist. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du den Arm kontrolliert in den Winkel von 90 Grad zurückkommen lässt. Wechsel nach jedem Set die Seite.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK

Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst und ½ El Nüssen (10 Gramm)

ZWISCHENMAHLZEIT

Snackgemüse

LUNCH

2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hummus und ½ Avocado

ZWISCHENMAHLZEIT

Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN

Pfannkuchen mit Hühnerfilet, Pesto und Tomate

ABENDSNACK

Reiswaffel mit 30+ Käse

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT HÜHNERFILET, PESTO UND TOMATE

1 PERSON

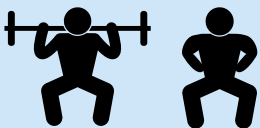
- × 2 **Smart Protein Pancakes**
- × ½ El **Olivenöl**
- × ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- × 120 Gramm **Hühnerfilet**, in Würfeln
- × 1 El **Pesto**
- × 1 **Tomate**, in Würfeln

Bereite den Pfannkuchen gemäß der Packungsangaben. Erhitze das Olivenöl und schwitze die Zwiebel an. Gib das Hühnerfilet hinzu und brate es goldbraun. Gib das Pesto und die Tomatenwürfel hinzu und erhitze sie noch kurz mit in der Pfanne. Füll den Pfannkuchen mit der Hühner-Pesto-Mischung.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1476 KCAL** | FETT **58.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **87.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **45.5 GRAMM** | EIWEIß **136Z GRAMM**





SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

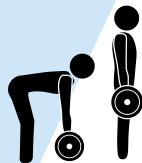
ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht über deine Zehen hinaus kommen und dass sie sich in die Richtung deiner Zehen bewegen (also leicht nach außen). Sorg dafür, dass deine Knie einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Begib dich aus dieser Position langsam wieder nach oben in die Ausgangsposition.

AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



STIFF LEG DEADLIFT

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Greif eine Langhantel auf Schulterbreite mit Obergriff. Gehe leicht in die Knie. Spann die Rücken- und Bauchmuskeln gut an und beug dich mit dem Oberkörper nach vorne, so dass du einen Winkel von 90 Grad formst. Begib dich nun wieder kontrolliert in die Ausgangsposition. Hierbei ist es wichtig kein Hohlkreuz zu formen und die Kniegelenke nicht voll auszustrecken. Halte deine Knie während der gesamten Übung im gleichen Winkel, so dass Anspannung an den Hamstrings und Gesäßmuskeln entsteht.



LUNGES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Stell deine Füße auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen nach vorne. Setze nun ein Bein nach vorne und mach einen großen Schritt. Stell den Fuß gerade vor den hinteren Fuß. Setz deine Hände auf deine Hüften. Mach eine Squat-Bewegung: Sink bei deinem vorderen Bein in die Knie. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich dabei leicht vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beines fast den Boden berührt. Nimm den Schritt zurück und stell beide Füße auf Hüftbreite nebeneinander.



LEG RAISES

3 Sets von einer Minute

Leg dich auf den Rücken, wobei du die Hände zur Unterstützung der Balance unter deinem Unterrücken hältst. Spann die Bauchmuskeln gut an und bring die ausgestreckten Beine in die Luft bis sie einen Winkel von ungefähr 45 Grad bilden. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.



EINKAUFLISTEN

EINKAUFLISTE WOCHE 1

GEMÜSE

- ✓ 400 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 2 Tomaten
- ✓ 1 Gurke (benötigt: 3/4, Rest geht als Snackgemüse)
- ✓ 400 Gramm Spinat
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ 3 Zwiebeln
- ✓ 1 Packung Kirschtomaten (benötigt: 75 Gramm, Rest geht als Snackgemüse)
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 100 Gramm Kastanien-champignons
- ✓ 75 Gramm Salat
- ✓ 2 Lauchzwiebeln
- ✓ Packung Rucola
- ✓ 1 Aubergine
- ✓ Schnittlauch
- ✓ 200 Gramm Blumenkohl
- ✓ 200 Gramm Knollensellerie

OBST

- ✓ 2 Obststücke nach Wahl
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 100 Gramm Mango (tiefgekühlt)
- ✓ 30 Gramm Beeren (tiefgekühlt)

MILCHPRODUKTE

- ✓ 8 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 400 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 900 Gramm Quark oder Joghurt
- ✓ 2 Ei Rahmkäse light
- ✓ 50 Gramm Feta
- ✓ 30+ Käse
- ✓ 200 ml Magermilch
- ✓ 200 ml Joghurt

FLEISCH/FISCH

- ✓ 7 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 60 Thunfisch auf Wasser (Dose)
- ✓ 320 Gramm Hühnerfilet
- ✓ 50 Gramm geräuchertes Lachsfilet
- ✓ 100 Gramm Rinderhack

VORRAT

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 6 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 30 Gramm Nüsse
- ✓ 10 Reiswaffeln
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Knoblauch
- ✓ Pesto
- ✓ Chilisoße
- ✓ Pastasoße
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Senf
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Kümmelsamen

EINKAUFLISTE WOCHE 2

GEMÜSE

- ✓ 300 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 200 Gramm Pfannengemüse
- ✓ 4 Tomaten
- ✓ 1 Gurke (benötigt ¼)
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ 1 Brokkoli (benötigt ½)
- ✓ 2 Zwiebeln (benötigt 1½)
- ✓ 2 Porrees (benötigt 1½)
- ✓ 3 Paprikas (benötigt 2½)
- ✓ 100 Gramm Champignons
- ✓ Packung Rucola
- ✓ 1 Aubergine (benötigt ½)
- ✓ Schnittlauch
- ✓ 2 Stängel Staudensellerie
- ✓ 100 Gramm Karotten
- ✓ 75 Gramm Linsen (Dose)
- ✓ 2 grüne Salate (Salat, Gurke)

OBST

- ✓ 4 Obststücke nach Wahl
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 50 Gramm Mango (tiefgekühlt)
- ✓ 30 Gramm Beeren oder auch Mango (tiefgekühlt)
- ✓ 1 Zitrone (benötigt ½)

MILCHPRODUKTE

- ✓ 15 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 150 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 1100 Gramm Quark oder Joghurt
- ✓ 7 Ei Rahmkäse light
- ✓ ½ Kugel Mozzarella light oder 50 Gramm 30+ Käse
- ✓ Scheibe 30+ Käse
- ✓ 50 Gramm geraspelter 30+ Käse
- ✓ 200 ml Joghurt

FLEISCH/FISCH

- ✓ 3 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 200 Gramm Hühnerfilet
- ✓ 100 Gramm Schinken- oder Hühnerstreifen
- ✓ 60 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose)
- ✓ 50 Gramm geräuchertes Lachsfilet
- ✓ 120 Gramm Kabeljau

VORRAT

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 4 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 2 Smart Wraps oder Mehrkornwraps
- ✓ 12 Reiswaffeln
- ✓ Hummus

- ✓ 45 Gramm Nüsse
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ 20 Gramm Cashewnüsse
- ✓ 75 Gramm Oliven
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ 50 Gramm gesiebte Tomaten oder Pastasauce (ohne zugefügten Zucker)
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Knoblauch
- ✓ Brühwürfel
- ✓ Pesto
- ✓ Ketchup
- ✓ Senf
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Italienische Kräuter (oder Kräuter aus der Provence)
- ✓ Zimt

EINKAUFLISTE WOCHE 3

GEMÜSE

- ✓ 100 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 4 Tomaten
- ✓ 2 Gurken (1¼ benötigt)
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 200 Gramm Rosenkohl
- ✓ Ein kleiner Brokkoli
- ✓ 200 Gramm Kefe
- ✓ 1 Zwiebel (½ nötig)
- ✓ Radieschen
- ✓ 1 Paprika
- ✓ Salat (6 Händevoll)
- ✓ 2 Portobellos
- ✓ 1 grüner Salat (Salat, Gurke)

OBST

- ✓ 7 Obststücke nach Wahl
- ✓ 1 Banane
- ✓ 100 Gramm Ananas (tiefgekühlt)
- ✓ ¼ Limette

MILCHPRODUKTE

- ✓ 4 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 100 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 900 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ 2 Ei Rahmkäse light
- ✓ 100 Gramm geraspelter 30+ Käse
- ✓ 200 ml Magermilch
- ✓ 75 Gramm griechischer Joghurt 0%

FLEISCH/FISCH

- ✓ 8 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 100 Gramm Schinken(Fleischwaren)
- ✓ 100 Gramm Schinkenwürfel
- ✓ 60 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose)
- ✓ 100 Gramm geräuchertes Huhn

- ✓ 100 Gramm mageres Rinderhack
- ✓ 100 Gramm Hühnerhack
- ✓ 100 Gramm Steak

VORRAT

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 4 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 14 Reiswaffeln
- ✓ Hummus (8 EI)
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ 70 Gramm Nüsse
- ✓ 10 Gramm Walnüsse
- ✓ 50 Gramm Oliven oder Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl

- ✓ Balsamicoessig
- ✓ Knoblauch
- ✓ Ketchup
- ✓ Senf
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Italienische Kräuter (oder Kräuter aus der Provence)
- ✓ Currypulver
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Frischer Koriander

EINKAUFLISTE WOCHE 4

GEMÜSE

- ✓ 200 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 3 Tomaten
- ✓ 200 Gramm Rotkohl
- ✓ 1½ Gurken
- ✓ Kleiner Brokkoli
- ✓ 50 Gramm Kirschtomaten
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 4 Zwiebeln
- ✓ 1 rote Zwiebel
- ✓ 1 kleiner Blumenkohl
- ✓ Radieschen
- ✓ 200 Gramm Champignons
- ✓ Salat (4 Händevoll)

OBST

- ✓ 5 Obststücke nach Wahl
- ✓ 1½ Banane
- ✓ 1 Birne
- ✓ 1 Apfel
- ✓ ¼ Limette

MILCHPRODUKTE

- ✓ 5½ Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 90 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 1050 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ 6 El Rahmkäse light
- ✓ 80 Gramm 30+ Käse
- ✓ 30 Gramm 30+ geraspelter Käse
- ✓ 200 ml Magermilch

FLEISCH/FISCH

- ✓ 9 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 60 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose)
- ✓ 150 Gramm mageres Rinderhack
- ✓ 1 mageres Rindertatar
- ✓ 120 Gramm Hühnerhack
- ✓ 1 Truthahnfilet
- ✓ 50 Gramm geräucherter Lachs

VORRAT

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bar Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 4 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 17 Reiswaffeln
- ✓ Packung Hummus (6 El)
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ Hafermalz
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ 50 Gramm Nüsse
- ✓ 1 El Cashewnüsse
- ✓ Puffmais oder Portion Popcorn
- ✓ Paniermehl
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Knoblauch
- ✓ Kidneybohnen

- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Currypulver
- ✓ Zimt
- ✓ Paprikapulver

EINKAUFLISTE WOCHE 5

GEMÜSE

- ✓ 100 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 1 Tomate
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Porree
- ✓ 1 Zwiebel (½ benötigt)

OBST

- ✓ 1 Obststücke nach Wahl
- ✓ 1 Apfel

MILCHPRODUKTE

- ✓ 2 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 2 Ei Gramm Hüttenkäse
- ✓ 300 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ Scheibe 30+ Käse

FLEISCH

- ✓ 120 Gramm Hühnerfilet

VORRAT

- ✓ 1 Low Calorie Meal Shake
- ✓ 2 Smart Bar Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 4 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 2 Reiswaffeln
- ✓ Hummus
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ 10 Gramm Nüsse
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Pesto
- ✓ Zimt
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

HAST DU FRAGEN? NIMM KONTAKT MIT UNS AUF



RUF UNS AN
0800 7238428



MAIL UNS
KUNDENSERVICE@BODYANDFIT.DE



LIVE CHAT VIA
BODYANDFIT.DE

WWW.BODYANDFIT.DE

Alle Rechte vorbehalten/All rights reserved

© Die gesamte oder teilweise Übernahme, Platzierung auf anderen Seiten, Vervielfältigung auf welche andere Weise auch immer und/oder kommerzielle Verwendung vom Beach Body Plan von Body & Fit ist nicht zugestanden, es sei denn das hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde .

Beach Body Plan von Body & Fit wurde mit der größten Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht verantwortlich für eventuell falsche oder fehlende Angaben. Ebenso wenig ist Body & Fit für Handlungen verantwortlich, die sich möglicherweise aus dem Lesen dieser Ausgabe ergeben.

BODY&FIT[®]