BODY&FIT®

BEACH BODY GUIDE

GET READY IN 30 DAYS

BEACH BODY
INHALT

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

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!

Du möchtest natürlich mit einem durchtrainierten Körper, oder besser gesagt einem Körper in dem du dich wohl fühlst, absolut bereit für den Sommer sein. Verleih deiner Ernährung mit unserem ausbalancierten, von Diätisten zusammengestellten Ernährungsplan ein Upgrade und mach dich mit dem von unseren Personal Trainern zusammengestellten Trainingsschema 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!

SUN'S OUT, GUNS OUT

Der Sommer kommt schnell näher! Außer knallhart im Fitnessstudio zu arbeiten, ist richtige Ernährung natürlich die Grundlage. Wenn du diese on-point hast und gut einhältst, wirst du feststellen, dass die Gains nahezu von selbst kommen. Unsere 30 Day Beach Body Challenge wird dir dabei helfen. Die Beach Body Challenge enthält ausbalancierte und komplette Tagesmenüs für alle 30 Tage. Keine langen Rezepte, verrückten Zutaten oder komplizierten Zubereitungen. Sondern einfach, gesund, frisch und lecker!

BEACH BODY ESSENTIALS

WAS BENÖTIGST DU?

3X LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal ist der ideale Mahlzeitersatz 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 Mahlzeitersatz für Gewichtsverlust gekrönt.*

3X REDUCED CARB EIWEISSBROT

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!

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!

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, Açai und L-Carnitin. Schon 1 Tablette pro Tag genügt!

*Quelle: Gezondgids Consumentenbond, Juni 2016

1X SMART PROTEIN PANCAKE MIX

Smart Protein Pancakes sind leckere Pfannkuchen voll Eiweiß. Die Pfannkuchen lassen sich perfekt als Mahlzeitersatz 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 ausreichendes 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

BEACH BODY TIPPS & TRICKS

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

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

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 wist 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

WORKOUTS

TRAIN INSANE OR REMAIN THE SAME

WORKOUTS

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
↔ Bench Press / Push-up ↔ Spiderman Push-up ↔ Triceps Dips ↔ Plank to Push-up	↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg Raise	↔ Shoulder Press ↔ Arnold Press ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ Mountain Climbers	↔ Bent Over Row ↔ Biceps Curl ↔ Back Extension ↔ Planks	↔ Bench Press / Push-up ↔ Dumbbell Fly ↔ Burpees ↔ Crunches	↔ Squats ↔ Split Squat ↔ Calf Raise ↔ Scissors	↔ Shoulder Press ↔ Arnold Press ↔ Ab Wheel Roll Out ↔ Mountain Climbers
TAG 8	**TAG 9**	**TAG 10**	**TAG 11**	**TAG 12**	**TAG 13**	**TAG 14**
↔ Bent Over Row ↔ Hammer Curl ↔ Jumping Jacks ↔ Planks	↔ Bench Press / Push-up ↔ Spiderman Push-up ↔ Triceps Dips ↔ Plank to Push-up	↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg Raise	↔ Shoulder Press ↔ Rear Delt Fly ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ V-up	↔ Bent Over Row ↔ Back Extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches	↔ Bench press / Push-up ↔ Diamond Push-up ↔ Burpees ↔ Plank to Push-up	↔ Squats ↔ Side Lunge ↔ Wall sit ↔ Scissors
TAG 15	**TAG 16**	**TAG 17**	**TAG 18**	**TAG 19**	**TAG 20**	**TAG 21**
↔ Shoulder Press ↔ Arnold Press ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ Mountain Climbers	↔ Bent Over Row ↔ Biceps Curl ↔ Back Extension ↔ Planks	↔ Bench Press / Push-up ↔ Side Push-up ↔ Burpees ↔ Crunches	↔ Squats ↔ Split Squat ↔ Calf Raise ↔ Scissors	↔ Shoulder Press ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ Ab Wheel Roll Out ↔ Mountain Climbers	↔ Bent Over Row ↔ Hammer Curl ↔ Jumping Jacks ↔ Planks	↔ Bench Press / Push-up ↔ Spiderman Push-up ↔ Triceps Dips ↔ Plank to Push-up
TAG 22	**TAG 23**	**TAG 24**	**TAG 25**	**TAG 26**	**TAG 27**	**TAG 28**
↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Wall Sit	↔ Shoulder Press ↔ Rear Delt Fly ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ V-up	↔ Bent Over Row ↔ Back Extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches	↔ Bench Press / Push-up ↔ Dumbbell Fly ↔ Burpees ↔ Plank to Push-up	↔ Squats ↔ Split Squat ↔ Calf Raise ↔ Ab Wheel Roll Out	↔ Shoulder Press ↔ Rear Delt Fly ↔ Side Raises / Arm Circles ↔ V-up	↔ Bent Over Row ↔ Back Extension ↔ Jumping Jacks ↔ Crunches

TAG 29	TAG 30
↔ Bench press / Push-up ↔ Spiderman Push-up ↔ Triceps Dips ↔ Plank to Push-up	↔ Squats ↔ Burpees ↔ Lunges ↔ Leg Raise

TIPP!

Druck diese Übersicht aus und streich die Tage, an denen du Workout gemacht hast, durch. So bleibst du motiviert.

WOCHE 1

SORE TODAY, STRONG TOMORROW

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse und
1 Stück Obst

LUNCH
5 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (5 Scheiben insgesamt), 2 gekochte Eier und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Thunfisch

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Nüsse (20 Gramm)

TAG 1

BODY&FIT

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT THUNFISCH

1 PERSON

- 2 **Smart Protein Pancakes**
- 160 Gramm **Thunfisch** [Dose]
- 2 El **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.

TIPP!

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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ
ENERGIE **1681 KCAL** | FETT **47 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **138 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **29 GRAMM** | EIWEIß **164 GRAMM**

TAG 1

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.

SPIDERMAN PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

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 Boden. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, führst du dein Knie zum Ellenbogen. Begib dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Sorg dafür, dass du nicht mit deinem kompletten Körper auf dem Boden liegst, aber berühre mit deiner Nase leicht den Boden. Wechsle das Bein ab.

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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter und 1 Banane

LUNCH
3 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt) und ¼ Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pasta-Pesto Zucchini

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst

TAG 2

BODY&FIT

ABENDESSEN

PASTA-PESTO ZUCCHINI

1 PERSON

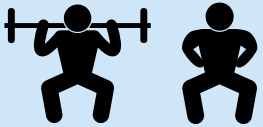
- 1 **Zucchini**
- ½ El **Olivenöl** oder **Kokosöl**
- 150 Gramm **Hühnerfilet**, in Würfeln
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- 1 El **Pesto**
- 1 El **Rahmkäse light**
- Handvoll **Kirschtomaten**, halbiert (75 Gramm)
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1895 KCAL** | FETT **66.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **141.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **46.5 GRAMM** | EIWEIß **159 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

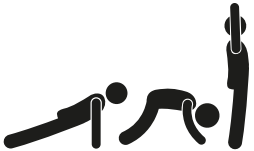
ODER AIR SQUATS

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 mit möglichst vielen Wiederholungen

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 zu einem Winkel von ungefähr 45 Grad. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

TAG 2

TAG 3

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse nach Wahl

LUNCH
5 Reiswaffeln mit ½ Avocado und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Spinat und Feta

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Banane und 1 El Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT SPINAT UND FETA

1 PERSON

- 2 **Smart Protein Pancakes**
- ½ El **Kokosöl**
- ½ **Zwiebel,** zerkleinert
- 150 Gramm **Spinat**
- 1 El **Pinienkerne**
- 75 Gramm **Feta**

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

Wenn du mehr Lust auf eine warme Füllung hast, kannst du den Spinat und die Zwiebel kurz pfannenrühren. Zerbröckel anschließend den Feta darüber und füll den Pfannkuchen mit dem Spinat-Feta-Gemisch.

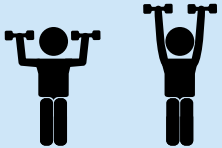
TIPP!

Kannst du keine Pinienkerne finden oder sind sie momentan sehr teuer? Ersetz sie dann durch Mandelraspel, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1727 KCAL** | FETT **73 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **130 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **33 GRAMM** | EIWEIß **125 GRAMM**

TAG 3



SHOULDER PRESS

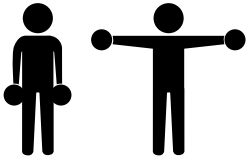
4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

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 Diameter 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.

TAG 4

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Apfel

LUNCH
3 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hühnerfilet (2 Scheiben insgesamt), 1 Scheibe 30+ Käse und ½ Paprika

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy und 1 Stück Obst

ABENDESSEN
Hüttenkäse-Quiche

ABENDSNACK
Snackgemüse nach Wahl mit Dip (15 Gramm Chilisoße) und eine kleine Handvoll Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

HÜTTENKÄSE-QUICHE

1 PERSON

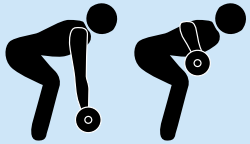
- 1 **Knoblauchzehe**
- ½ **Zwiebel**
- ½ **rote Paprika**
- 100 Gramm **Kastanienchampignons**
- ½ Esslöffel **Kokosöl**
- 100 Gramm **Spinat**
- 2 **Eier**
- 150 Gramm **Hüttenkäse**
- Prise **Himalayasalz**
- Frisch gemahlener **Pfeffer**

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1884 KCAL** | FETT **74.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **119.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **50.5 GRAMM** | EIWEIß **159 GRAMM**

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Zerkleiner 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!

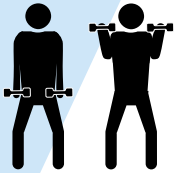
TAG 4



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.

TAG 5

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Apfel mit 1 El Erdnussbutter (15 Gramm)

LUNCH
5 Reiswaffeln mit 30+ Käse und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Salat mit Huhn, Avocado und Mango

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 El Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

SALAT MIT HUHN, AVOCADO UND MANGO

1 PERSON

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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1700 KCAL** | FETT **67 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **125 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **29 GRAMM** | EIWEIß **129 GRAMM**

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.

TAG 5

BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

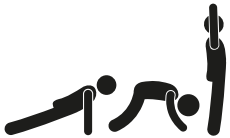
BENCH PRESS
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine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

DUMBBELL FLY

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

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
2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter und einem grünen Smoothie mit Spinat: × 50 Gramm **Spinat** × 1 **Banane** × 50 Gramm **Mango** (tiefgekühlt) × 200 ml **Magermilch**
Siehe Tipp für einen proteinreichen Smoothie

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm)

LUNCH
Ei-Wrap mit Rahmkäse light, Lachs und Rucola

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

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 RAHMKÄSE LIGHT, LACHS UND RUCOLA

1 PERSON

- × 3 **Eier**
- × 1 El **Rahmkäse light**
- × 100 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.

TIPP!

Willst du mehr Proteine in deinem Smoothie? Gib dann einen Schuss Proteinpulver hinzu. Auch nach dem Training ideal!

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1748 KCAL** | FETT **76 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **129 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **22 GRAMM** | EIWEIß **126 GRAMM**

ABENDESSEN

LASAGNE AUS ZUCCHINI

1 PERSON

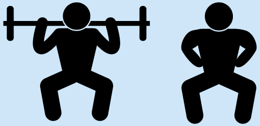
- 1 **Zucchini**
- ½ El **Kokosöl**
- 150 Gramm **mageres Rinderhack**
- ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- ½ **Aubergine**
- 100 Gramm **Hüttenkäse**
- 150 Gramm **Pastasoße** (ohne zugefügten Zucker)
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack
- Optional: Frisches **Basilikum** und **geraspelter 30+ Käse**

Erhitze den Ofen auf 180 Grad. Schneide die Zucchini mit einem Käsehobel in dünne Scheiben. Erhitze das Kokosöl in einer Grillpfanne und back die Zucchinischeiben beidseitig goldbraun. Lass die Zucchinischeiben 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 Zucchinischeiben. Leg darauf einen Teil Hüttenkäse-Hack-Mischung und einen Teil rote Soße. Mach dann wieder weiter mit den Zucchinischeiben 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).

TAG 6



SQUATS

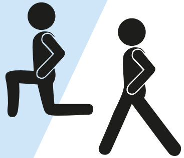
4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

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.

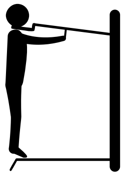
AIR SQUATS
Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.



SPLIT SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Setz das eine Bein vor das andere, indem du einen großen Schritt nach vorne machst. Richte deine Zehen nach vorne. Setz deine Hände auf deine Hüften und 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. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du das Knie vom vorderen Bein streckst. Setz deine Füße nicht nebeneinander, sondern halte den Abstand zwischen ihnen immer gleich.



CALF RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Verwende einen Apparat im Fitnessstudio oder stell dich mit deinen Zehen auf eine Treppenstufe oder eine andere stabile Erhöhung. Die Ausgangsposition ist mit den Zehen auf der Erhöhung und den Fersen nach unten zu stehen (diese ruht eventuell auf dem Boden, sofern die Erhöhung dies zulässt). Halte dich falls nötig/möglich mit deinen Armen fest und stell dich auf die Zehenspitzen. Nutze dabei nicht die Arme, sondern verwende diese ausschließlich zur Stabilisation. Sink anschließend langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Von hier beginnst du mit der nächsten Wiederholung, indem du diese Schritte noch einmal machst.

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 spann die Bauchmuskeln gut an.

TAG 7 WOCHENENDE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit Beeren und 1 El Nüssen (20 Gramm)

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Stück Obst

LUNCH
Sandwichtoast aus 2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot, 1 El Pesto und 30+ Käse und 2 Reiswaffeln mit Hüttenkäse und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse mit 30 Gramm Joghurt-Dip

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

ABENDSNACK
1 Stück Obst und 2 Stücke Zartbitterschokolade (>70%)

ZWISCHENMAHLZEIT

SNACKGEMÜSE MIT JOGHURT-DIP

FÜR 7 PORTIONEN
VERSCHLOSSEN IM KÜHLSCHRANK AUFBEWAHREN

- 1 **Knoblauchzehe**
- 200 ml **Joghurt**, 0% Fett
- 1-2 Teelöffel **Senf**
- 1 El **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 **1791 KCAL** | FETT **67.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **121.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **47.5 GRAMM** | EIWEIß **126 GRAMM**

ABENDESSEN

BLUMENKOHLPÜREE MIT HUHN UND PASTINAK-POMMES

1 PERSON

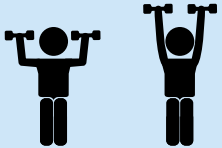
- 200 Gramm **Blumenkohl**
- ¼ **Brühwürfel**
- 150 Gramm **Hühnerfilet**
- 200 Gramm **Knollensellerie**
- ½ El **Kokosöl**
- 1 Tl **Paprikapulver**
- ½ Tl **Kreuzkümmelsamen**
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

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.

TAG 7



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

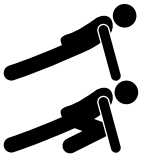
4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

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.

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.



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 2

I CAN AND I WILL. END OF STORY

TAG 8 LEICHTER MONTAG

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse mit Joghurt-dip

LUNCH
3 Reiswaffeln mit 2 El Rahmkäse light, 50 Gramm geräucherten Lachs und Rucola, 2 Reiswaffeln mit 1 El Erdnussbutter, 1 Banane in Scheiben und 1 Prise Zimt

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Zucchini-Pasta mit Thunfisch

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

ZUCCHINI-NUDELN MIT THUNFISCH

1 PERSON

- 1 **Zucchini**
- 150 Gramm **Kastanien-champignons** (Leftover)
- ½ **Aubergine** (Leftover)
- 1 kleine **Zwiebel**
- **Pastasoße**, ohne zugefügten Zucker (Leftover)
- 160 Gramm **Thunfisch** (Dose)
- 50 Gramm **Feta** (Leftover)
- **Rucola**, zur Garnierung (Leftover)
- **Schnittlauch**, zur Garnierung (Leftover)

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1764 KCAL** | FETT **54 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **150 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **41 GRAMM** | EIWEIß **154 GRAMM**

Schabe die Zucchini mit einem Spiralschneider in Streifen oder verwende einen Käsehobel. Schneide die Champignons und die Aubergine in Würfel und zerkleiner 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 Zucchinistreifen 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.

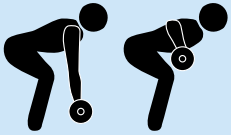
FAMILIENTIPP!

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

TIPP!

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

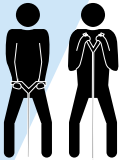
TAG 8



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.



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. Spann 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

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.

TAG 9

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Reiswaffel mit Erdnussbutter und 1 Stück Obst

LUNCH
3 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit 3 El Hummus, Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt) und ¼ Gurke

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Gemüse, Rahmkäse light und Cashewnüssen

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Leinsamen

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT GEMÜSE, RAHMKÄSE LIGHT UND CASHEWNÜSSEN

1 PERSON

- 2 **Smart Protein Pancakes**
- ½ El **Kokosöl** oder **Olivenöl**
- 200 Gramm Pfannengemüse
- 2 El **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 verteil die Cashewnüsse darüber.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1838 KCAL** | FETT **70.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **136.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **55.5 GRAMM** | EIWEIß **140 GRAMM**

TAG 9

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.

SPIDERMAN PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

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 Boden. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, führst du dein Knie zum Ellenbogen. Begib dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Sorg dafür, dass du nicht mit deinem kompletten Körper auf dem Boden liegst, aber berühre mit deiner Nase leicht den Boden. Wechsle das Bein ab.

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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

TAG 10

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 auf 3 Reiswaffeln

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Linsensuppe und 2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot (geröstet) mit Hummus und Hühnerfilet (2 Scheiben insgesamt)

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 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**

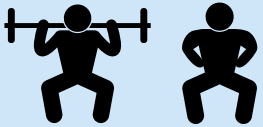
Schneide die Zwiebel und den Knoblauch fein. Schäl den Staudensellerie und die Karotte und schneide diese in Würfel. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und schwitz den Knoblauch und die Zwiebel kurz an. Gib den Staudensellerie und die Karotte hinzu und brate ihn noch kurz mit. Gib die abgetropften Linsen,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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ
ENERGIE **1962 KCAL** | FETT **70.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **150.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **50.5 GRAMM** | EIWEIß **161 GRAMM**

FAMILIENTIPP!

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

TAG 10



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

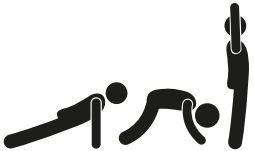
ODER AIR SQUATS

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 zu einem Winkel von ungefähr 45 Grad. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

TAG 11

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit 1 El Erdnussbutter und 1 Banane

LUNCH
3 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 (250 Gramm) mit 1 El Nüssen (20 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT HÜHNERFILET, MANGO UND RAHMKÄSE LIGHT

1 PERSON

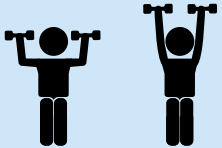
- 2 **Smart Protein Pancakes**
- 2 El **Rahmkäse light**
- 150 Gramm **Hühnerfilet** (Scheiben)
- 50 Gramm **Mango** (tiefgekühlt)

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 **1918 KCAL** | FETT **68.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **133.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **110.5 GRAMM** | EIWEIß **171 GRAMM**

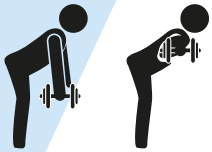
TAG 11



SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

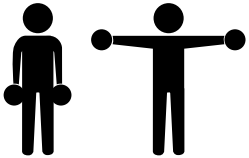
Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



REAR DELT FLY

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Bewege beide Arme in leicht gebeugter Haltung nach außen, so dass sich deine Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Wenn deine Arme auf Höhe des Körpers sind, hältst du die Anspannung in den Muskeln eben an und bewegst deine Arme dann wieder kontrolliert 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 deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Diameter 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.

TAG 12

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Nüssen (20 Gramm)

LUNCH
5 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (5 Scheiben insgesamt), 2 gekochte Eier 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) mit 1 Stück Obst und 1 Stück Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDSNACK

POPCORN

1 PERSON

- **Puffmais**
- Prise **Salz**

TIPP!

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 **1711 KCAL** | FETT **65 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **135 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **31 GRAMM** | EIWEIß **130 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

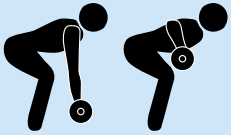
- 150 Gramm **Kabeljau**
- 1 El **Pesto**
- Saft aus ½ **Zitrone**
- 1 **Tomate**
- ½ **Porree**
- 50 ml **Brühe** (aus ¼ Brühwürfel)
- 1 **Brokkoli**
- 1 El **Pinienkerne**

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. Röste die Pinienkerne zwischenzeitlich in einer trockenen Pfanne goldbraun. Serviere den Kabeljau mit dem Brokkoli und bestreu ihn mit den Pinienkernen.

FAMILIENTIPP!

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

TAG 12



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 (150-250 Gramm) mit 1 El Nüssen (20 Gramm) und 1 Stück Obst

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit 2 Scheiben Hühnerfilet

LUNCH
Rührei aus 2 Eiern mit ½ Porree und 1 Tomate
1 Stück Obst

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse mit Joghurt-Dip

ABENDESSEN
Wrap-Pizza

ABENDSNACK
75 Gramm Oliven

ABENDESSEN

WRAP-PIZZA

1 PERSON

- 2 **Smart Wraps** oder **Mehrkornwrap**
- 75 Gramm **gesiebte Tomaten** (oder Pastasoße ohne zugefügten Zucker)
- 150 Gramm **Hühnerfilet** (Fleischwaren)
- 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 verteil 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!

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1786 KCAL** | FETT **70 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **142 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **31 GRAMM** | EIWEIß **133 GRAMM**

FAMILIENTIPP!

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

TAG 13

BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

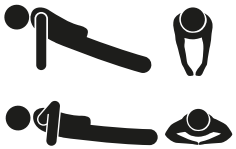
3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

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

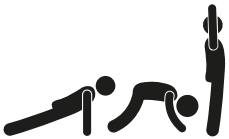
Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterhöhe auf dem Boden. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die 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.



DIAMOND PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Leg dich auf den Bauch. Stütz deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Brusthöhe auf dem Boden und mach mit ihnen eine Diamantform. Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in deine Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zum Körper. Du schaust also auf den Boden. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Es ist wichtig, dass dein Körper während dieser Übung gerade bleibt. Sobald deine Arme gestreckt sind, begibst du dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Sorg dafür, dass du nicht mit dem kompletten Körper auf dem Boden aufkommst, sondern berühre mit deiner Nase leicht den Boden.



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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

TAG 14 WOCHENENDE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Bananen-Ei-Pfannkuchen

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Handvoll Nüsse (20 Gramm)

LUNCH
4 Reiswaffeln mit 2 Ei-Muffins und 2 El Ketchup
Schau für das Rezept auf die folgende Seite

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter und einer Prise Zimt

ABENDESSEN
Brokkoli-Zucchini-Suppe
Schau für das Rezept auf Seite 43

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 El Nüssen (20 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)

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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1719 KCAL** | FETT **111 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **119 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **22 GRAMM** | EIWEIß **151 GRAMM**

LUNCH

EI-MUFFINS

8 STÜCK

- 6 **Eier**
- 1 **Paprika**
- 10 Gramm **Champignons**
- 150 Gramm **Hüttenkäse**
- 50 Gramm **geraspelter 30+ Käse**
- 1 TL **Kräutermischung** (italienische Kräuter oder Kräuter aus der Provence)
- ½ EL **Olivenöl**, zum einfetten
- **Salz** und **Pfeffer** 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 El **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.

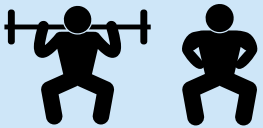
TIPP!

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 pfannenrühren oder kochen.

TAG 14



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.

WALL SIT

3 Sets mit 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.

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 spann die Bauchmuskeln gut an.

WOCHE 3

ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN!

TAG 15 NO WASTE MONDAY!

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Stück Obst

LUNCH
4 Reiswaffeln mit 2 Ei-Muffins, ¼ Gurke und 1 Reiswaffel mit Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Smart Protein Pancakes mit Tomate und Mozzarella

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 El Nüsse (20 Gramm) und 1 Banane

ABENDESSEN

SMART PROTEIN PANCAKES MIT TOMATE UND MOZZARELLA

1 PERSON

- ½ **Brokkoli** (Leftover)
- ½ **Paprika** (Leftover)
- 1 **Tomate**
- ½ El **Kokos-** oder **Olivenöl**
- 4 Scheiben **Hühnerfilet**
- 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 verteil die Mozzarella und den Salat (und eventuell den Balsamicoessig) darüber.

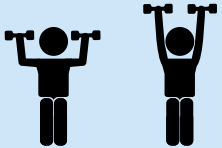
NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1710 KCAL** | FETT **65 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **137 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **32 GRAMM** | EIWEIß **133 GRAMM**

TIPP!

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!

TAG 15



SHOULDER PRESS

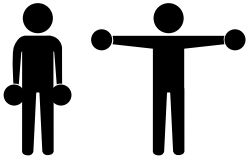
4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

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 Diameter 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.

TAG 16

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Ei-Muffin auf 2 Reiswaffeln

LUNCH
3 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit 2 El Hummus, 60 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose) und 1 Tomate

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Rosenkohl mit Hühnerstreifen, Walnüssen und Käse

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit einem Stück Obst mit ½ El Erdnussbutter

ABENDESSEN

ROSENKOHL MIT HÜHNERSTREIFEN, WALNÜSSEN UND KÄSE

1 PERSON

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

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.

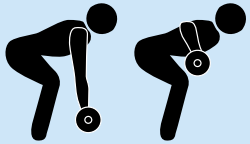
FAMILIENTIPP!

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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1877 KCAL** | FETT **75.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **108.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **55.5 GRAMM** | EIWEIß **166 GRAMM**

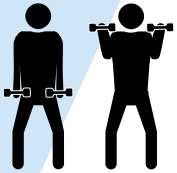
TAG 16



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.

TAG 17

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit einem Stück Obst

LUNCH
3 Reiswaffeln mit Hummus, Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt), Radieschen und 2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy und 1 Stück Obst

ABENDESSEN
Smart Protein Pancake mit Schinken und Ananas

ABENDSNACK
Handvoll Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

SMART PROTEIN PANCAKE MIT SCHINKEN UND ANANAS

1 PERSON

- 2 **Smart Protein Pancakes**
- 1 El **Hüttenkäse** oder **Rahmkäse light**
- 150 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 **1647 KCAL** | FETT **58 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **130 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **29 GRAMM** | EIWEIß **138 GRAMM**

TAG 17

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.

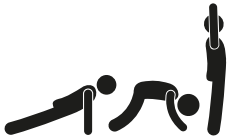
PUSH-UPS

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.

SIDE PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Begib dich in eine Liegestützposition mit den Händen und Füßen auf dem Boden und mach einen Push-Up. Dreh deinen Körper anschließend nach links und streck den linken Arm nach oben. Begib dich zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies mit der anderen 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.

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.

TAG 18

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und ½ El Nüsse (10 Gramm)

LUNCH
3 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**
- 150 Gramm **mageres Rinderhack**
- ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 2 **reife Tomaten**
- 1 Tl **Kräuter** (italienische Kräuter oder Kräuter aus der Provence)
- 20 Gramm **geraspelter 30+ Käse**
- **Grüner Salat**
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

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 verteil 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.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1932 KCAL** | FETT **69.5 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **120.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **74.5 GRAMM** | EIWEIß **168 GRAMM**

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

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.

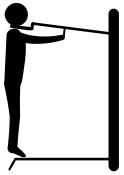
AIR SQUATS

Lass die Langhantel weg und verwende nur dein Körpergewicht.

SPLIT SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Setz das eine Bein vor das andere, indem du einen großen Schritt nach vorne machst. Richte deine Zehen nach vorne. Setz deine Hände auf deine Hüften und 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. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du das Knie vom vorderen Bein streckst. Setz deine Füße nicht nebeneinander, sondern halte den Abstand zwischen ihnen immer gleich.



CALF RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Verwende einen Apparat im Fitnessstudio oder stell dich mit deinen Zehen auf eine Treppenstufe oder eine andere stabile Erhöhung. Die Ausgangsposition ist mit den Zehen auf der Erhöhung und den Fersen nach unten zu stehen (diese ruht eventuell auf dem Boden, sofern die Erhöhung dies zulässt). Halte dich falls nötig/möglich mit deinen Armen fest und stell dich auf die Zehenspitzen. Nutze dabei nicht die Arme, sondern verwende diese ausschließlich zur Stabilisation. Sink anschließend langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Von hier beginnst du mit der nächsten Wiederholung, indem du diese Schritte noch einmal machst.

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 spann die Bauchmuskeln gut an.

TAG 19

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Stück Obst (bspw. Apfel) mit ½ El Erdnussbutter

LUNCH
5 Reiswaffeln mit ¼ Avocado, 3 El Hummus und 2 gekochten Eiern

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Cheesy Brokkoli

ABENDSNACK
Becher Quark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 El Nüssen (10 Gramm) und 1 Stück Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDESSEN

CHEESY BROKKOLI

1 PERSON

- 1 kleiner **Brokkoli**
- 100 Gramm **Schinkenwürfel**
- 2 El **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.

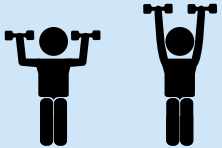
FAMILIENTIPP!

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

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1709 KCAL** | FETT **112 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **106 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **32 GRAMM** | EIWEIß **158 GRAMM**

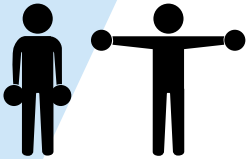
TAG 19



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

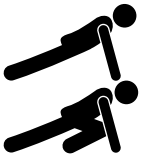
SIDE RAISES
Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Stell dich gerade mit den Armen längs deines Körpers hin. Beweg die Hände in seitlicher Richtung nach oben. Halte die Arme hierbei leicht gebeugt und die Innenseite des Handgelenks nach unten (proniert). Stopp auf Schulterhöhe. Begib dich zurück in die 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 deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Diameter 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.



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.

TAG 20 WOCHENENDE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Grüner Smoothie: × 2 Händevoll **Salat** × 1 **Banane** × 50 Gramm **Ananas** (tiefgekühlt) × 200 ml **Magermilch**

ZWISCHENMAHLZEIT
Reiswaffel mit Erdnussbutter und Apfelscheiben

LUNCH
Omelette aus 2 Eiern mit 2 Scheiben Hühnerfilet und Gurke und einem Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 El Leinsamen

ZWISCHENMAHLZEIT
1 kleine Handvoll Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN
Chickenburger mit Guacamole

ABENDSNACK
50 Gramm Oliven oder eine Portion Popcorn (30 Gramm) und ein Stück Zartbitterschokolade (>70%)
Schau für das Rezept auf Seite 36

ABENDESSEN

CHICKENBURGER MIT GUACAMOLE

1 PERSON

- × 150 Gramm **Hühnerhack**
- × 1 Tl **Currypulver**
- × 1 Tl **Paprikapulver**
- × ½ El **Olivenöl**
- × ½ **Avocado**
- × 2 **Portobellos**
- × 1 **Tomate**, geschnitten
- × Handvoll **Salat**
- × 1 El **Ketchup**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

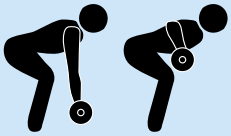
ENERGIE **1714 KCAL** | FETT **87 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **121 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **25 GRAMM** | EIWEIß **99 GRAMM**

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.

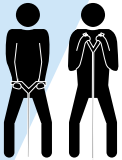
TAG 20



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.



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. Spann 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

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
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst, 1 El Nüsse (10 Gramm) und 1 El Leinsamen

ZWISCHENMAHLZEIT
Ei-Muffin mit 2 Reiswaffeln und 2 Scheiben 30+ Käse

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
- 150 Gramm **Steak**
- ½ El **Olivenöl**
- 200 Gramm **Kefe**
- 75 Gramm **griechischer Joghurt 0% Fett**
- Saft aus ¼ **Limette**
- 1 El **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.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1682 KCAL** | FETT **72 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **127 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **27 GRAMM** | EIWEIß **136 GRAMM**

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.

TIPP!

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

TAG 21

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.

SPIDERMAN PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

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 Boden. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, führst du dein Knie zum Ellenbogen. Begib dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Sorg dafür, dass du nicht mit deinem kompletten Körper auf dem Boden liegst, aber berühre mit deiner Nase leicht den Boden. Wechsle das Bein ab.

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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

WOCHE 4

STOP WISHING START DOING

TAG 22

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
1 Stück Obst

LUNCH
3 Reiswaffeln mit Hummus, Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt), 2 gekochten Eiern und 2 Reiswaffel mit 30+ Käse

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Bohnen

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT BOHNEN

1 PERSON

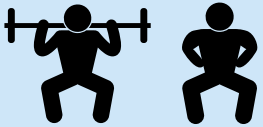
- 2 **Smart Protein Pancakes**
- 1 Tl **Kokosöl**
- ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
- 60 Gramm **Kidneybohnen**
- 1 Tl **Paprikapulver**
- 1 Tl **Currypulver**
- 4 El **Hüttenkäse**
- **Koriander**, feingehackt
- ¼ Tl **Limettensaft**
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1716 KCAL** | FETT **63 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **138 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **30 GRAMM** | EIWEIß **136 GRAMM**

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.

TAG 22



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

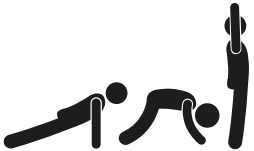
ODER AIR SQUATS

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.

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.

TAG 23

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit 1 El Erdnussbutter und 1 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 (250 Gramm) mit 1 Stück Obst

ABENDESSEN

ROTKOHLSCHÜSSEL MIT HUHN

1 PERSON

- 150 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.

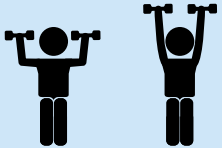
NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1541 KCAL** | FETT **57.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **95.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **75.5 GRAMM** | EIWEIß **143 GRAMM**

FAMILIENTIPP!

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

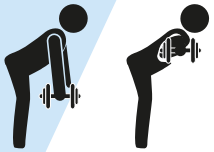
TAG 23



SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

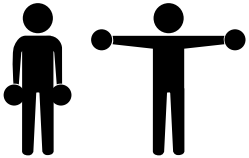
Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



REAR DELT FLY

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Bewege beide Arme in leicht gebeugter Haltung nach außen, so dass sich deine Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Wenn deine Arme auf Höhe des Körpers sind, hältst du die Anspannung in den Muskeln eben an und bewegst deine Arme dann wieder kontrolliert 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 deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Diameter 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 1 Stück Obst

LUNCH
3 Reiswaffeln mit Hummus und 2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Thunfisch

ABENDSNACK
Becher mit Magerquark oder Joghurt (150 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Leinsamen

TAG 24

BODY&FIT

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT THUNFISCH

1 PERSON

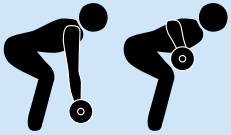
- 2 **Smart Protein Pancakes**
- 160 Gramm **Thunfisch** (Dose)
- 2 El **Hüttenkäse**
- ½ **rote Zwiebel**, zerkleinert
- **Gurke**, geschnitten
- Handvoll **Salat**
- 1 El **Pinienkerne**

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 **1712 KCAL** | FETT **57 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **138 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **34 GRAMM** | EIWEIß **149 GRAMM**

TAG 24



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 EXTENSI-

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 (250 Gramm) mit 1 El Nüssen (20 Gramm)

LUNCH
3 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

TAG 25

BODY&FIT

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 Llght** oder **Rahmkäse light**
- 30 Gramm **geraspelter 30+ Käse**
- 1 El **Currypulver**
- **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE TAGESMENÜ
ENERGIE **1902 KCAL** | FETT **82.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **93.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **47.5 GRAMM** | EIWEIß **171 GRAMM**

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 verteil den geraspelten Käse darüber. Back den Auflauf in etwa 25 Minuten in der Mitte des Ofens gar.

BENCH PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

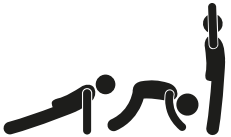
BENCH PRESS
Bei einer Bench Press liegst du auf einer Hantelbank. Greif die Haltestange etwas weiter als Schulterbreite mit deinen Händen und hebe sie aus den Stützen. Anschließend lässt du die Hantel langsam zu deiner Brust sinken und drückst sie von dort aus nach oben. Es ist wichtig, dass du deine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

DUMBBELL FLY

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

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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse mit Dip

LUNCH
3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt) und 2 gekochten Eiern und 2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Zucchini mit Lachs

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst

TAG 26

BODY&FIT

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 **1780 KCAL** | FETT **72 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **139 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **30 GRAMM** | EIWEIß **130 GRAMM**

TAG 26

SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

ODER AIR SQUATS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

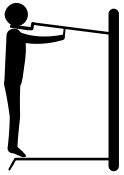
Platziere eine Langhantel auf deinen Schultern und halte sie gut fest. Platziere deine Zehen auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst. Mach jetzt eine Sitzbewegung, indem du dein Gesäß nach unten bewegst. Es ist wichtig, dass deine 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.

SPLIT SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen pro Bein

Setz das eine Bein vor das andere, indem du einen großen Schritt nach vorne machst. Richte deine Zehen nach vorne. Setz deine Hände auf deine Hüften und 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. Begib dich in die Ausgangsposition zurück, indem du das Knie vom vorderen Bein streckst. Setz deine Füße nicht nebeneinander, sondern halte den Abstand zwischen ihnen immer gleich.



CALF RAISES

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Verwende einen Apparat im Fitnessstudio oder stell dich mit deinen Zehen auf eine Treppenstufe oder eine andere stabile Erhöhung. Die Ausgangsposition ist mit den Zehen auf der Erhöhung und den Fersen nach unten zu stehen (diese ruht eventuell auf dem Boden, sofern die Erhöhung dies zulässt). Halte dich falls nötig/möglich mit deinen Armen fest und stell dich auf die Zehenspitzen. Nutze dabei nicht die Arme, sondern verwende diese ausschließlich zur Stabilisation. Sink anschließend langsam wieder zurück in die Ausgangsposition. Von hier beginnst du mit der nächsten Wiederholung, indem du diese Schritte noch einmal machst.

AB WHEEL ROLL-OUT

3 möglichst lange Sets

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.

TAG 27 WOCHENENDE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Rührei aus 2 Eiern mit Tomate und Lauchzwiebel

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter, ½ Apfel und 3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt)

LUNCH
Rohkostsalat (100 Gramm) mit Joghurtdressing, ½ Apfel und 3 Reiswaffeln mit Hühnerfilet (3 Scheiben insgesamt)

ZWISCHENMAHLZEIT
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 El Nüssen (20 Gramm)

ABENDESSEN
Tatar mit cremiger Champignonrahmsoße und Brokkoli

ABENDSNACK
1 Stück Obst, 1 Stück Zartbitterschokolade (>70%) und 1 Portion Popcorn (30 Gramm)
Schau für das Rezept auf Seite 36

ABENDESSEN

TATAR MIT CREMIGER CHAMPIGNON-RAHMSOßE UND BROKKOLI

1 PERSON

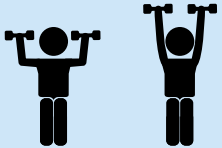
- 1 **Kleiner Brokkoli**
- ½ El **Olivenöl**
- 2 **mageres Rindertatar**
- 1 **Zwiebel**
- 100 Gramm **Champignons**
- 2 El **Crème Fraîche light** oder **Rahmkäse light**

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 wickel 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-Rahmsoße und Brokkoli.

NÄHRWERTE TAGESMENÜ

ENERGIE **1700 KCAL** | FETT **70 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **122GRAMM** | BALLASTSTOFFE **26 GRAMM** | EIWEIß **129 GRAMM**

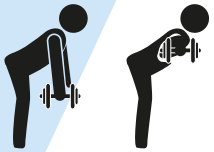
TAG 27



SHOULDER PRESS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

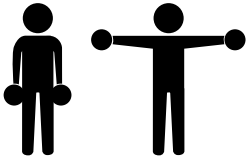
Setz dich auf eine Bank und halte in beiden Händen eine Kurzhantel fest. Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck beide Arme langsam nach oben, bis deine Arme nur noch leicht gebogen sind. Halte deine Handflächen nach vorne. Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



REAR DELT FLY

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

Nimm in beide Hände eine Kurzhantel. Bewege beide Arme in leicht gebeugter Haltung nach außen, so dass sich deine Schulterblätter aufeinander zu bewegen. Wenn deine Arme auf Höhe des Körpers sind, hältst du die Anspannung in den Muskeln eben an und bewegst deine Arme dann wieder kontrolliert 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 deinen Armen kleine Kreise von etwa 30 cm Diameter 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.

TAG 28 WOCHENENDE

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
40 Gramm Hafermalz mit 200 ml Milch und 1 Banane

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit 1 El Erdnussbutter

LUNCH
3 Reiswaffeln mit 30+ Käse und Tomate, 2 Reiswaffeln mit Hühnerfilet und 2 gekochte Eier

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse mit Dip und eine Handvoll Nüsse (20 Gramm)

ABENDESSEN
Truthahnschnitzel mit Blumenkohlpüree

ABENDSNACK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm), 1 Stück Obst und 1 Stück Zartbitterschokolade (>70%)

ABENDESSEN

TRUTHAHNSCHNITZEL MIT BLUMENKOHLPÜREE

1 PERSON

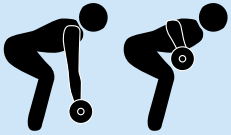
- 1 kleiner **Blumenkohl**
- 1 **Truthahnfilet**
- ½ **Ei**
- **Paniermehl**
- ½ El **Olivenöl**
- ¼ **Brühwürfel**
- Optional: frischer **Zitronensaft**

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 **1748 KCAL** | FETT **63 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **158 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **25 GRAMM** | EIWEIß **123 GRAMM**

TAG 28



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.

WOCHE 5

ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN

TAG 29

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Low Calorie Meal

ZWISCHENMAHLZEIT
2 Reiswaffeln mit 1 El Erdnussbutter und 1 Apfel mit Zimt

LUNCH
3 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 (250 Gramm) mit einer Handvoll Nüsse (20 Gramm) und 1 Stück Obst

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 **1848 KCAL** | FETT **74.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **129.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **50.5 GRAMM** | EIWEIß **147 GRAMM**

TAG 29

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.

SPIDERMAN PUSH-UPS

3 Sets mit möglichst vielen Wiederholungen

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 Boden. Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du die Arme durchstreckst. Sobald deine Arme gestreckt sind, führst du dein Knie zum Ellenbogen. Begib dich wieder in die Ausgangsposition, indem du deine Arme kontrolliert beugst. Sorg dafür, dass du nicht mit deinem kompletten Körper auf dem Boden liegst, aber berühre mit deiner Nase leicht den Boden. Wechsle das Bein ab.

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.

PLANK-TO-PUSH-UP

3 möglichst lange Sets

Platziere deine Unterarme und Füße auf Hüftbreite auf dem Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt. Stütze deine Hände eine nach der anderen auf den Boden, so dass du eine Art Push-Up machst. Begib dich wieder in die Plankposition, indem du beide Unterarme einen nach dem anderen wieder auf den Boden legst. Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.

TAG 30

TAGESMENÜ

FRÜHSTÜCK
Becher Magerquark oder Joghurt (250 Gramm) mit 1 Stück Obst und 1 El Nüssen (20 Gramm)

ZWISCHENMAHLZEIT
Snackgemüse und 1 Stück Obst

LUNCH
2 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot mit Hummus und ½ Avocado und 2 Reiswaffeln mit Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT
Smart Bar Crunchy

ABENDESSEN
Pfannkuchen mit Hühnerfilet, Pesto und Tomate

ABENDSNACK
2 Reiswaffeln mit 30+ Käse und Gurke

ABENDESSEN

PFANNKUCHEN MIT HÜHNERFILET, PESTO UND TOMATE

1 PERSON

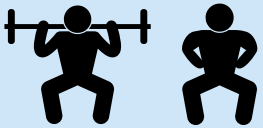
- 2 **Smart Protein Pancakes**
- ½ El **Olivenöl**
- ½ **Zwiebel**, zerkleinert
- 150 Gramm **Hühnerfilet**, in Würfeln
- 1 El **Pesto**
- 1 **Tomate**, in Würfeln

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 **1865 KCAL** | FETT **73.7 GRAMM** | KOHLENHYDRATE **131.5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **51.5 GRAMM** | EIWEIß **151 GRAMM**

TAG 30



SQUATS

4 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen

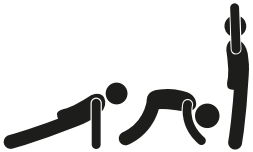
ODER AIR SQUATS

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 zu einem Winkel von ungefähr 45 Grad. Halte diese Position kurz ein und beweg deine Beine zurück in die Ausgangsposition. Von hieraus beginnt die Wiederholung, indem du diese Schritte erneut durchführst.

EINKAUFSLISTEN

EINKAUFSLISTE WOCHE 1

GEMÜSE

- ✓ 400 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 3 Tomaten
- ✓ 1 Gurke (¾ benötigt)
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 75 Gramm Kirschtomaten
- ✓ 400 Gramm Spinat
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ ½ Aubergine
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 200 Gramm Blumenkohl
- ✓ 200 Gramm Knollensellerie
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 2 Lauchzwiebeln
- ✓ 75 Gramm Salat
- ✓ Handvoll Rucola
- ✓ 100 Gramm Kastanien-champignons

OBST

- ✓ 3 Bananen
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 6 Stücke Obst nach Wahl
- ✓ 100 Gramm Mango (tiefgekühlt)
- ✓ Beeren (Handvoll benötigt)

MILCHPRODUKTE

- ✓ 11 Eier + 2 Eier für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 230 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 1750 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ 2 El Rahmkäse light
- ✓ 3 Scheiben 30+ Käse
- ✓ 75 Gramm Feta
- ✓ 200 ml Magermilch
- ✓ 200 ml Joghurt, 0% Fett

FLEISCH/FISCH

- ✓ 10 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 300 Gramm Hühnerfilet
- ✓ 150 Gramm geräuchertes Huhn
- ✓ 100 Gramm geräucherter Lachs
- ✓ 150 Gramm mageres Rinderhack
- ✓ 1 Thunfisch auf Wasser

VORRAT

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancake Mix (4 Stück)
- ✓ 8 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 21 Reiswaffeln
- ✓ 90 Gramm Nüsse
- ✓ 1 El Pinienkerne
- ✓ Erdnussbutter (100% Erdnüsse, beispielsweise Erdnussbutter von Body & Fit)
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Pesto
- ✓ Chilisoße
- ✓ Knoblauch
- ✓ Senf
- ✓ Salz (Himalaya)
- ✓ Pfeffer (frisch gemahlen)
- ✓ Brühwürfel
- ✓ 150 Gramm Pastasoße (ohne zugefügten Zucker)
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Kümmelsamen
- ✓ Frisches Basilikum (optional)
- ✓ Frischer Schnittlauch

BEACH BODY ESSENTIALS

EINKAUFSLISTE WOCHE 2

GEMÜSE

- ✓ 300 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ Tüte Rucola
- ✓ 200 Gramm Pfannengemüse
- ✓ 2 Tomaten
- ✓ 1 Gurke
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ 100 Gramm Karotten
- ✓ 75 Gramm Linsen
- ✓ ½ Porree
- ✓ 1½ Brokkoli
- ✓ 75 Gramm gesiebte Tomaten
- ✓ 1½ Zwiebel
- ✓ 2 Stängel Staudensellerie
- ✓ 2½ Paprika
- ✓ 250 Gramm Kastanienchampignons
- ✓ 1 Aubergine
- ✓ Schnittlauch

OBST

- ✓ 4 Bananen
- ✓ 1 Zitrone
- ✓ 6 Stück Obst nach Wahl
- ✓ 50 Gramm Mango (tiefgekühlt)
- ✓ 30 Gramm Beeren (tiefgekühlt)

MILCHPRODUKTE

- ✓ 12 Eier + 2 Eier für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 150 Gramm Hüttenkäse
- ✓ 1700 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ ½ Kugel Mozzarella
- ✓ 6 El Rahmkäse light
- ✓ 50 Gramm Feta
- ✓ 30+ Käse

FLEISCH/FISCH

- ✓ Scheiben + 300 Gramm Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 1 Dose Thunfisch auf Wasser
- ✓ 150 Gramm Kabeljau
- ✓ 50 Gramm Lachsfilet
- ✓ 120 Gramm Schinken- oder Hühnerstreifen

VOORRAAD

- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 6 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 2 Smart Wraps oder Mehrkornwraps
- ✓ Hummus
- ✓ 100 Gramm Nüsse
- ✓ 1 El Leinsamen
- ✓ 27 Reiswaffeln
- ✓ Erdnussbutter
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Knoblauch
- ✓ 75 Gramm Oliven
- ✓ 1 El Pinienkerne
- ✓ Ketchup
- ✓ Brühwürfel
- ✓ Pesto
- ✓ Zimt
- ✓ Pastasoße
- ✓ Italienische Kräuter
- ✓ 20 Gramm Cashewnüsse
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)

BEACH BODY ESSENTIALS

EINKAUFSLISTE WOCHE 3

GEMÜSE
- ✓ 100 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 4 Tomaten
- ✓ 2 Gurken
- ✓ 1½ Brokkoli
- ✓ Salat
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 50 Gramm Oliven
- ✓ 200 Gramm Kefe
- ✓ 2 Portobellos
- ✓ Radieschen
- ✓ 200 Gramm Rosenkohl
- ✓ ½ Zwiebel
- ✓ 1½ Paprika

OBST
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 9 Stücke Obst nach Wahl
- ✓ 100 Gramm Ananas
- ✓ ½ Limette

MILCHPRODUKTE
- ✓ 4 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 7 El Hüttenkäse
- ✓ 75 Gramm griechischer Joghurt
- ✓ 1750 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ ½ Kugel Mozzarella
- ✓ 2 El Rahmkäse light
- ✓ 200 ml Milch
- ✓ 30+ Käse

FLEISCH/FISCH
- ✓ 8 Scheiben Hühnerfilet (Fleischwaren)
- ✓ 60 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose)
- ✓ 120 Gramm geräuchertes Huhn
- ✓ 150 Gramm mageres Rinderhack
- ✓ 150 Gramm Schinken
- ✓ 150 Gramm Hühnerhack
- ✓ 150 Gramm Schinkenwürfel
- ✓ 150 Gramm Steak

VORRAT
- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 1 Portion Smart Protein Pancakes (2 Stück)
- ✓ 6 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 16 Reiswaffeln
- ✓ 6 Ei-Muffins
- ✓ Hummus
- ✓ 110 Gramm Nüsse
- ✓ Ketchup
- ✓ 1 El Leinsamen
- ✓ Erdnussbutter
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Knoblauch
- ✓ Currypulver
- ✓ Koriander
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Italienische Kräuter
- ✓ 20 Gramm Cashewnüsse
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)

BEACH BODY ESSENTIALS

EINKAUFSLISTE WOCHE 4

GEMÜSE
- ✓ 200 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 3 Tomaten
- ✓ 1 Gurke
- ✓ Handvoll Kirschtomaten
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 kleiner Blumenkohl
- ✓ 1 kleiner Brokkoli
- ✓ 1 Porree
- ✓ 3 Zwiebeln
- ✓ 1 rote Zwiebel (½ benötigt)
- ✓ 1 Lauchzwiebel
- ✓ 200 Gramm Rotkohl
- ✓ 60 Gramm Kidneybohnen
- ✓ Radieschen
- ✓ Handvoll Salat
- ✓ 100 Gramm Rohkostsalat
- ✓ 200 Gramm Champignons

OBST
- ✓ 2 Bananen
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 1 Birne
- ✓ 9 Stücke Obst nach Wahl
- ✓ ½ Limette (Saft)
- ✓ ½ Zitrone (Saft)

MILCHPRODUKTE
- ✓ 9½ Eier + 2 Eier für den Smart Pancake Mix
- ✓ 6 El Hüttenkäse
- ✓ 1750 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ 6 El Rahmkäse light
- ✓ 11 Scheiben 30+ Käse
- ✓ 30 Gramm geraspelter 30+ Käse
- ✓ 200 ml Magermilch
- ✓ 50 Gramm Joghurt, 0% Fett

FLEISCH/FISCH
- ✓ 11 Scheiben Hühnerfilet
- ✓ 150 Gramm Hühnerfilet
- ✓ 120 Truthahnfilet
- ✓ 150 Gramm mageres Rinderhack
- ✓ 2 magere Rindertatars
- ✓ 50 Gramm geräucherter Lachs
- ✓ 160 Gramm Thunfisch auf Wasser (Dose)

VORRAT
- ✓ 5 Low Calorie Meal Shakes
- ✓ 5 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 6 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 29 Reiswaffeln
- ✓ Erdnussbutter
- ✓ 40 Gramm Hafermalz
- ✓ 120 Gramm Nüsse
- ✓ 1 El Cashewnüsse
- ✓ Leinsamen
- ✓ 1 El Pinienkerne
- ✓ Zartbitterschokolade (>70%)
- ✓ Puffmais für Portion Popcorn
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Hummus
- ✓ Chilisoße (als Gemüsedip)
- ✓ Knoblauch
- ✓ Salz (Himalaya)
- ✓ Pfeffer (frisch gemahlen)
- ✓ Paniermehl
- ✓ Zitronensaft (optional)
- ✓ Paprikapulver
- ✓ Zimt
- ✓ Currypulver
- ✓ Koriander (feingehackt)

EINKAUFSLISTE WOCHE 5

GEMÜSE
- ✓ 100 Gramm Snackgemüse, nach Wahl
- ✓ 1 Tomate
- ✓ ¼ Gurke
- ✓ 1 Avocado
- ✓ 1 Porree
- ✓ 1 Zwiebel (½ benötigt)

OBST
- ✓ 1 Apfel
- ✓ 3 Stücke Obst nach Wahl

MILCHPRODUKTE
- ✓ 2 Eier + 1 Ei für den Smart Protein Pancake Mix
- ✓ 2 El Gramm Hüttenkäse
- ✓ 400 Gramm Magerquark oder Joghurt
- ✓ 2 Scheiben 30+ Käse

FLEISCH/FISCH
- ✓ 150 Gramm Hühnerfilet

VORRAT
- ✓ 1 Low Calorie Meal Shake
- ✓ 2 Smart Bars Crunchy
- ✓ 2 Portionen Smart Protein Pancakes (4 Stück)
- ✓ 5 Scheiben Reduced Carb Eiweißbrot
- ✓ 6 Reiswaffeln
- ✓ Erdnussbutter
- ✓ 40 Gramm Nüsse
- ✓ Olivenöl oder Kokosöl
- ✓ Hummus (2 El nötig)
- ✓ Pesto
- ✓ 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