



# ***FITPLAN***

21 DAY CHALLENGE



**BODY&FIT**  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET



# INHALT

## FITPLAN

- 3 Make it happen!
- 4 Der Fitplan
- 7 5 Basics vom Fitplan
- 9 Fitsnacks

## FITMENU

- 13 Tagesmenü Woche 1
- 14 Tagesmenü Woche 2
- 15 Tagesmenü Woche 3

## FIT WORKOUT

- 18 Home Workout Woche 1
- 19 Home Workout Woche 2
- 20 Home Workout Woche 3
- 21 Gym Workout Woche 1
- 22 Gym Workout Woche 2
- 23 Gym Workout Woche 3
- 24 Erläuterung Fit Workout
- 25 Fit Workout Bauch
- 26 Fit Workout Cardio

## FIT-REZEPTE

- 34 Hüttenkäse Quiche
- 35 Gefüllte Portobellos
- 36 Eiwrap mit Hühnerfilet und Avocado
- 37 Mac 'n Cheese mit Bacon
- 38 Steaksalat
- 39 Endivieneintopf mit Falafel
- 40 Gefüllte Paprika
- 41 Lachs mit Avocado Salsa
- 42 Hühnerfiletröllchen
- 43 Auberginenauflauf
- 44 Italienische Frittata
- 45 Huhn-Pesto aus dem Ofen
- 46 Zucchini mit Thunfisch
- 47 Gambas mit Kürbis
- 48 Chicorée-Auflauf
- 49 Zucchini mit Lachs und würzigem Roquefort
- 50 Hähnchen-Ananas-Auflauf
- 51 Thunfischburger
- 52 Wrap-Pizza
- 53 Pasta mit Garnelen
- 54 Taco-Salat





# MAKE IT HAPPEN!

Leg mit dem Fitplan los und arbeite in **21 Tagen** auf eine bessere Version deiner selbst zu. Stärker, straffer, fitter und wohler in deiner Haut: das ist das Ziel vom **Fitplan von Body & Fit!** Ein leicht zu folgender Plan mit **leckeren Rezepten**, die du binnen no-time ohne komplizierte Rezepte und unbekannte Zutaten zubereiten kannst. Zudem beginnst du mit **herausfordernden Workouts**, um das höchste erzielbare Ergebnis anzustreben. Nach 21 Tagen wirst du froh sein, dass du diesen Schritt zu einer besseren und fitteren Version deiner selbst gemacht hast!

**Keine Ausreden in diesem Jahr, go for it and make it happen! Der Fitplan ist dein idealer Kickstart in 2018!**



**FITPLAN**



# DER FITPLAN

Yes, du hast den Fitplan heruntergeladen! Mit dem Download vom Fitplan hast du den ersten Schritt in die Richtung zu einem fitteren Lifestyle gesetzt, gut so! Der Fitplan ist für 21 Tage ausgelegt, was eine relativ kurze Periode ist. Deshalb kannst du den Plan als perfekten Kickstart betrachten. Nach diesen 21 Tagen hast du viel über Ernährung und Training gelernt und wird es dir gelingen einen fitten Lifestyle zu handhaben. Willst du doch noch etwas mehr Begleitung? Dann kannst du den Fitplan einfach noch einmal durchlaufen oder einfach die auf den folgenden Seiten beschriebenen Basics einhalten.



## DIE PERFEKTE BASIS: LOW CALORIE REIHE

Im Mittelpunkt des Fitplans steht die Low Calorie Reihe. Und das ist nicht grundlos so, der Low Calorie Meal Shake, der Low Calorie Pancake Mix und die Low Calorie Bars sind nämlich die absoluten Spitzenprodukte auf dem Gebiet von

Gewichtsverlust und Gewichtserhaltung. Die Low Calorie Meal-Produkte dürfen zurecht als vollwertige Mahlzeitersätze bezeichnet werden, da sie kalorienarm sind und dennoch genügend Vitamine, Mineralien und andere wichtige Nährstoffe enthalten. Dadurch mangelt es dir an nichts, wenn du eine Mahlzeit durch ein Low Calorie Produkt ersetzt. Perfekt also! Aber das ist noch nicht alles, die Low Calorie Meal-Produkte schmecken

zudem herausragend und können dir dabei helfen dein Ziel zu erreichen! Eine Hauptmahlzeit pro Tag durch einen Mahlzeiterersatz zu ersetzen (Low Calorie Produkt) unterstützt Gewichtsverlust. Der Ersatz von zwei Hauptmahlzeiten einer energiereduzierten Diät (wie dem Fitplan) hilft beim Abnehmen. Kurzum, die Low Calorie Meal Produkte sind das ideale Werkzeug, um Gewicht zu verlieren oder dein Gewicht zu halten.

## LOW CALORIE MEAL

Low Calorie Meal ist ohne Zweifel der ultimative, mahlzeiteretzende Shake. Er wurde 2016 im Test vom Consumentenbond\* (dem niederländischen Konsumentenbund) daher auch nicht grundlos zum Nummer 1 Mahlzeiterersatz für Gewichtsverlust gekürt. Das Low Calorie Meal ist in seiner Art nämlich einzigartig: Während andere Mahlzeitersätze voll mit Zucker stecken, enthält das Low Calorie Meal 0 Gramm zugefügten Zucker! Zudem schmeckt es Low Calorie Meal auch besonders lecker, enthält alle Vitamine und Mineralien von A bis Z und ist in 6 unterschiedlichen Sorten erhältlich.



## LOW CALORIE PANCAKE MIX

Wer bitte mag keine Pancakes? Wir auf jeden Fall schon! Eine Pfannkuchen-

mischung dürfte in der Low Calorie Reihe entsprechend auch definitiv nicht fehlen. Mit dem Low Calorie Pancake Mix zauberst du im Handumdrehen leckere Pfannkuchen auf den Tisch, die du als Mahlzeiterersatz verwenden kannst. Zuckerarm, lecker, einfach und reich an Ballaststoffen! Gib der Mischung einfach Wasser hinzu, rühr kurz durch und du kannst losbacken. Hmmm, von nun an kannst du jeden Tag auf verantwortbare Weise Pfannkuchen genießen!



## LOW CALORIE BARS

Wenn du gerade mal keine Lust auf einen Shake hast,

sind die Low Calorie Bars die perfekte Wahl! Ein komplett mahlzeiteretzender Riegel mit nur 205 Kalorien, vielen Ballaststoffen und einem fantastischen Geschmack. Auch den Low Calorie Bar kannst du prima als Mahlzeiterersatz für Gewichtsverlust und Gewichtserhaltung nutzen.

**Tipp!** Das beliebte Low Calorie Meal ist seit kurzem auch in einer veganen Variante erhältlich. 100 % pflanzlich, ohne zugefügten Zucker und reich an Ballaststoffen.





# DIE 5 BASICS VOM FITPLAN

Der Fitplan ist schön einfach gehalten, wodurch er für jeden zugänglich und leicht einzuhalten ist. Die Tagesmenüs sind einfach und ohne komplizierte Zutaten und lange Zubereitungen, wodurch du sie rasend schnell zusammenzaubern kannst. Perfekt, wenn du gerade nicht viel Zeit hast, nicht lange in der Küche stehen möchtest oder einfach kein Meisterkoch bist. Denn es muss überhaupt nicht schwierig sein sich gesund und lecker zu ernähren! Willst du noch mehr darüber wissen was wichtig ist, wenn du mit dem Fitplan anfängst? Lies dann diese 5 Basics und du bist startklar!

## 1 EINE GUTE GRUNDLAGE IST DIE HALBE ARBEIT

Gute und verantwortbare Ernährung ist immer die Grundlage. Das ist entsprechend auch der Ausgangspunkt für die Tagesmenüs, die für die nächsten 21 Tage aufgestellt sind. Auch ausreichend Abwechslung sowie genug Obst und Gemüse sind wichtig, um jeden Tag alle wichtigen Vitamine und Mineralien einzunehmen. Unter der Woche genießt du zwei Mahlzeitersätze pro Tag, um so den Weg zu einem fitteren Du einzuschlagen. Mahlzeitersätze sind, wie der Name bereits vermuten lässt, perfekt um

damit eine Mahlzeit zu ersetzen. Low Calorie Meal, Low Calorie Bar und Low Calorie Pancake Mix sind kalorienarm und enthalten dennoch alle Nährstoffe, die dein Körper benötigt, worunter Vitamine und Mineralien. Am Wochenende kannst du die Zügel etwas lockerer lassen (es ist schließlich Wochenende) und stehen andere leckere Rezepte auf dem Menü.

## 2 SELBER AUSSUCHEN IST TOLLER

Da jeder verschieden ist, nicht das Gleiche mag und wir alle unsere Momente haben, in denen wir Lust auf ein

spezielles Gericht oder eine bestimmte Zutat haben, sind alle Abendmahlzeiten vom Fitplan Auswahlsache. Die Abendmahlzeiten in den Tagesmenüs sind nur ein Vorschlag. Es steht dir frei dich jeden Abend für eines der 21 leckeren Rezepte zu entscheiden, die speziell für den Fitplan entwickelt wurden. So hast du die Zügel in der Hand und wird es ein Stück weit toller und auch leckerer jeden Tag fitter zu werden!

## 3 NICHTS MUSS, ALLES KANN

Um nach dem bestmöglichen Ergebnis zu streben, wurden tolle Workout-

Schemas erstellt, mit denen du ins Schwitzen kommen kannst. Hast du keine Lust oder Zeit ins Fitnessstudio zu gehen? No worries, we've got you covered! Der Fitplan enthält als zweite Option auch Schemas für herausfordernde Home Workouts. So wird es ein Stück weit einfacher möglichst viel Sport zu treiben, was natürlich sehr günstig für das Endergebnis ist. Wenn du aufgrund von wenig Zeit, Verletzungen oder anderen Gründen auch diesem Trainingsschema nicht folgen kannst, ist es wichtig, zumindest zu versuchen dich jeden Tag 30 Minuten zu bewegen. Das kann ein erfrischender Spaziergang oder eine tolle Radtour sein, aber auch eine intensive Putzrunde durch das Haus zählt.

## 4 MEAL PREPPING IST DEIN NEUER, BESTER FREUND

Um Versuchungen zu widerstehen und auf schwierige Momente vorbereitet zu sein, ist es empfehlenswert deine Mahlzeiten zu „preppen“. „Meal Prepping“ ist bei ambitionierten Sportlern schon seit Jahren populär, kann aber für jeden ein praktisches Werkzeug sein, um sich an ein Ernährungsschema zu halten. So

stürzt du dich bei Hunger nicht gleich auf die von Kollegen angebotenen Leckereien oder auf den Süßigkeitenautomat, weil du leckere und gesunde Alternativen dabei hast. Wir sagen nicht, dass ein gelegentlicher Cheat nicht erlaubt sei, aber Meal Prepping kann dir durchaus helfen, deinen neuen Lifestyle auf einfache Weise einzuhalten.

## 5 ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN!

Nur du kannst deine guten Vorsätze, Ziele und Ambitionen verwirklichen. Aber ein wenig Hilfe never killed anybody! Erzähl deinen Freunden, Familienmitgliedern, Bekannten und/oder Kollegen von deinen Plänen und dass du mit dem Fitplan starten willst. Vielleicht ist sogar jemand dazu bereit dabei mitzumachen gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen oder Sport zu treiben, win-win! So könnt ihr euch gegenseitig bei der Einhaltung stimulieren und unterstützen. Der Vorteil davon dein Vorhaben mit deinen Nächsten zu teilen ist, dass du immer jemanden hast auf den du dich stützen kannst und der dich motivieren kann weiter zu machen. Sharing is caring, nur so durchbrichst du alte Gewohnheiten, von denen du so gerne weg willst!





**Tipp!** Snacks sind perfekt für neue Energie zwischen den Mahlzeiten

# FITSNACKS

Leckere und verantwortbare Snacks dürfen in deinem neuen Lifestyle nicht fehlen. Zwischenmahlzeiten sind nämlich ideal, um die Lücken zwischen den Hauptmahlzeiten zu füllen, geben neue Energie und sind natürlich sehr lecker! Aber Vorsicht, zu viel von einem Snack ist natürlich auch nicht gut. Sei also bescheiden und genieße in Maßen eine kleine Hand, ein Stückchen oder eine Portion von einem Snack. Wir geben dir einige Tipps für leckere, nahrhafte und verantwortbare Zwischenmahlzeiten.

## EINE HAND NÜSSE\*

Nüsse stecken randvoll mit guten Fetten, Proteinen und Ballaststoffen. Wenn es um nahrhafte Snacks geht, dürfen Nüsse in der Auflistung nicht fehlen. Nasch deine Liebingsorte oder entscheide dich für gemischte Nüsse.

## OBST ODER GEMÜSE

Obst und Gemüse sind die Spitzenreiter unter den Snacks. Sie sind kalorienarm und enthalten nicht nur Vitamine und Mineralien sondern auch Ballaststoffe,

was gut für ein gesättigtes Gefühl ist. Sie schmecken einfach so aus der Hand oder mit einem leckeren Dip wie beispielsweise hausgemachter Guacamole, Hummus, Hüttenkäse mit Kräutern oder 20+ Streichkäse.

## POPCORN

Wenn du aus Puffmais selber Popcorn machst, kann auch Popcorn natürlich als verantwortbarer Snack dienen. Erhitze das Popcorn in einer kleinen Schicht Olivenöl, runde es mit einem Schuss

Salz ab und genieße es einfach. Toll für das Wochenende oder um es zusammen mit den Kids zu machen!

## REISWAFFEL[N]\* MIT BELAG

Eine trockene Reiswaffel ist vielleicht etwas langweilig, aber mit leckerem Belag sind Reiswaffeln ein wahres Fest. Sie schmecken sehr gut mit Erdnussbutter, Streichkäse, Obst, Gemüseaufstrich, Hummus, Guacamole, Hüttenkäse, Thunfisch, Hühnerfilet oder 30+ Käse.

## STÜCK ZARTBITTERSCHOKOLADE\*

Ab und zu ein Stück Zartbitterschokolade, am besten >70% Kakao, kann niemandem schaden. Sie ist nicht nur sehr lecker sondern auch verantwortbar. Dadurch dich selbst ab und an mit einem Stück Zartbitterschokolade zu belohnen, hältst du deine Chocolate Cravings im Zaum, praktisch!



## SMART BARS\*

Still deinen Appetit auf einen Candybar mit den Smart Bars oder den Smart Bars Crunchy! Ein unglaublich leckerer Proteinriegel ohne zugefügten Zucker und mit nur 164 Kalorien pro Riegel!

## SMART CHIPS\*

Verantwortbare Chips? Ja, das geht wirklich! Die Smart Chips wurden mit Heißluft knusprig geröstet. Sie sind schön knusprig, reich an Proteinen und enthalten pro Tüte nur 94 Kalorien.



## SMART BREAK\*

Smart Break ist der leckerste, zuckerarme Snack für on the go! Eine leckere Schoko-Haselnusswaffel mit proteinreicher Haselnusscremefüllung und gerösteten Haselnussstücken.

\*Erhältlich bei Body & Fit.







# FITMENÜ

BODY&FIT  
LOW CALORIE  
MEAL

BODY&FIT  
CHOCOLATE FLAVOUR

LOW CALORIE PANCAKES 350g  
SMART LIFESTYLE 75 RECEPTEN & INSPIRATIE VOOR EEN HEALTHY LIFESTYLE BODY&FIT

LOW CALORIE PANCAKES



# FITMENÜ

Die Redewendung „Abs are made in the kitchen“ gibt es nicht grundlos. Deine Ergebnisse hängen zu ganzen 80 % von deiner Ernährung ab. Daher ist es von äußerster Wichtigkeit deine Nahrungseinnahme on point zu bekommen, wenn du deine schönen Ziele erreichen willst. Um dir dabei zu helfen, besteht der Fitplan aus 21 ausgewogenen und verantwortbaren Tagesmenüs, die von Diätisten erstellt wurden. Um das noch besser zu machen, darfst du bei den Fit-Rezepten jeden Abend eines von 21 Rezepten auswählen. Zudem darfst du die Snacks und Zwischenmahlzeiten untereinander tauschen, wenn dir das besser gelegen kommt. So passt du den Fitplan besser an dich an und wird es ein Stück weit toller und einfacher ihn einzuhalten!

## DIE RICHTIGE EGÄNZUNG

Bist du ein Mann, hast einen schnellen Stoffwechsel und/oder hast du nach den Mahlzeiten und Snacks immer noch großen Appetit? Dann solltest du deine Nahrungseinnahme am besten erhöhen. Mach die Abendmahlzeiten etwas umfangreicher, indem du ein größeres Stück Fleisch/Fisch nimmst, oder gib eine Portion (25 Gramm) Vollkorngetreide hinzu. Du kannst dich auch für einen zusätzlichen oder größeren Snack entscheiden.



















---

**Tipp!** Im Plan werden einige Zwischenmahlzeiten beschrieben, die ausschließlich bei Body & Fit erhältlich sind. Diese kannst du [hier](#) bestellen. Hast du sie im entsprechenden Moment nicht im Haus? Wähle auf der Seite Fit-Snacks dann eine andere Zwischenmahlzeit aus!

---



















# TAGESMENÜ 1-7 WOCHE 1

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
FRÜHSTÜCK	 Low Calorie Meal + ½ Banane + 1 Hand gefrorene Ananas + 1 Hand Rucola*	 Low Calorie Pancake Mix + ½ Apfel + 1 Ei Rosinen + 1 TI Zimt	 Low Calorie Bar + 1 Stück Obst	 Low Calorie Meal + Obstsalat	 Low Calorie Pancake Mix + Erdnussbutter + ½ Banane	2 Scheiben Vollkornbrot 1x Erdnussbutter + 1x Hühnerfilet + gekochtes Ei	 Low Calorie Pan- cake Mix + 1 Ei Ma- gerquark + 1 Stück Obst nach Wahl
ZWISCHEN- DURCH	2 Reiswaffeln + Erdnussbutter + 1 Stück Obst	 Smart Bar (crunchy)	2 Reiswaffeln + 20+ Streichkäse + Gurke	Grüner Smoothie: 200 Gramm Spinat + ½ Avocado + 1 Orange + ½ Banane und Glas Wasser	2 Reiswaffeln + 2 Scheiben Hühner- filet + Gurken- scheiben	Becher Magerquark + 1 Stück Obst + 1 Ei Nüsse	 Smart Break
MITTAG- ESSEN	 Low Calorie Bar + Rohkostsalat	 Low Calorie Meal Shake + ½ Banane + 1 Spinat	 Low Calorie Pancake Mix + 2 Scheiben Hühnerfi- let + Gemüse	 Low Calorie Bar + 1 Reiswaffeln mit 20+ Streichkäse + 2 Scheiben Hühnerfilet	 Low Calorie Meal + Snackgemüse	 Low Calorie Meal + 1 Stück Obst nach Wahl	Omelette aus 2 Ei- ern + 1 Zwiebel + 2 Tomaten + 1 Schei- be Vollkornbrot
ZWISCHEN- DURCH	1 Hand Nüsse	Snackgemüse mit Dip	Rohkostsalat	Becher magerer Joghurt + 1 Hand Walnüsse	 Smart Bar	 Smart Bar	2 Reiswaffeln + Erdnussbutter
ABENDESSEN	Täglich ein Rezept nach Wahl aus der Rezeptliste ab Seite 32.						
ZWISCHEN- DURCH	Becher Mager- quark + Natural Flavouring	Becher Magerquark + 1 Hand Nüsse	 Smart Break	¼ Gurke + Hummus	Becher Mager- quark + Natural Flavouring	 Tüte Smart Chips	1 Hand Nüsse

\*Gib alle Zutaten in den Mixer und misch sie zu einem gleichmäßigen Shake.


















# TAGESMENÜ 8-14 WOCHEN 2

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FRÜHSTÜCK</b>	 Low Calorie Bar	 Low Calorie Meal + 1 Apfel + El Rosinen + Prise Zimt*	 Low Calorie Pancake + Erdbeeren + Blaubeeren	 Low Calorie Bar + Banane + Erdnussbutter	 Low Calorie Meal + ½ Banane + 1 Hand Spinat	Zwei Vollkorncracker + ½ Avocado + 2 gekochte Eier	Becher Magerquark + 1 Stück Obst nach Wahl + 2 El Haferflocken
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	Smoothie: 1 Banane + 1 Birne + 1 Hand Spinat + 150 ml Magermilch + Prise Zimt	Becher Magerquark + 1 Hand Walnüsse	Becher Magerquark + Natural Flavouring	2 Reiswaffeln + 30+ Käse und Gurke	1 Apfel + 1 Hand Rosinen + Prise Zimt + 1 Schuss Honig	1 Stück Obst + Erdnussbutter	2 Reiswaffeln mit 2 Scheiben Hühnerfilet + gekochtes Ei
<b>MITTAG-ESSEN</b>	 Low Calorie Pancake + 150 Gramm Brokkoli + 20 Gramm Hüttenkäse	 Low Calorie Bar + Rohkostsalat	 Low Calorie Meal + 2 Reiswaffeln + 2 Scheiben Hühnerfilet	 Low Calorie Pancake + 2 Tomaten + Eisbergsalat + rote Zwiebel + 2 Scheiben Schinken	 Low Calorie Bar + Becher magerer Joghurt + Natural Flavouring	 Low Calorie Pancake + Dose Thunfisch + 150 Gramm Wokgemüse	 Low Calorie Bar + Salat aus Gurke + Tomate + ½ Avocado
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	2 Reiswaffeln + 2 Scheiben Hühnerfilet + gekochtes Ei	Tomatensalat aus 3 Tomaten + Schuss Balsamicoessig	 Smart Break	 Smart Bar	1 Hand Nüsse + ein Stück Obst	 Smart Break	2 Vollkorncracker + Erdnussbutter + 1 Stück Obst
<b>ABENDESSEN</b>	Täglich ein Rezept nach Wahl aus der Rezeptliste ab Seite 32.						
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	Snackgemüse + Hummus	2 Reiswaffeln + Erdnussbutter	2 Mandarinen oder 2 Kiwis + 1 Hand Nüsse	Becher Magerquark + Natural Flavouring	 Tüte Smart Chips	1 Hand Nüsse	Snackgemüse + Hummus

\*Gib alle Zutaten in den Mixer und misch sie zu einem gleichmäßigen Shake.



# TAGESMENÜ 15-21 WOCHE 3

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
<b>FRÜHSTÜCK</b>	 Low Calorie Pancake + ½ Apfel + 1 Ei Rosinen + 1 TI Zimt	 Low Calorie Bar + 1 Stück Obst nach Wahl	 Low Calorie Meal + ½ Banane + Hand gefrorene Ananas + Hand Rucola*	 Low Calorie Pancake + 2 Ei Magerquark + ½ Birne	 Low Calorie Bar + Obstsalat aus 1 Banane und 1 Kiwi	 Omelette aus 2 Eiern + 1 Banane + Schuss Honig	 Low Calorie Bar + 1 Obst nach Wahl
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	1 Stück Obst + 1 Hand Nüsse	2 Reiswaffeln + Erdnussbutter + 1 Stück Obst	1 Stück Obst nach Wahl + 1 Hand Nüsse	1 Hand Nüsse	 Smart Break	Snackgemüse	Becher Magerquark + 1 Hand Walnüsse
<b>MITTAG-ESSEN</b>	 Low Calorie Meal Shake + Hand Spinat + ½ Banane	 Low Calorie Pancake + 100 Gramm Champignons + 2 Scheiben Schinken	 Low Calorie Bar + Snackgemüse	 Low Calorie Meal shake + ½ Birne + 1 Hand Spinat + ½ Banane	 Low Calorie Pancake + 3 Scheibe Hühnerfilet + ½ Paprika + 1 Lauchzwiebel	 Low Calorie Meal + 1 Hand Nüsse	2 Scheiben Vollkornbrot + 4 Scheiben Hühnerfilet + 1/4 Mango
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	 Smart Bar	Rohkostsalat	2 Reiswaffeln mit 20+ Streichkäse + Gurke	Becher Magerquark + Natural Flavouring	Snackgemüse + Dip (bspw. Hummus oder Hüttenkäse)	Smoothie: 1 Banane + 1 Birne + 1 Hand Spinat + 150 ml Magermilch + Prise Zimt	 Smart Bar
<b>ABENDESSEN</b>	Täglich ein Rezept nach Wahl aus der Rezeptliste ab Seite 32.						
<b>ZWISCHEN-DURCH</b>	2 Reiswaffeln + 20+ Streichkäse + Gurke	Becher Magerquark + Natural Flavouring	Becher Magerquark + Stück Zartbitterschokolade	2 Reiswaffeln + Erdnussbutter + ½ Banane	2 Reiswaffeln + 20+ Schmierkäse + Gurke	Stück Zartbitterschokolade	 Tüte Smart Chips

\*Gib alle Zutaten in den Mixer und misch sie zu einem gleichmäßigen Shake.



***FITWORKOUT***



# FIT-WORKOUT

---

**Tip!** Hör auf deinen Körper. Merkst du, dass du einmal komplette Ruhe brauchst? Dann gönn dir diese Ruhe. Bei Erschöpfung und/oder Muskelkater zu trainieren ist kontraproduktiv. Eine gute Erholung ist von unschätzbarem Wert!

---

Wie du in unseren 5 Basics bereits lesen konntest, ist ausreichend Bewegung wichtig und kann sich positiv auf das Ergebnis auswirken. Zudem verschaffen dir Sport und Bewegung mehr Energie, helfen dir deine Gedanken frei zu bekommen und sind sehr gut für die Gesundheit.

Um dir eine Hand zu reichen, haben wir zwei unterschiedliche Trainingschemas aufgestellt, aus denen du jeden Tag wählen kannst. Hast du Lust auf eine schön schweißtreibende Session mit Apparaten? Entscheide dich dann für das Workout im Fitnessstudio. Wenn du etwas weniger Zeit hast oder aus welchem Grund auch immer nicht ins Fitnessstudio kannst (Empfehlung für Eltern), entscheide dich für die Home-workouts. Füll eine Flasche mit Wasser, nimm ein Handtuch aus dem Schrank, roll deine Matte auf dem Boden aus and go for it!

## FULL BODY TRAINING

Beide Trainingschemas bestehen aus Full Body Trainings. Im Gegensatz zu häufig vorkommenden Split-Schemas (spezifische Muskelgruppen) trainierst

du bei jedem Training (fast) deinen gesamten Körper. Sowohl die Fitnessstudiotrainings als auch die Heimtrainings sind Full Body Trainings. Auf die Weise kannst du eine Muskelgruppe häufiger trainieren. Solltest du weniger Zeit haben, dann sorgt ein Full Body Training trotzdem dafür, dass keine Muskelgruppen unerwünscht lange ausgelassen werden. Zudem verbrennst du mit einem Full Body Training viele Kalorien. Yes, das wollen wir natürlich alle!

## [RELATIVE] RUHETAGE

Die Full Body Workouts sind im täglichen Wechsel mit (relativen) Ruhetagen eingeplant. An diesen Tagen kannst du deinem Körper falls nötig Ruhe gönnen. Denn auch Ruhe ist part of your progress. Es ist auch möglich, an einem Ruhetag ein leichtes Bauch-

training einzuplanen. Solltest du deinem Schema auch gerne Cardiotrainings, die sich auf die Erhöhung des Ausdauervermögens und/oder die Fettverbrennung richten, zufügen wollen, ist auch das möglich. Die Trainings, die an (relativen) Ruhetagen eingeplant sind, kannst du zu Hause machen.

## ABWECHSELN UND WIEDERHOLEN

Natürlich lassen sich die Gym-Trainings und Home-Trainings auch untereinander abwechseln und kann der Fitplan wiederholt werden. Das neue Jahr mit 21 aktiven Tagen zu beginnen ist natürlich super, aber consistency is key. Wiederhole den Plan ein paar Mal und ehe du dich versiehst geht du fitter denn je in den Sommer!



# HOME WORKOUT 1-7 WOCHE 1

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

MONTAG



**AIR SQUAT**

3 Sets mit max. Wiederholungen



**PUSH-UP**

3 Sets mit max. Wiederholungen



**ARM CIRCLES**

3 Sets max. - 20 bis 30 Sek pro Set



**BURPEES**

3 Sets mit max. Wiederholungen

DIENSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

MITTWOCH



**SPLIT SQUAT**

4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen



**SEITLICHER PUSH-UP**

3 Sets max. Wiederholungen



**WALL PRESS**

3 Sets max. Wiederholungen



**JUMPING JACKS**

3 Sets max. Wiederholungen

DONNERSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

FREITAG



**JUMP SQUAT**

3 Sets max. Wiederholungen



**FEET-ELEVATED PUSH-UP**

4 Sets max. Wiederholungen



**TRICEPS DIPS**

3 Sets max. Wiederholungen



**CRUNCH**

3 Sets max. Wiederholungen

SAMSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

SONNTAG



**WALL SIT**

3 Sets max. Wiederholungen



**PUSH-UP**

3 Sets max. Wiederholungen



**BACK EXTENSION**

3 Sets max. Wiederholungen















**SCISSORS**

4 Sets max. Wiederholungen

# HOME WORKOUT 8-14 WOCHEN 2

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

<b>MONTAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining				
DIENSTAG				
	<b>LUNGES</b> 4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen	<b>DIAMOND PUSH-UP</b> 4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen	<b>DONKEY KICK</b> 4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen	<b>BURPEES</b> 3 Sets max. Wiederholungen
<b>MITTWOCH</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining				
DONNERSTAG				
	<b>AIR SQUAT</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>TRICEPS DIPS</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>GLUTE BRIDGE</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>JUMPING JACKS</b> 3 Sets max. Wiederholungen
<b>FREITAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining				
SAMSTAG				
	<b>SPILT SQUAT</b> 4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen	<b>SEITLICHER PUSH-UP</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>COBRA</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>PLANKS</b> 3 möglichst lange Sets
<b>SONNTAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> naar keuze een rustdag, een lichte buikspiertraining of een cardiotraining				



# HOME WORKOUT 15-21 WOCHE 3

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

MONTAG



**AIR SQUAT**

3 Sets max. Wiederholungen



**PUSH-UP**

3 Sets max. Wiederholungen



**ARM CIRCLES**

3 Sets max. - 20 bis 30 Sek. pro Set



**BURPEES**

3 Sets max. Wiederholungen

DIENSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

MITTWOCH



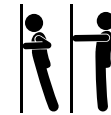
**SPLIT SQUAT**

4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen



**SEITLICHER PUSH-UP**

3 Sets max. Wiederholungen



**WALL PRESS**

3 Sets max. Wiederholungen



**JUMPING JACKS**

3 Sets max. Wiederholungen

DONNERSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

FREITAG



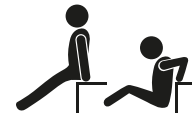
**JUMP SQUAT**

3 Sets max. Wiederholungen



**FEET-ELEVATED PUSH-UP**

4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen



**TRICEPS DIPS**

3 Sets max. Wiederholungen



**CRUNCH**

3 Sets max. Wiederholungen

SAMSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

SONNTAG



**WALL SIT**

3 Sets max. Wiederholungen



**PUSH-UP**

3 Sets max. Wiederholungen



**BACK EXTENSION**

3 Sets max. Wiederholungen



**SCISSORS**

4 Sets (2x2 Sets) max. Wiederholungen

# GYM WORKOUT 1-7 WOCHE 1

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

MONTAG



**SQUAT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**BENCH PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**SHOULDER PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**BURPEES**

3 Sets max. Wiederholungen

DIENSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

MITTWOCH



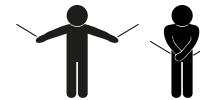
**DEADLIFT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**SHOULDER PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**CABLE FLY**

3 Sets max. Wiederholungen



**BOX JUMPS**

3 Sets max. Wiederholungen

DONNERSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

FREITAG



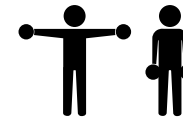
**SQUAT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**SEATED ROW**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**SIDE RAISE**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**JUMPING JACKS**

3 Sets max. Wiederholungen

SAMSTAG

**RUHE, BAUCH ODER CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

SONNTAG



**DEADLIFT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**BENCH PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**SEATED ROW**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen





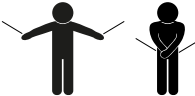







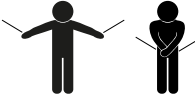

**BURPEES**

4 Sets max. Wiederholungen



# GYM WORKOUT 8-14 WOCHE 2

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

<b>MONTAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining					
DIENSTAG					
	<b>SQUAT</b> 3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen	<b>SHOULDER PRESS</b> 3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen	<b>CABLE FLY</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>JUMPING JACKS</b> 3 Sets max. Wiederholungen	
	<b>MITTWOCH</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining				
	DONNERSTAG				
<b>DEADLIFT</b> 3 Sets max. Wiederholungen		<b>BENCH PRESS</b> 3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen	<b>SHOULDER PRESS</b> 3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen	<b>BURPEES</b> 3 Sets max. Wiederholungen	
<b>FREITAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining					
SAMSTAG					
	<b>SQUAT</b> 3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen	<b>SEATED ROW</b> 3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen	<b>CABLE FLY</b> 3 Sets max. Wiederholungen	<b>JUMPING JACKS</b> 3 Sets max. Wiederholungen	
	<b>SONNTAG</b> <b>RUHE, BAUCH ODER CARDIO</b> wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining				

# GYM WORKOUT 15-21 WOCHE 3

1 MINUTE  
RUHE  
ZWISCHEN  
DEN SETS

MONTAG



**DEADLIFT**

3 Sets max. Wiederholungen



**SEATED ROW**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**CABLE FLY**

3 Sets max. Wiederholungen



**JUMPING JACKS**

3 Sets max. Wiederholungen

DIENSTAG

**RUST, BUIK OF CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

MITTWOCH



**SQUAT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**BENCH PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**SIDE RAISE**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**BOX JUMPS**

3 Sets max. Wiederholungen

DONNERSTAG

**RUST, BUIK OF CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

FREITAG



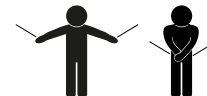
**SQUAT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**SHOULDER PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**CABLE FLY**

3 Sets max. Wiederholungen



**JUMPING JACKS**

3 Sets max. Wiederholungen

SAMSTAG

**RUST, BUIK OF CARDIO** wahlweise einen Ruhetag, ein leichtes Bauchtraining oder ein Cardiotraining

SONNTAG



**DEADLIFT**

3 Sets mit 8 bis 12 Wiederholungen



**BENCH PRESS**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**SEATED ROW**

3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen



**BURPEES**

4 Sets max. Wiederholungen

A photograph of a gym setting. In the foreground, two women are seated on a black exercise bench. The woman on the left is wearing a light grey tank top and is holding a small black dumbbell. The woman on the right is wearing an orange tank top. Behind them, two men are providing assistance. The man on the left is wearing a blue and black patterned jacket and black shorts, looking towards the woman with the dumbbell. The man on the right is shirtless, wearing blue athletic pants and a black watch, and is adjusting the shoulder of the woman in the orange top. The background shows gym equipment and a bright, slightly blurred interior.

**ERKLÄRUNG  
FITWORKOUT**



# BAUCH WORKOUT [OPTIONAL]



## CRUNCH

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Leg dich auf den Rücken, halte deine Füße flach auf dem Boden und deine Knie leicht gebeugt. Die Hände können sowohl hinter als auch neben dem Nacken oder Hinterkopf gehalten werden, oder auch überkreuzt vor der Brust.
- Beweg deine Schultern auf die Mitte zu. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig NICHT an deinem Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft muss ausschließlich aus deinen Bauchmuskeln kommen.
- Sobald die Rückseite deiner Schultern und der obere Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, begibst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



## LEG RAISE

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Leg dich auf den Rücken, mit deinen Händen unter dem Unterrücken, um das Gleichgewicht zu fördern.
- Spanne deine Bauchmuskeln an und beweg deine gestreckten Beine in die Luft zu einem Winkel von etwa 45 Grad.
- Halte diese Position kurz ein und beweg dich anschließend zurück in die Ausgangsposition. Aus dieser Position beginnt die nächste Wiederholung, indem du die bisherigen Schritte erneut durchführst.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Stell deine Arme und Füße auf Schul-

terbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.

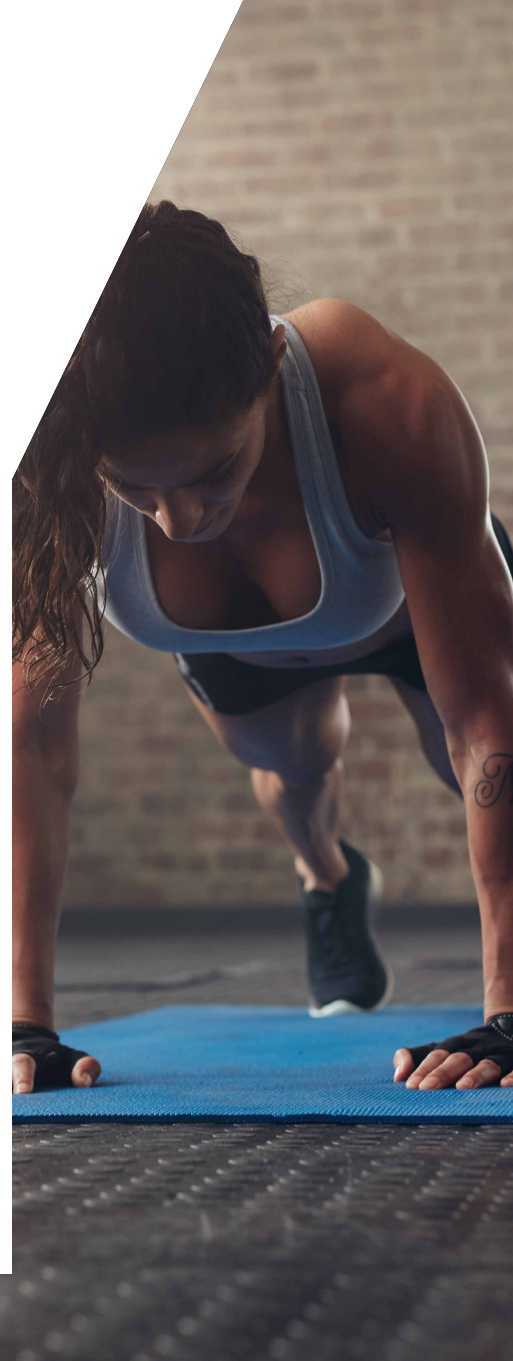
- Heb einen Fuß an und beweg dein Knie möglichst nah zur Brust.
- Begib dich zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies mit deinem anderen Bein.



## PLANKS

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Stell deine Arme und Beine auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt.
- Halte dies möglichst lange ein und spanne deinen Körper gut an.



# CARDIO WORKOUT [OPTIONAL]



## JUMPING JACKS

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Stell dich mit leicht gespreizten Beinen in die Ausgangsposition.
- Spring mit nach oben gestreckten Armen nach oben und spreiz deine Beine bis auf Schulterbreite. Spring erneut nach oben und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



## BURPEES

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Spreiz deine Beine bis auf Hüftbreite und hock dich hin, wobei du dich auf beide Hände stützt.
- Spring anschließend mit beiden Beinen nach hinten, komm wieder zurück in die Hockposition und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung gerade



## AIR SQUAT

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

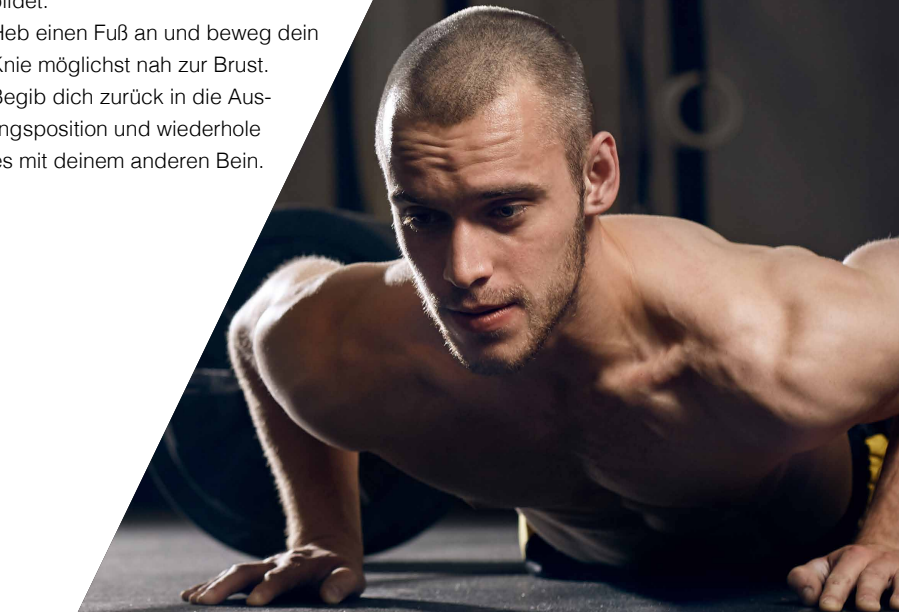
- Stell die Füße auf Hüftbreite und weise mit den Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst.
- Sink jetzt in deine Beine, indem du eine Sitzbewegung machst: Beweg dein Gesäß nach unten. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht weiter nach vorne als deine Zehen kommen und dass du sie in einer Linie zu den Zehen bewegst (also etwas nach außen). Halte deine Arme für das Gleichgewicht gerade nach vorne.
- Sorg dafür, dass deine Beine mindestens einen Winkel von 90 Grad machen. Das ist parallel zum Boden.
- Begib dich aus dieser Position wieder langsam nach oben in die Ausgangsposition.



## MOUNTAIN CLIMBERS

3 Sets mit maximaler Anzahl an Wiederholungen, 1 Minute Ruhe zwischen den Sets

- Stell deine Arme und Füße auf Schulterbreite auf den Boden. Sorg dafür, dass dein Körper eine gerade Linie bildet.
- Heb einen Fuß an und beweg dein Knie möglichst nah zur Brust.
- Begib dich zurück in die Ausgangsposition und wiederhole dies mit deinem anderen Bein.



# WORKOUT ERKLÄRUNG



## AIR SQUAT

- Stell die Füße auf Hüftbreite und weise mit den Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst.
- Sink jetzt in deine Beine, indem du eine Sitzbewegung machst: Beweg dein Gesäß nach unten. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht weiter nach vorne als deine Zehen kommen und dass du sie in einer Linie zu den Zehen bewegst (also etwas nach außen). Halte deine Arme für das Gleichgewicht gerade nach vorne.
- Sorg dafür, dass deine Beine mindestens einen Winkel von 90 Grad machen. Das ist parallel zum Boden.
- Begib dich aus dieser Position wieder langsam nach oben in die Ausgangsposition.



## PUSH-UP

*Zur Vereinfachung eventuell mit den Knien auf dem Boden.*

- Leg dich auf den Bauch. Drück deine Zehen auf den Boden und platziere deine Hände auf Schulterbreite neben dir auf dem Boden.
- Spanne 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 deine Ellenbogen streckst. Es ist wichtig, dass dein Körper während der Ausführung der Übung gerade bleibt.
- Sobald deine Ellenbogen gestreckt sind, begibst du dich durch Beugen deiner Ellenbogen wieder in die Ausgangsposition.
- Sorg dafür, dass du nicht mit dem kompletten Körper auf dem Boden liegst, sondern berühre ihn leicht mit deiner Nase.



## ARM CIRCLES

- Stell dich gerade hin und streck deine Arme zur Seite. Du formst mit deinem Körper ein T.
- Mach mit deinen Armen kleine Kreise mit etwa 30 cm Durchmesser in der Luft.
- Halte das jedes Mal etwa 20 bis 30 Sekunden ein.



## BURPEES

- Spreiz deine Beine bis auf Hüftbreite und hock dich hin, wobei du dich auf beide Hände stützt.
- Spring anschließend mit beiden Beinen nach hinten, komm wieder zurück in die Hockposition und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung gerade.



## SPLIT SQUAT

- Stell ein Bein vor das andere, indem du einen großen Schritt nach vorne machst. Richte deine Zehen nach vorne.
- Halte deine Hände auf den Hüften und mach eine Squat-Bewegung (siehe Tag 1): Beug das Knie des vorderen Beins. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich dadurch ein wenig vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt.
- Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du das Knie des vorderen Beins streckst. Stell die Füße nicht nebeneinander, sondern halte den Abstand der Füße während der Übung gleich.





## SEITLICHER PUSH-UP

- Begib dich mit den Händen und Füßen in Liegestützposition und mach einen Push Up (siehe Tag 1).
- 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.



## WALL PRESS

- Stell dich mit etwa 50 cm Abstand vor eine Wand und platziere die Hände auf Brusthöhe und Schulterbreite an der Wand.
- Spann die Bauchmuskeln an, platziere deine Ellenbogen in der Seite und beug langsam deine Arme. Du schaust weiterhin die Wand an.
- Stoppe an dem Punkt, an dem dein Gesicht beinahe die Wand berührt, und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



## JUMPING JACKS

- Stell dich mit leicht gespreizten Beinen in die Ausgangsposition.
- Spring mit nach oben gestreckten Armen nach oben und spreiz deine Beine bis auf Schulterbreite. Spring erneut nach oben und begib dich zurück in die Ausgangsposition.



## JUMP SQUAT

- Stell deine Füße auf Hüftbreite hin und weise mit den Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst.
- Sink jetzt in deine Beine, indem du eine Sitzbewegung machst: Beweg dein Gesäß nach unten. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht weiter nach vorne als deine Zehen kommen, und dass du sie in einer Linie mit den Zehen bewegst (also etwas nach außen). Halte für das Gleichgewicht deine Arme nach vorne.
- Spring jetzt nach oben und streck

- deine Arme komplett aus.
- Lande mit leicht gebeugten Knien. Vermeide es grundsätzlich mit gestreckten Beinen zu landen, um Knieverletzungen vorzubeugen.



## FEET-ELEVATED PUSH-UP

- Im Gegensatz zum gängigen Push-Up stützt du dich mit deinen Füßen nicht auf den Boden, sondern auf eine erhöhte Fläche wie einen Stuhl.
- Platziere deine Hände auf dem Boden und leg deine Füße auf Schulterbreite auf die Erhöhung.
- Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in die Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie mit dem Boden, du schaust also auf die Erhöhung.
- Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du deine Ellenbogen streckst. Es ist wichtig, dass dein Körper bei der Ausführung dieser Übung gerade bleibt.

- Sobald deine Ellenbogen gestreckt sind, begibst du dich dadurch wieder in die Ausgangsposition, dass du deine Ellenbogen kontrolliert beugst.



## TRICEPS DIPS

- Platziere deine Hände hinter deinem Rücken auf der Sitzfläche eines Stuhls (oder Hockers) und sinke langsam in deinen Armen. Sorg dafür, dass dein Körper während dieser Übung gerade bleibt.
- Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme wieder kontrolliert streckst.



## CRUNCH

- Leg dich auf den Rücken, halte deine Füße flach auf dem Boden und deine Knie leicht gebeugt. Die Hände können sowohl hinter als auch neben dem Nacken oder Hinterkopf gehalten werden, oder auch überkreuzt vor der Brust.
- Beweg deine Schultern auf die Mitte zu. Du machst eine kräuselnde Bewegung. Es ist wichtig NICHT an deinem Kopf oder Nacken zu ziehen! Die Kraft muss ausschließlich aus deinen Bauchmuskeln kommen.
- Sobald die Rückseite deiner Schultern und der obere Teil deines Rückens vom Boden gekommen sind, begibst du dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



## WALL SIT

- Setz dich in Squat-Position gegen die Wand und halte deinen Oberkörper gerade. Probiere diese Position möglichst lang einzuhalten und spann deine Gesäß- und Bauchmuskeln an.
- Sinke mit deinem Gesäß weiter nach unten, um diese Übung weiter zu erschweren.



## BACK EXTENSION

- Leg dich mit deinen Händen unter deinem Kopf auf dem Bauch, wobei die Rückseite deiner Hände an der Stirn liegt.
- Beweg aus dieser Position deinen Kopf nach oben. Das machst du, indem du deinen Unterrücken anspannst. Es ist wichtig, dass du hierfür nicht deine Arme verwendest.
- Bring dich selbst so hoch wie möglich und sinke dann wieder kontrolliert zurück in die Ausgangsposition. Lass deine Hände und Zehen ruhig auf dem Boden.



## SCISSORS

- Leg dich mit dem Rücken auf eine Matte und halte deine Arme neben deinem Körper. Halte deine beiden Beine gestreckt und hebe sie vom Boden an.
- Beweg deine Beine wie bei einer Scherenbewegung aneinander vorbei. Halte deine Beine während dieser Übung oberhalb vom Boden und spann deine Bauchmuskeln gut an.



## LUNGES

- Stell deine Füße auf Hüftbreite und weise mit deinen Zehen gerade nach vorne.
- Mach nun mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne und platziere diesen Fuß gerade vor deinem hinteren Fuß. Halte deine Hände auf deinen Hüften.
- Mach eine Squat-Bewegung: Beug das Knie deines vorderen Beines. Die Ferse des hinteren Fußes hebt sich

hierbei etwas vom Boden ab. Sorg dafür, dass das Knie des hinteren Beins fast den Boden berührt.

- Mach den Schritt zurück und stell deine beiden Füße wieder auf Hüftbreite nebeneinander.



## DIAMOND PUSH-UP

- Leg dich auf den Bauch. Drück deine Zehen auf den Boden, platziere deine Hände auf Brusthöhe nebeneinander und mach mit deinen Händen eine Diamantform.
- Spann deine Bauchmuskeln an und drück deine Ellenbogen in die Seite. Halte dein Gesicht in einer geraden Linie zu deinem Körper, du schaust also auf den Boden.
- Drück dich aus dieser Position selbst nach oben, indem du deine Ellenbogen streckst. Es ist wichtig, dass dein Körper bei der Ausführung dieser Übung gerade bleibt.

- Sobald deine Ellenbogen gestreckt sind, begibst du dich durch Beugen deiner Ellenbogen wieder in die Ausgangsposition.
- Sorg dafür, dass du nicht mit deinem ganzen Körper auf dem Boden liegst, sondern berühre mit deiner Nasenspitze leicht den Boden.



## DONKEY KICK

- Stütz dich auf deine Hände und Knie und beweg ein Bein nach oben, woraufhin du dein Knie zur Brust bewegst.
- Spann deine Gesäß- und Bauchmuskeln während dieser Übung gut an und wechsele das Bein.



## GLUTE BRIDGE

- Leg dich mit den Armen längs deines Körpers mit dem Rücken auf eine Matte. Setz deine Füße flach auf den Boden und beweg dein Gesäß nach oben.
- Spann die Gesäß- und Bauchmuskeln an und sink langsam wieder nach unten.



## COBRA

- Leg dich auf den Bauch und halte beide Arme längs neben deinem Kopf, deine Nase zeigt nach unten.
- Spann deine Rücken-, Bauch- und Gesäßmuskeln an, sodass sich deine Beine, Schultern und Arme vom Boden abheben.
- Heb jedoch erst deinen Oberkörper vom Boden an, gefolgt vom Anheben deiner Beine, sobald der Oberkörper wieder auf dem Boden ruht. Mach dies abwechselnd.



## PLANKS

- Stell deine Arme und Beine auf Hüftbreite auf den Boden und halte deinen Körper wie ein gerades Brett gestreckt.
- Halte dies möglichst lange ein und spann deinen Körper gut an.



# GYM WORKOUT



## SQUAT

- Stell dich beim Kniebeugenständer hin, nimm die Barbell auf den Ober Rücken und halte sie fest. Sorg dafür, dass sich die Ellbogen gerade unter der Barbell befinden.
- Stell die Füße auf Hüftbreite und weise mit den Zehen ein klein wenig nach außen. Sorg dafür, dass du stabil und gerade stehst.
- Sink jetzt in deine Beine, indem du eine Sitzbewegung machst: Beweg dein Gesäß nach unten. Es ist wichtig, dass deine Knie nicht weiter nach vorne als deine Zehen kommen und dass du sie in einer Linie zu den Zehen bewegst (also etwas nach außen).
- Sorg dafür, dass deine Beine mindestens einen Winkel von 90 Grad machen. Das ist parallel zum Boden.
- Begib dich aus dieser Position wieder langsam nach oben in die Ausgangsposition.



## BENCH PRESS

- Leg dich auf eine Trainingsbank mit den Augen auf Höhe der Barbell.
- Nimm die Barbell aus der Halterung und beweg sie zur Brust, während du deine Bauch- und Brustmuskeln anspannst und deine Ellbogen in der Seite hältst.
- Pausiere kurz, wenn die Barbell bei deiner Brust ist, und bring die Barbell wieder nach oben in die Ausgangsposition, indem du deine Arme streckst.



## SHOULDER PRESS

- Setz dich und ergreife mit beiden Händen auf Schulterhöhe ein Gewicht, mit der Innenseite deines Handgelenks nach vorne zeigend.
- Beginne mit deinen Ellenbogen in einem Winkel von 90 Grad und streck langsam beide Arme in gerade Richtung aus bis deine Ellenbogen nur noch leicht gebeugt sind.
- Begib dich langsam zurück in die Ausgangsposition.



## BURPEES

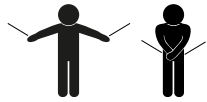
- Spreiz deine Beine bis auf Hüftbreite und hock dich hin, wobei du dich auf beide Hände stützt.
- Spring anschließend mit beiden Beinen nach hinten, komm wieder zurück in die Hockposition und spring nach oben. Halte deinen Rücken während dieser Übung gerade.



## DEADLIFT

- Stell dich mit deinen Beinen auf Schulterbreite vor die Barbell.
- Mach eine Squat-Bewegung und pack die Barbell etwas breiter als Schulterbreite fest.
- Halte deinen Rücken gerade und deinen Kopf hoch während du die Stange festhältst.
- Wenn die Stange auf Kniehöhe ist, drückst du deine Hüften nach vorne.
- Wenn du gerade stehst, sinkst du in umgekehrter Reihenfolge zurück in die Ausgangsposition.





### CABLE FLY

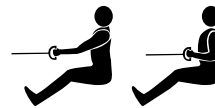
- Stell dich mit deinen Füßen auf Hüftbreite, beug leicht deine Knie und lehne dich mit dem Oberkörper etwas nach vorne.
- Halte die Haltegriffe fest, spreiz deine Arme und beug deine Ellenbogen.
- Beweg die Handgriffe aufeinander zu ohne deine Arme zu strecken oder zu beugen.
- Spanne deine Brustmuskeln an und begib dich kontrolliert zurück in die Ausgangsposition.



### BOX JUMPS

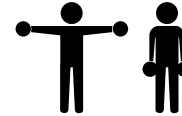
- Stell dich vor eine stabile Erhöhung von etwa 30 bis 50 cm Höhe.
- Federe mit deinen Beinen nach und spring mit beiden Beinen zugleich auf die Erhöhung. Sorg dafür, dass deine Knie nicht weiter nach vorne als deine Zehen kommen.

- Tritt von der Erhöhung herunter und wiederhole die vorherigen Schritte.



### SEATED ROW

- Nimm auf einer Rudermaschine Platz.
- Zieh das Gewicht in dieser Sitzposition auf dich zu und beweg die Schulterblätter aufeinander zu. Pausiere kurz, wenn deine Hände seitlich vom Bauch sind.
- Bring deine Hände jetzt kontrolliert zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme streckst.
- Halte während der Übung deinen Rücken gerade.



### SIDE RAISE

- Ergreif mit beiden Händen eine Dumbbell.
- Stell dich mit den Armen längs an deinem Körper gerade hin.
- Beweg deine Hände seitlich nach oben, mit leicht gebeugten Armen und der Innenseite deiner Hände nach unten gerichtet (prониert). Stoppe auf Schulterhöhe.
- Begib dich zurück in die Ausgangsposition, indem du deine Arme zurück neben deinen Körper bewegst.



### JUMPING JACKS

- Stell dich mit leicht gespreizten Beinen in die Ausgangsposition.
- Spring mit nach oben gestreckten Armen nach oben und spreiz deine Beine bis auf Schulterbreite. Spring erneut nach oben und begib dich zurück in die Ausgangsposition.

Yay, es ist endlich an der Zeit in die Küche einzutauchen und mit leckeren, schlanken und einfachen Rezepten loszulegen! Such jeden Tag dein Lieblingsrezept aus and let's get cooking. Gibt es in dieser Saison bestimmte Zutaten nicht? Entscheide dich dann für Tiefgekühltes oder suche nach einer passenden Alternative. Auch wenn du etwas nicht magst, oder lieber nicht essen darfst/ solltest, kannst du es durch eine Alternative ersetzen. Denn merke dir, eine leckere und nahrhafte Mahlzeit muss nicht kompliziert sein!



**FITREZEPTE**





# HÜTTENKÄSE quiche

6 PORTIONEN

- × 1 **Knoblauchzehe** × ½ **rote Zwiebel** × ½ **Paprika**
- × 150 Gramm **Kastanienchampignons** × ½ El **Kokosöl\***
- × 100 Gramm **Spinat** × 3 **Eier**
- × 100 Gramm **Hüttenkäse**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Heize den Ofen auf 175 Grad vor. Schneide den Knoblauch, die rote Zwiebel, die Paprika und die Champignons fein. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und schwitze den Knoblauch und die Zwiebel an. Gib das sonstige Gemüse hinzu und brate es ein paar Minuten durch. Gib zum Schluss den Spinat hinzu, lass ihn schrumpfen und gib die Gemüsemischung in die Auflaufform. Schlag die Eier steif und gib den Hüttenkäse, den Pfeffer und das Salz hinzu. Verteile das Eigmisch über das Gemüse in der Auflaufform und rühre durch. Back die Quiche in etwa 45 Minuten gar bis die Eier steif sind. Schmeckt mit grünem Salat!

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **425 KCAL** | FETT **24 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **10,5 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **6,5 GRAMM** | EIWEIß **37,5 GRAMM**

---

\*erhältlich bei Body & Fit.



# GEFÜLLTE portobellos

1 PORTION

- × 2 **Portobellos** × 1 Ei **Kokos-**oder **Olivenöl\*** × 1 **Knoblauchzehe** × ½ **rote Zwiebel** × 1 **Tomate**
- × 2 **sonnengetrocknete Tomaten**
  - × 50 Gramm **Spinat**
  - × 1 Ei **italienische Kräuter**
  - × 50 Gramm **Feta** × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **343 KCAL** | FETT **22,5 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **22 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **6,5 GRAMM** | EIW EIß **15 GRAMM**

---

Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Entferne die Stiele der Portobellos und leg sie mit der hohlen Seite nach oben in eine Auflaufform. Press den Knoblauch, zerkleinere die Zwiebel und schneide die Tomaten in Würfel. Stell einen Wok oder eine Pfanne auf den Herd und erhitze darin das Kokosöl. Schwitze die Zwiebeln und den Knoblauch an und gib anschließend die Tomaten und den Spinat hinzu. Brate dies kurz durch und würz es mit den italienischen Kräutern und eventuell Salz und Pfeffer. Verteil die Gemüsemischung über die Portobellohälften. Zerbröckele den Feta über das Gemüse und schieb die Portobellos für 20 Minuten in den Ofen. Schmeckt auch mit Zucchini spaghetti oder einem grünen Salat.





# Eiwrap

## MIT HÜHNERFILET UND AVOCADO

1 PORTION

- × 2 Eier × Schuss Milch × 1 Ei Petersilie × 100 Gramm geräuchertes Hühnerfilet
- × ½ Avocado × ½ Paprika × 50 Ei Frischkäse light
- × Hand Rucola × Salz und Pfeffer nach Geschmack

Schlag die Eier in einer Schüssel steif. Gib die Milch, das Salz, den Pfeffer und die Petersilie hinzu. Erhitze einen Tropfen Olivenöl in einer Pfanne. Gieß das Eigemisch in die Pfanne und verteil es gleichmäßig darin. Warte bis die Oberseite vom Ei steif ist und dreh es um. Lass dies noch kurz durchbrutzeln. Mach währenddessen damit weiter das Hühnerfilet, die Avocado und die Paprika zu schneiden. Leg den Eiwrap auf einen Teller und bestreich ihn mit Frischkäse light. Verteil das Hühnerfilet, die Avocado, die Paprika und die Rucola über den Wrap und roll ihn auf.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **487 KCAL** | FETT **33,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **10 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **6 GRAMM** | EIWEIF **34 GRAMM**

---

**Tipp!** Schmeckt auch mit Lachs anstelle von Hühnerfilet.



“MAC 'N

# cheese”

MIT BACON

1 PORTION

× 100 Gramm **Blumenkohl**  
× ½ El **Olivenöl** × 1 **Knoblauchzehe** × ½ **Zwiebel** × 25 ml **Kochsahne light** × 30 Gramm **geraspelter 30+ Käse** × 75 Gramm **Schinken** × 1 El **frische Petersilie** × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Schneide den Blumenkohl in Röschen. Stell einen Topf mit Wasser auf den Kopf und koch den Blumenkohl circa 5 Minuten. Lass den Blumenkohl in einem Sieb abtropfen. Erhitze das Olivenöl in einem Wok oder einer Pfanne. Press den Knoblauch, schneide die Zwiebel klein und schwitze beides in der Pfanne an. Gib den Blumenkohl hinzu und brate ihn 2 Minuten an. Gib die Kochsahne, den geraspelten Käse, Salz und Pfeffer hinzu und rühre gut durch. Erhitze währenddessen eine trockene Pfanne auf dem Herd und brate den Schinken. Serviere die Blumenkohlröschen mit dem Schinken und der frischen Petersilie.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **345 KCAL** | FETT **22 GRAMM** |  
KOHLENHYDRAT **8,5 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **3 GRAMM** | EIWEIß **26 GRAMM**

---





# Steak-

## SALAT

1 PORTION

- × 1 Steak × ½ El Olivenöl
- × ½ Zucchini × 75 Gramm  
Blattsalat oder Spinat
- × 1 Lauchzwiebel × 50 Gramm  
Kirschtomaten × ½ Avocado
- × 1 El Balsamicoessig × Salz  
und Pfeffer nach Geschmack

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **409 KCAL** | FETT **25,5 GRAMM**

| KOOHYDRATEN **11 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **8 GRAMM** | EIWEIß **30 GRAMM**

---

Hol das Steak aus dem Kühlschrank und lass es kurz ruhen. Schneide die Zucchini in lange, dünne Scheiben. Erhitze währenddessen auf dem Herd eine Grillpfanne mit Olivenöl. Grill die Zucchinischeiben in der Pfanne hellbraun. Stell die gegrillte Zucchini kurz zur Seite und gib erneut Olivenöl in die Grillpfanne. Tupf das Steak mit Küchenpapier trocken und brate es in der Grillpfanne auf die gewünschte Garstufe. Hol das Steak aus der Pfanne und lass es kurz in Aluminiumfolie ruhen. Schneide währenddessen die Lauchzwiebel fein, halbiere die Kirschtomaten und schneide die Avocado. Füll den Teller mit Rucola oder Spinat, der Lauchzwiebel, den Kirschtomaten, der Avocado und der gegrillten Zucchini. Schneide das Steak in Streifen und verteile es zusammen mit dem Balsamicoessig über dem Teller. Würz dies eventuell noch etwas mit Salz oder Pfeffer.



ENDIVIEN-

# eintopf

MIT FALAFEL

1 PORTION

- × 175 Gramm **Knollensellerie**
  - × 100 Gramm **Falafel**
  - × Schuss **Magermilch**
  - × 175 Gramm **Endivie**
- × ½ TL **Muskatnuss** × 1 El **Essig**
  - × 15 Gramm **Walnüsse\***
  - × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Schäle den Knollensellerie und schneide ihn in Stücke. Koch den Knollensellerie in etwa 15 Minuten gar. Kontrolliere mit einer Gabel, ob der Knollensellerie gar ist und lass das Wasser abtropfen. Gib die Falafel in eine Auflaufform und back sie 10 Minuten in der Mitte des Ofens (es sei denn, dass die Packungsangaben etwas anderes angeben). Erhitze die Milch kurz in einer Pfanne. Püriere den Knollensellerie mit einem Kartoffelstampfer oder einem Stabmixer, gib gleichmäßig die warme Milch hinzu und stampf dies zu einer gleichmäßigen Masse. Misch die Endivie durch das Püree und rühre gut durch. Würz dies mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Essig. Serviere den Endivieeintopf mit der Falafel und den Walnüssen.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **408 KCAL** | FETT **22 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATEN **29 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **17 GRAMM** | EIWEIß **15 GRAMM**

---





# GEFÜLLTE paprika

1 PORTION

× 1 **rote Paprika** × 75 Gramm  
**Zwiebel** × 100 Gramm  
**Champignons** × 100 Gramm  
**Zucchini** × 125 Gramm  
**mageres Rinderhack** × 75  
Gramm **Mais** × 1 Ei **Herbs &  
Spices, Oriental Rub\*** × 30  
Gramm **geraspelter 20+ Käse**

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Schneide die Paprika mittig durch und entferne die Plazenta. Schneide die Zwiebel, die Champignons und die Zucchini in Würfel. Stell eine Pfanne auf den Herd und brate das Hackfleisch zusammen mit der Zwiebel und der Zucchini. Gib später den Mais, die Champignons und die Kräuter hinzu und brate dies für 5 Minuten. Platziere die Paprika in einer Auflaufform, füll sie mit der Hackfleischmischung und bestreu dies mit Käse. Stell die Paprika für 10 Minuten in den Ofen. Schmeckt auch mit einem grünen Salat oder Blumenkohlreis!

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **465 KCAL** | FETT **18,5 GRAMM**

| KOHLENHYDRATE **30 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **8 GRAMM** | EIWEIF **43 GRAMM**

---



# Lachs

## MIT AVOCADO SALSA

1 PORTION

- × 125 Gramm **Lachsfilet**
- × 75 Gramm **Smart Cooking Spray\*** × 2 El **Herbs & Spices, African Rub\*** × ½ **Avocado**
- × 1 **Tomate** × ½ **Zwiebel**
- × 1 **Limette** (Saft)
- × 100 Gramm **Zucchini**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Sprüh das Lachsfilet mit Smart Cooking Spray ein und bestreu es mit Herbs & Spices. Stell dies für 20 Minuten in den Kühlschrank. Halbiere die Avocado und entkerne sie. Stampf mit einer Gabel in einer Schüssel die Avocado fein. Schneide die Tomate und die Zwiebel fein. Gib die Tomate, die Zwiebel, den Limettensaft, das Salz und den Pfeffer zur Avocado und vermisch dies. Schneide mit einem Spiralschneider schöne Bänder aus der Zucchini oder schneide sie mit einem Käsehobel in dünne Streifen und stell diese kurz zur Seite. Erhitze eine (Grill-)Pfanne und brate den Lachs. Brate währenddessen die Zucchini 2 - 3 Minuten in einer Pfanne. Schöpf dabei regelmäßig um. Verteil die Zucchini auf einen Teller, leg darauf den Lachs und runde dies mit dem Avocadosalat ab.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **499 KCAL** | FETT **35 GRAMM** |

KOHLENHYDRATE **21,5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **9,5 GRAMM** | EIWEIF **29 GRAMM**

---





# Hühnerfilet- RÖLLCHEN

1 PORTION

- × 1 Ei **Ketjap** × 1 Tl **Ingwer**
- × 1 **Knoblauchzehe**
- × 1 Tl **Honig**
- × 125 Gramm **Hühnerfilet**
- × 1 **Karotte** × 4 **Lauchzwiebel**
- × 100 Gramm **Zucchini**
- × ½ **rote Paprika**
- × **Herbs & Spices, Crazy Cajun\***
- × **Smart Cooking Spray\***
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Misch den Ketjap, den Ingwer, den gepressten Knoblauch, den Honig, das Salz und den Pfeffer in einer Schüssel. Marinieren Sie darin das Huhn. Schneiden Sie währenddessen die Karotte, die Lauchzwiebel, die Zucchini und die Paprika in dünne Streifen mit einer Länge von etwa 10 cm und einer Breite von 0,5 cm. Würzen Sie das Gemüse mit den Herbs & Spices in einer Schüssel. Sprühen Sie eine Küchenpfanne mit Smart Cooking Spray ein. Braten Sie das Hühnerfilet in einer Pfanne goldbraun. Schneiden Sie das Huhn anschließend in 5 dünne Streifen. Verteilen Sie das Gemüse über die Hühnerfiletstreifen und rollen Sie sie auf. Machen Sie sie mit einem Spießchen fest. Braten Sie sie etwa 10 Minuten in einer Pfanne.

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **400 KCAL** | FETT **11 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **32 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **5 GRAMM** | EIWEIF **42 GRAMM**

**Tipp!** Schmeckt auch mit grünen Spaghetti oder Blumenkohlsalat!



# Auberginen- AUFLAUF

1 PORTION

- × ½ **Aubergine** × **Smart Cooking Spray\*** × 1 große **Tomate**
- × 150 ml **Tomatenpassata**
- × 1 **Knoblauchzehe**
- × 1 TI **Kokosblütenzucker\***
- × 1 TI **Balsamicoessig**
- × 1 TI **getrocknetes Basilikum**
- × 125 Gramm **geräuchertes Hühnerfilet** × 40 Gramm **geraspelter 20+ Käse**
- × 100 Gramm **Smart Pasta\***
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **405 KCAL** | FETT **7,5 GRAMM** |

KOHLLENHYDRATE **29,5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **9 GRAMM** | EIWEIß **49,5 GRAMM**

Heize den Ofen auf 200 Grad vor.

Schneide die Aubergine in 1 cm dicke Scheiben. Sprüh eine (Grill-)Pfanne mit Smart Cooking Spray ein und grill die Aubergine. Misch währenddessen die Passata, den gepressten Knoblauch, den Kokosblütenzucker, den Balsamicoessig und das Basilikum in einer Schüssel. Füg nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Schneide die Tomate in dünne Scheiben und das geräucherte Hühnerfilet in Würfel. Nimm eine kleine Auflaufform und beleg sie mit der Aubergine, der Tomate, dem Hühnerfilet und zum Schluss einer Schicht Soße. Runde dies mit Käse ab. Stell den Auflauf in den Ofen und back ihn etwa 15-20 Minuten. Bereite währenddessen die Smart Pasta gemäß den Packungsangaben zu. Serviere sie auf einem separaten Teller neben dem Auberginenaufauf.





ITALIENISCHE

# Frittata

1 PORTION

- × **Smart Cooking Spray\***
- × 250 Gramm **italienisches Wokgemüse**
  - × 100 Gramm **Schinkenwürfel**
  - × 3 Eier × 40 Gramm **Hüttenkäse**
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Sprüh eine Pfanne mit dem Smart Cooking Spray ein und brate darin das Gemüse für 5 Minuten. Schlag die Eier steif und gib den Hüttenkäse, die Schinkenwürfel, den Pfeffer und das Salz hinzu. Schöpf das Ei über das Gemüse und lass es mit dem Deckel auf der Pfanne auf mittlerer Flamme 8 bis 10 Minuten steif werden. Wende es und lass es noch 2 - 3 Minuten brutzeln.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **476 KCAL** | FETT **27 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **15 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **4 GRAMM** | EIWEIß **41 GRAMM**

---

**Tipp!** Du kannst die Eimischung auch in einer Auflaufform steif werden lassen, dann musst du das Ganze nicht wenden.



# Huhn-Pesto

AUS DEM OFEN

1 PORTION

- × 125 Gramm **Hähnchen-**  
**kelfilet** × 200 Gramm **grüne**  
**Spargelspitzen** × 35 Gramm  
**Gemüse Pesto** × 50 Gramm  
**Frischkäse light** ×
- 1 **Knoblauchzehe** × ½ **Zwiebel** ×
- 100 Gramm **Kirschtomaten** ×
- 10 Gramm **Pinienkerne**
- × **Smart Cooking Spray\*** × **Salz**  
und **Pfeffer** nach Geschmack

Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Schneide das Hühnerfilet in Stücke. Bestreu es mit Salz und Pfeffer und brate es in einer Pfanne mit Smart Cooking Spray bis es goldbraun ist. Misch das Pesto mit dem Frischkäse light. Schneide die Zwiebel in grobe Stücke und halbiere die Kirschtomaten. Leg das Huhn zusammen mit der Zwiebel und den Kirschtomaten in eine Auflaufform. Bedeck das Huhn mit der Pestomischung. Schieb die Auflaufform für 20 - 30 Minuten in den Ofen. Erhitze eine Pfanne mit Smart Cooking Spray, press den Knoblauch aus und brate diesen 5 Minuten zusammen mit den Spargelspitzen. Röste währenddessen die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne. Leg das Huhn auf einen Teller mit den Spargelspitzen. Runde dies mit den Pinienkernen ab.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **496 KCAL** | FETT **28 GRAMM** |

KOHLENHYDRATE **18,5 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **6 GRAMM** | EIWEISS **38 GRAMM**

---

**Tipp!** Anstelle von grünen Spargelspitzen kannst du auch Brokkoli verwenden.





# Zucchini

## MIT THUNFISCH

1 PORTION

× 160 Gramm **Thunfisch\*** ×  
1 **Knoblauchzehe**, gepresst ×  
2 El **rotes Pesto** × 1 El **Crème  
Fraîche light** × 200 Gramm **Zuc-  
chini** × 40 Gramm **Zwiebel** × 50  
Gramm **rote Paprika** × 1 El **Ko-  
kosöl\*** × 30 Gramm **Feta** × **Salz**  
und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Wasch die Zucchini, schneide sie mittig durch und höhle sie mit einem Löffel aus. Gib das Kokosöl in die Pfanne und lass es schmelzen. Schneide währenddessen die Zwiebel fein. Wenn die Pfanne heiß genug ist, gib den Knoblauch und die Zwiebel hinzu und schwitze diese an. Schneide die Paprika in Würfel und gib sie zusammen mit dem Thunfisch in eine Pfanne. Gib zum Schluss die Crème Fraîche und das rote Pesto hinzu und rühre dies gut durcheinander. Würze dies mit Salz und Pfeffer. Verteil den Thunfisch in die ausgehöhlte Zucchini. Schneide anschließend den Feta in kleine Würfel und streu diese über die Zucchini mit Thunfischfüllung. Leg die Zucchini anschließend für 20 Minuten in den vorgeheizten Ofen.

**Tipp!** Um es schön würzig zu machen, kannst du noch Chilipfeffer hinzugeben.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **509 KCAL** | FETT **28 GRAMM** |

KOHLHYDRATE **16,5 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **5 GRAMM** | EIWEIF **48,5 GRAMM**

---



# Gambas

## MIT GERÖSTETEM KÜRBIS

1 PORTION

- × 125 Gramm **Gamba's**
- × 200 Gramm **Kürbis** × ½ **Zwiebel** × 1 **Knoblauchzehe** × 1 **TI Kümmelpulver**
- × 1 **TI Paprikapulver**
- × ½ **TI Zimt** × 1 **El Olivenöl\***
- × 30 Gramm **Cashewnüsse**
- × 100 Gramm **Salat** × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Wasch den Kürbis und schneide ihn in kleine Stücke. Gib den Kürbis, das Öl und die Gewürze hinzu und misch dies gut. Leg den Kürbis auf ein mit Backpapier bekleidetes Ofenblech und röste ihn etwa 30 Minuten im Ofen. Back währenddessen die Gambas mit dem Knoblauch in der Pfanne. Röste die Cashewnüsse. Verteil den Salat auf einem Teller und leg darauf die gerösteten Gambas. Serviere die Gambas auf dem Kürbis mit den gerösteten Cashewnüssen.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **469 KCAL** | FETT **30 GRAMM** |

KOHLLENHYDRATE **30 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **7,5 GRAMM** | EIW EIWEIßE **25 GRAMM**

---





# Chicorée- AUFLAUF

1 PORTION

- × 100 Gramm **Chicorée**
- × **Smart Cooking Spray\***
- × 40 Gramm **Mozzarella**
- × 100 Gramm **Schinkenwürfel**
- × 35 Gramm **Frischkäse light**
- × 35 Gramm **Crème Fraîche light**
- × 100 Gramm **Zucchini**
- × 1 TL **Herb & Spices, Garlic & Pepper\***

Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Wasch die Zucchini und schneide sie in Würfel. Mach die Chicorée sauber, entferne den harten Kern und schneide sie anschließend in Stücke. Sprüh eine kleine Auflaufform mit Smart Cooking Spray ein und leg zuerst die Zucchini hinein. Leg darauf eine Schicht Schinkenwürfel und dann die geschnittene Chicorée. Für die Soße mischt du den Frischkäse light mit der Crème Fraîche light und Herbs & Spices. Verteile dies über die Chicorée. Schneide zum Schluss die Mozzarella in Scheiben und leg sie als Topping obenauf. Stell die Auflaufform für ca. 20 Minuten in die Mitte des Ofens.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **432 KCAL** | FETT **30,5 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **16,5 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **3,5 GRAMM** | EIWEIß **35 GRAMM**

---



# Zucchini

## MIT LACHS UND ROQUEFORT

### 1 PORTION

- × ½ **Zucchini**
- × 100 Gramm **Lachs**
- × 60 Gramm **Champignons**
- × ½ **rote Zwiebel**
- × 25 Gramm **Roquefort**
- × 25 ml **Crème Fraîche light**
- × **Schwarzer Pfeffer** nach Geschmack

Schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Käsehobel in lange Streifen. Erhitze Kokosöl in einem Wok. Schneide die Champignons in Scheiben und brate sie im Wok. Schneide den geräucherten Lachs klein und brate ihn mit den Champignons mit. Gib anschließend die Crème Fraîche light und den Roquefort hinzu. Lass dies etwa 2 Minuten auf niedriger Flamme brutzeln. Schneide die rote Zwiebel in halbe, möglichst dünne Ringe und gib diese zusammen mit der Crème Fraîche und der Zucchini in die Pfanne. Stell den Herd aus und verrühre alles noch vorsichtig miteinander. Gib nach Geschmack schwarzen Pfeffer hinzu.

---

#### NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **510 KCAL** | FETT **37,5 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **13 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **4 GRAMM** | EIWEIß **31,5 GRAMM**

---





# HÜHNCHEN- Ananas- AUFLAUF

1 PORTION

- × 80 Gramm **Gartenerbsen**
- × 30 Gramm **Ananas**
- × 80 Gramm **rote Paprika**
- × 50 ml **Milch** × 25 Gramm **Ziegenkäse** × 1 Ei **Frischkäse light** × 1 Ei **Pinienkerne\***
- × 2 **Eier** × 75 gram **Hühnerfilet**
- × Prise **Herbs & Spices, Crazy Cajun** × **Smart Cooking Spray\***
- × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **521 KCAL** | FETT **27 GRAMM** |

KOHLLENHYDRATE **22,5 GRAMM** | BALLASTSTOFFE **7 GRAMM** | EIWEIF **44 GRAMM**

---

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Schneide das Huhn in Würfel und marinieren es mit Herbs & Spices. Fette eine Pfanne mit Smart Cooking Spray ein und brate darin das Huhn goldbraun. Leg das Huhn anschließend in die eingefettete Auflaufform. Schneide die Ananas und die Paprika in Würfel und misch dies mit den Gartenerbsen. Leg das Gemüse anschließend auf das Huhn. Schneide den Ziegenkäse in Stücke und verteil ihn zusammen mit den Pinienkernen über dem Gemüse. Schlag die Eier zusammen mit der Milch und dem Frischkäse light steif, würr sie mit Salz und Pfeffer und gib dies anschließend über das Gemüse. Stell den Auflauf für 45 Minuten in die Mitte des Ofens.



# Thunfisch- BURGER

1 PORTION

- × 90 Gramm **Thunfisch**
- × ¼ **Limette** × ½ **rote Zwiebel**
- × ½ **Ei-Eiweiß** × 1½ **El Panko**  
oder **Brotkrume** × 1 **TL Kapern**
- × ½ **El Kokosöl** \* × 1 **El**  
**Sojasoße**

Rasple mit einer feinen Raspel die Schale der Limette und press die Frucht aus. Schneide anschließend die Kapern fein und gib sie zusammen mit dem Thunfisch, der roten Zwiebel, dem Eiweiß und der geraspelten Limettenschale in eine Küchenmaschine oder knete dies in einer Schüssel bis es wie eine Hackfleischmischung aussieht. Gib das Panko, den Pfeffer und das Salz hinzu und knete daraus einen Burger. Erhitze das Kokosöl in der Pfanne und brate die Burger 6 Minuten an beiden Seiten braun. Gib die Sojasoße hinzu und brate die Burger bis sie goldbraun sind.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **470 KCAL** | FETT **22,5 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **29,5 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **4 GRAMM** | EIWEIß **35 GRAMM**

---





# Wrap-

## PIZZA

1 PORTION

- × 100 Gramm **mageres Rinderhack**
- × 40 Gramm **Zwiebel**
- × 150 Gramm **Champignon**
- × 50 Gramm **Kirschtomaten**
- × 1 **Smart Wrap\*** oder **Mehrkornwrap**
- × 25 Gramm **Smart Pizzasauce\*** oder **Tomatensauce**
- × 20 Gramm **geraspelter 20+ Käse**

Heize den Ofen auf 200 Grad vor. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne. Schneide währenddessen die Zwiebel in Ringe, die Champignons in dünne Scheiben und die Tomate in kleine Teile. Bestreich den Wrap mit der Pizza- oder Tomatensauce. Verteil darüber das Hackfleisch, die Champignons, die Tomate und die Zwiebel. Streu den Käse über die Pizza und brate sie 6-8 Minuten in der Mitte des Ofens.

---

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **499 KCAL** | FETT **21,5 GRAMM** |

KOHLENHYDRATE **30 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **8,5 GRAMM** | EIWEIß **45,5 GRAMM**

---



# Pasta

## MIT GARNELEN

### 1 PORTION

- × 70 Gramm **Smart Pasta\***
- × 100 Gramm **Garnelen**
- × 40 ml **Chilisoße** (Woksoße)
- × 50 Gramm **Zucchini**
- × 40 Gramm **rote Paprika**
- × 1 **Knoblauchzehe**
- × 1 **Schalotte** × 50 Gramm **Karotten** × 20 Gramm **Bohnen-sprossen** × 1 Ei **Olivenöl\*** × 10 Gramm **Sesamsamen\*** × 1 **Ei**

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **449 KCAL** | FETT **25,5 GRAMM** |  
KOHLENHYDRATE **18 GRAMM** | BALLAST-  
STOFFE **7 GRAMM** | EIWEIß **33 GRAMM**

Stell einen Topf mit Wasser auf den Herd und bring ihn zum Kochen. Bereite die Smart Pasta gemäß den Packungsangaben zu. Schneide die Karotte in Streifen und koch diese kurz ehe du sie in die Pfanne gibst. Schneide währenddessen die Zucchini, die Paprika und die Schalotte in Würfel. Gib den Knoblauch und die Zwiebel in eine Pfanne mit Kokosöl und schwitz sie an. Gib die Garnelen hinzu und brate sie leicht rosa. Gib die Paprika, die Zucchini, die Karotte und die Bohnen sprossen hinzu und brate sie 5 Minuten in der Pfanne mit. Gib anschließend die Smart Pasta und die Chilisoße hinzu und misch dies gut durch. Brate dies noch kurz für 1-2 Minuten auf kleiner Flamme. Mach zum Gericht in der Zwischenzeit noch ein Spiegelei in der Pfanne.





# Taco-

## SALAT

1 PORTION

- × 100 Gramm **mageres Rinderhack** × 1 TI **Herbs & Spices, Crazy Cajun\*** × 100 Gramm **Kirschtomaten**
- × 1 **Lauchzwiebel** × 25 Gramm **Mais** × 150 Gramm **gemischter Eisbergsalat** × ½ **Smart Wrap\*** oder **Mehrkornwrap** × 30 Gramm **geraspelter 20+ Käse**
- × 50 Gramm **Kidneybohnen**
- × **Smart Cooking Spray\*** × **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Schneide den Wrap in Streifen und diese anschließend in Dreiecke. Sprüh die Dreiecke mit Smart Cooking Spray ein und würz sie mit Salz und Pfeffer. Back dies in 6 - 8 Minuten im Ofen goldbraun. Misch währenddessen das Hackfleisch mit den Herbs & Spices und brate es in einer Pfanne an. Erhitze zum Schluss die Kidneybohnen und den Mais für 5 Minuten mit. Schneide währenddessen die Kirschtomaten mittig durch und die Lauchzwiebel in Ringe. Leg die Wrap-Dreiecke auf einen Teller und verteil den Salat darüber. Gib hier die Hackmischung hinzu und bestreu sie mit den Kirschtomaten und der Lauchzwiebel. Verteil zum Schluss den Käse über das Ganze.

NÄHRWERTE, PRO PORTION

ENERGIE **473 KCAL** | FETT **20 GRAMM** |

KOHLLENHYDRATE **28 GRAMM** | BALLAST-

STOFFE **9,5 GRAMM** | EIWEIß **42,5 GRAMM**

**Tip!** Wenn du einen ganzen Smart Wrap zubereitest, hast du auch gleich einen leckeren Snack für morgen. Schmeckt auch mit Salsasoße!



HAST DU FRAGEN? NIMM KONTAKT MIT UNS AUF:



E-MAIL  
KUNDENSERVICE@  
BODYANDFIT.DE



TELEFON  
0800 7238428  
[GRATIS]



LIVE CHAT  
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 Fitplan ist nicht zugestanden, es sei denn, dass hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde.

Fitplan 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**<sup>®</sup>  
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET