

BODY&FIT®

GET FIT!

MIT
WORKOUTS
FÜR
8
WOCHEN

**Muskel-
plan**
Für Frauen

- ▶ 7 TAGESMENÜS
- ▶ 4 WOCHEN MEAL PREP



68



46

INHALT

- 4 Go for it!
- 6 Produkte
- 8 Gut zu wissen
- 14 Ein guter Start
- 16 Primäre Muskelgruppen
- 18 Tipps & Tricks

TRAININGS-SCHEMAS

- 20 Woche 1
- 26 Woche 2
- 31 Woche 3
- 37 Woche 4
- 41 Woche 5
- 47 Woche 6
- 51 Woche 7
- 56 Woche 8

74



26



DAILY MENUS

64 Tag 1

66 Tag 2

68 Tag 3

70 Tag 4

72 Tag 5

74 Tag 6

76 Tag 7

MEAL PREP

80 Woche 1

84 Woche 2

87 Woche 3

91 Woche 4





F



GO OR IT!

Und bleib motiviert

Schaust du immer auf die neiderregenden Fotos auf Social Media? Killer Abs, ein straffer Körper oder eine motivierende Transformation. Von nun an ist das auch für dich möglich! Starte noch heute mit unserem Muskelplan und arbeite an einem fitteren und strafferen Körper!

Mit dem Muskelplan arbeitest du 8 Wochen lang an dir selbst. Es wird nicht immer einfach sein und manchmal wirst du vielleicht lieber aufgeben wollen, aber wir versprechen dir, dass es

das absolut wert ist. Am Ende wirst du dich mit dem erzielten Ergebnis selbst überraschen. Du fühlst dich aktiver, fühlst dich wohler in deinem Körper und hast mehr Selbstvertrauen. Also worauf wartest du noch? Starte heute!

Dieser Plan besteht aus acht Wochen und darin legen wir die Basis. Der Plan besteht aus Trainingsschemas für 8 Wochen, einem Wochenmenü, mehreren Mealprep-Menüs, einem Logbuch, Tipps & Tricks und

noch viel mehr. Zudem liefern wir eine kurze Erklärung zur Ernährung in Kombination mit dem Training deiner Muskeln. Verwende diesen Plan als ein Handbuch, um deine Ziele zu verwirklichen!

Natürlich sind wir sehr neugierig auf deine Fortschritte. Teil dies über Facebook oder Instagram. Wenn du beim Folgen des Muskelplans Fragen hast, kannst du jederzeit Kontakt über E-Mail aufnehmen:

kundenservice@bodyandfit.de

EMPFOHLENE Produkte



1 bis 3
Shakes pro
Tag

1

WHEY PERFECTION

Stimuliert die fettfreie Muskelmasse. Es ist die perfekte Proteinquelle, um in den Tag zu starten und es zum Training mitzunehmen. Whey Perfection enthält die höchstmögliche Konzentration an ultragefiltertem Whey Proteinkonzentrat, Whey Proteinisolat und Whey Hydrolysat, Di- und Tri-Peptide.

Nimm vor
dem Training
1 Dosis



Kapseln
zum
Frühstück

3

MARINOL OMEGA-3

Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren ohne die dein Körper nicht auskommt, erst recht nicht in Zeiten schwerer körperlicher Arbeit. Marinol Omega-3 enthält EPA und DHA und ist gut für das Gehirn, das Herz und den Erhalt eines normalen Blutdrucks. Gegenwärtig enthält unsere Ernährung häufig zu wenig Omega-3, daher ist Ergänzung erwünscht!

2

WOMEN'S PRE-WORKOUT

Das multifunktionale High End Pre-Workout auf das du gewartet hast. Der kraftstrotzende Wegbegleiter während eines schweren Trainings mit 17 Zutaten, die dir genau das geben was du benötigst. Mit unter anderem BCAAs, Vitamin B, L-Carnitin und grünem Tee.





4

MULTI WOMEN

Das Supermulti für fitte und aktive Frauen. Multi Women enthält alle Vitamine [komplett von A bis Z], Mineralien und Antioxidantien, die du benötigst. Zudem enthält Multi Women auch spezielle Enzyme sowie Gemüse-, Obst-, Kräuter- und Superfoodzutaten. 365 Tage pro Jahr in Topform. 1 Tablette pro Tag genügt bereits!

5

SMART BAR

Unser Smart Bar enthält nur 145 kcal und ist eine herausragende und leckere Wahl in deiner Low Carb- oder Eiweißdiät. Die Smart Bars enthalten die besten Proteine aus Whey-Isolat und Milchprotein. Ein Smart Bar Riegel enthält ganze 15 Gramm Eiweiß. Nimm als Ergänzung zu deiner Ernährung täglich 1 oder 2 Riegel.



6

SMART PROTEIN PANCAKES

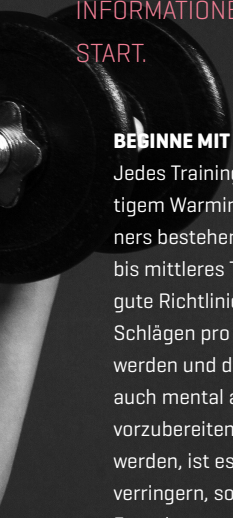
Dies ist wirklich bei Weitem der leckerste proteinreiche Pfannkuchen, den du je probiert hast! Der Pfannkuchen enthält neben viel Eiweiß auch hochwertige Kohlenhydrate wie Hafer und Buchweizen. Die Pfannkuchen sind sehr einfach zuzubereiten und als Mittag- oder Abendessen ideal. Zudem lassen sie sich perfekt für unterwegs mitnehmen!





GUT ZU WISSEN





EINE GUTE VORBEREITUNG IST DIE HALBE ARBEIT! CHECK UNSERE INFORMATIONEN ZU TRAINING, ERNÄHRUNG UND DEN ZUSÄTZLICHEN HINTERGRUNDINFORMATIONEN FÜR EINEN GUTEN START.

BEGINNE MIT EINEM WARMING-UP

Jedes Training wird aus einem siebenminütigem Warming-Up mit Hilfe eines Crosstrainers bestehen. Wir empfehlen ein niedriges bis mittleres Tempo zu handhaben. Eine gute Richtlinie ist ein Herzschlag von 90 Schlägen pro Minute. Das Ziel ist es warm zu werden und den Körper sowohl physisch als auch mental auf die anstehende Belastung vorzubereiten. Wenn du anfängst müde zu werden, ist es empfehlenswert das Tempo zu verringern, so dass nicht unnötig Kraft und Energie verschwendet wird.

ÜBUNGEN

Die Häufigkeit während des gesamten Muskelplans liegt bei Sets von 15 bis 20 Wiederholungen. Die Intensität wird etwa 60% des 1RM betragen.

1RM steht für 1 maximale Wiederholung, mit anderen Worten das Gewicht, welches du mit 1 Wiederholung bewegen kannst. Bei

einem 1RM ist es natürlich wichtig, dass dieser technisch gut ausgeführt wird. Da es für Einsteiger nicht empfehlenswert ist, die Grenze von 1RM durch Ausprobieren herauszufinden, wird dieses Gewicht mit dem 1RM Submaximal-Test geschätzt. Das beinhaltet, dass du bei einer bestimmten Übung ein Gewicht wählst und daraus das Maximum holst. Anhand dieser Daten und der Tabelle auf der nächsten Seite kannst du eine Einschätzung zu deinem 1RM machen.

Erst recht während der ersten Woche empfehlen wir weniger als 15 Wiederholungen pro Set zu handhaben, sodass die Muskeln nicht zu schnell belastet werden und der Schwerpunkt zunächst auf die Ausführung der Übung gelegt werden kann. Bei Bedarf kann die Anzahl der Wiederholungen im Muskelplan auf 10 bis 15 verringert werden. Es ist wichtig, dass die Ausführung stimmt und der Körper an die Belastung gewohnt ist. Zudem kann man sich für ein progressives Overload entscheiden. Dies beinhaltet, dass das Gewicht [% des 1RM] bei jedem Set erhöht und die Anzahl der Wiederholungen verringert wird.

BEISPIEL:

Set 1: 15 bis 20 Wiederholungen auf 60% des 1RM
Set 2: 12 bis 15 Wiederholungen auf 65% des 1RM
Set 3: 10 bis 12 Wiederholungen auf 70% des 1RM ▶

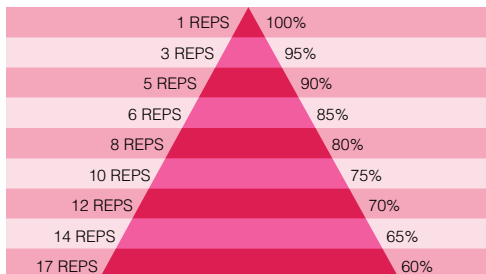
SQUAT, DEADLIFT UND BENCH PRESS SIND DIE BASISÜBUNGEN DIESES MUSKELPLANS.

► Oft wird dieses Trainingsprinzip vorwiegend bei den Compound-Übungen verwendet, das sind die zusammengestellten Übungen bei denen mehrere Muskelgruppen beansprucht werden. In diesem Muskelplan sind das vorwiegend die Übungen Squat, Deadlift und Bench Press. Diese Übungen sind die Basis für den Muskelplan. Die übrigen Übungen sind Isolationsübungen, die eine geringere Anzahl an Muskeln beanspruchen. Die Compound-Übungen sorgen relativ schnell für Masse. Die Isolationsübungen kannst du als unterstützende Übungen betrachten und runden das Training ab.

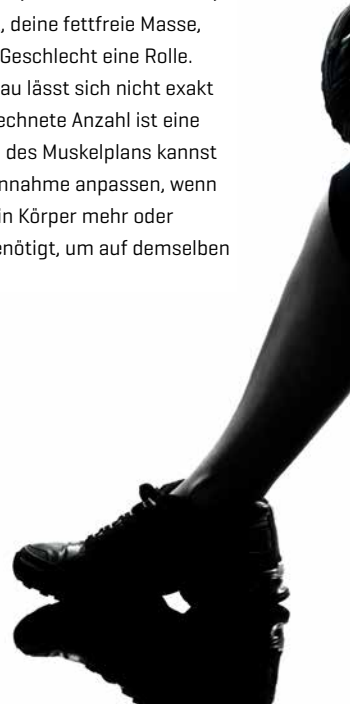
Wenn die Ausführung gut sitzt und du weißt was die Übung mit deinem Körper macht, kann eventuell mit anderen Übungen abgewechselt werden. Lass deine selbstgemachten Änderungen am Sportschema gegebenenfalls von einem Fitnessinstructor checken, um Fehler im Schema und Überbelastung und/oder Verletzungen zu vermeiden.

ERNÄHRUNG

Um festzulegen welche Nahrung notwendig ist, ist es wichtig zu wissen was das Erhaltungsniveau ist. Das Erhaltungsniveau ist die Anzahl an Kilokalorien (kcal = Energie) die dein Körper benötigt, um funktionieren zu können. Diese Anzahl an kcal verbrennt dein Körper und wenn du auf Erhaltungsniveau isst, wirst du weder zunehmen noch abnehmen. Was genau dein Erhaltungsniveau ist, kannst du auf verschiedenen Websites berechnen. Dabei spielen einige Variablen wie dein Stoffwechsel, dein Aktivitätsniveau, dein Körpergewicht, deine fettfreie Masse, dein Alter und dein Geschlecht eine Rolle. Das Erhaltungsniveau lässt sich nicht exakt berechnen. Die berechnete Anzahl ist eine Richtlinie. Während des Muskelplans kannst du deine Kalorienaufnahme anpassen, wenn du merkst, dass dein Körper mehr oder weniger Kalorien benötigt, um auf demselben Gewicht zu bleiben.



1 REPS	100%
3 REPS	95%
5 REPS	90%
6 REPS	85%
8 REPS	80%
10 REPS	75%
12 REPS	70%
14 REPS	65%
17 REPS	60%



Um Muskelmasse aufzubauen, musst du mehr Kalorien aufnehmen, als dein Körper verbrennt. Auf diese Weise kreierst du einen Kalorienüberschuss. Eine gesunde Richtlinie bezüglich des Überschusses sind 200 bis 300 kcal.

Beispiel: Eine 18-jährige Frau mit 1,70 Körpergröße und 70 Kilo hat ein durchschnittliches Aktivitätsniveau [3 auf der Skala von 1-5]. Das Erhaltungsniveau liegt bei ungefähr 1900 kcal. Um an Muskelmasse zu gewinnen, müsste die Kalorienaufnahme bei etwa 2100 bis 2200 kcal liegen. Natürlich ist es dabei wichtig aus welcher Quelle die Kalorien stammen. Insbesondere Kohlenhydrate, Proteine und Fette spielen bezüglich der Ernährung eine wichtige Rolle.

Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie und sind für die Bildung von Muskelmasse notwendig. Gute Quellen für Kohlenhydrate sind beispielsweise Vollkornprodukte, Haferflocken und Süßkartoffeln.

Kohlenhydrate liefern dem Körper Energie und sind für die Bildung von Muskelmasse notwendig. Gute Quellen für Kohlenhydrate sind beispielsweise Vollkornprodukte, Haferflocken und Süßkartoffeln.

Proteine liefern auch Energie. Zudem spielen Proteine eine wichtige Rolle bei der Muskelerholung. Die Belastung während des Sports sorgt für kleine Risse in den Muskeln [Mikrotrauma]. Das Ergebnis ist Muskelkater. Um den Muskeln eine gute Erholung zu ermöglichen und Fortschritt zu erzielen, sind Proteine notwendig. Proteine findest du in Huhn, Steak, Fisch, Proteinsupplementen und natürlich Eiern.



PROTEINE SIND NOTWENDIG, DAMIT SICH DEINE MUSKELN NACH EINEM TRAINING GUT ERHOLEN KÖNNEN. DU FINDEST SIE BEISPIELSWEISE IN FLEISCH, FISCH UND EIERN.

Fette sind eine wichtige Quelle für Energie und Vitamine. Zudem sorgen Fette für eine wichtige Isolationsschicht. Gesunde Fette findest du in Avocado und Fisch.

Ballaststoffe sind sehr wichtig für den Stuhlgang. Du findest sie unter anderem in Obst, Gemüse und Haferflocken.

Wasser Von allen Nährstoffen benötigen wir Wasser am dringendsten: Ohne Wasser ist kein Leben möglich. Wasser dient unter anderem auch als Schmiermittel beim Zusammenziehen der Muskeln. Zudem sorgt es für den Transport der Nährstoffe. Wasser nimmst du natürlich durch das Trinken von Wasser auf, aber auch durch den Verzehr von Obst und Gemüse.

Vitamine sind für die normale Funktion von jedem tierischen Organismus auf der Welt notwendig.

Mineralien sind unverzichtbare Baustoffe für das Skelett, die Zellen und das Gewebe.

Jeder Nährstoff liefert einige Kalorien:

KOHLENHYDRATE - 4 kcal pro Gramm.

FETTE - 9 kcal pro Gramm.

PROTEINE - 4 kcal pro Gramm.

BALLASTSTOFFE - 2 kcal pro Gramm.





“MOTIVATION
IS WHAT GETS YOU
STARTED,
HABITS IS
WHAT KEEPS YOU
going”

EIN GUTER ANFANG ...

UM DIESEN MUSKELPLAN UND DIE DAHINTER-
STEHENDEN GEDANKEN VERSTEHEN ZU KÖNNEN, WERDEN WIR HIER
EINIGE GRUNDLEGENDE FAKTOREN UND BEGRIFFE ERLÄUTERN.

MUSKELKATER ist die Folge von Überbelastung der Muskeln. Wenn Muskeln beansprucht werden, wird ein Mikrotrauma auftreten. Mikrotrauma ist ein umständliches Wort für kleine Risse in den Muskeln.

MUSKELERHOLUNG

Um diese kleinen Risse in den Muskeln wieder zu regenerieren, spielen Ernährung und Ruhe eine große Rolle. Wenn deine Ernährung dafür ausreicht und du deinem Körper ausreichend Ruhe gönnst, werden sich die Muskeln erholen. Im Durchschnitt benötigt man 48 - 72 Stunden, um sich komplett zu erholen. Dies ist abhängig vom Training, dem Erholungsvermögen und dem Ausmaß wieweit dein Körper bisher trainiert ist.

MUSKELWACHSTUM

Das Ergebnis ist, dass deine Muskeln stärker als vorher sind, was auch als Superkompensation bezeichnet wird. Dadurch wird Muskelhypertrophie entstehen, ein umständliches Wort für Muskelwachstum.

ÜBERTRAINING

Wenn sich dein Körper nicht ausreichend erholen kann, kann im schlimmsten Fall Übertraining entstehen. Anstelle von Superkompensation wird dann das genaue Gegenteil passieren: Die Kraft und Belastbarkeit deiner Muskeln wird abnehmen: Muskelatrophie. Dies wird der Fall sein, wenn deine Ruhe und/oder Ernährung nicht ausreicht.

ENERGIE [KILOKALORIEN] [KCAL] wird als die Fähigkeit definiert, Arbeit zu verrichten. Ein Mann benötigt täglich durchschnittlich 2500 kcal und eine Frau durchschnittlich 2000 kcal.

ISS ÜBER DEN GANZEN TAG VERTEILT

Lass keine Essgelegenheit aus, sondern iss mehrmals täglich. Auf die Weise kommst du einfacher an all deine Nährstoffe und wird dir die Ernährung weniger schnell im Weg stehen.

NIMM GENÜGENDE RUHE

Es ist äußerst wichtig deinem Körper ausreichenden Ruhe zu gönnen, erst recht wenn du mit Kraftsport beginnst. Dein Körper muss sich an die schwere Belastung gewöhnen und benötigt genügend Zeit sich ausreichend erholen zu können, um Verletzungen vorzubeugen. Zudem brauchst du ausreichend Schlaf und Ruhe, um den Plan durchhalten zu können. Du hast dadurch mehr Energie und bist viel motivierter!

Das Sportschema wird aus abwechselnden Trainings- und Ruhetagen bestehen. Ruhe sorgt dafür, dass deine Muskeln nicht überbelastet werden und sich optimal erholen. Zudem ist es wichtig deine Muskeln nicht überzubelasten, indem du sie tagelang hintereinander beanspruchst. Deine Muskeln benötigen 48 bis 72 Stunden, um sich komplett zu erholen.

TRINK KEINEN ALKOHOL

Es ist empfehlenswert Alkohol vorübergehend eben stehen zu lassen. Alkohol wird nämlich direkt nach dem Trinken aus dem Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen. Das beinhaltet, dass du, wenn du beim Alkoholkonsum auch isst, den Alkohol nur verzögert aufnimmst, aber auch die Nahrung weniger schnell verdaust und dein Körper erst den Alkohol aufnimmt und verwendet. Zudem enthält Alkohol viele Kalorien und bist du am nächsten Tag weniger motiviert gesund zu essen und dich zu bewegen. Alkohol ist auch nicht gut für die Erholung deiner Muskeln nach einem schweren Workout.



PRIMÄRE

DELTOIDEUS ①

Der dicke, dreieckige Muskel, der um deine Schultern liegt

ÜBUNGEN



② TRAPEZIUS

Der raute-förmige Muskel oberhalb deines Rückens

ÜBUNGEN



PECTORALIS ③

Die Brustmuskeln, bestehend aus Pectoralis major (großer Brustmuskel) und Pectoralis minor (kleiner Brustmuskel)

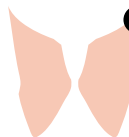
ÜBUNGEN



④ LATTISSIMUS DORSI

Der breite Rückenmuskel

ÜBUNGEN



⑤ GLUTEUS

Die Gesäßmuskeln, bestehend aus Gluteus maximus (großer Gesäßmuskel) und Gluteus minimus (kleiner Gesäßmuskel)

ÜBUNGEN



⑥ HAMSTRINGS

Die Hinterbeinmuskeln

ÜBUNGEN



MUSKELGRUPPEN



BIZEPS 7

Der zweiköpfige Oberarmmuskel an der Vorderseite deines Arms

ÜBUNGEN



TRIZEPS 8

Der dreiköpfige Armstrecker an der Rückseite deines Arms

ÜBUNGEN



ABDOMINALS 9

Die Bauchmuskeln

ÜBUNGEN



QUADRICEPS 10

Der vierköpfige Oberschenkelmuskel an der Vorderseite deines Beins

ÜBUNGEN



WADEN 11

Die Muskelgruppe an der Rückseite deiner Oberschenkel

ÜBUNGEN



TIPPS & Tricks

- › Sorg für eine kontrollierte Bewegung. Verwende ein Gewicht, das du während des gesamten Sets unter Kontrolle halten kannst. „Control the weight, don't let the weight control you.“
- › Lass das Gewicht für einen zusätzlichen Muskelreiz langsam sinken [exzentrische Kontraktion]. Eine gute Richtlinie ist eine exzentrische Kontraktion von etwa drei Sekunden.
- › Wechsle bei der Anzahl der Wiederholungen und der Reihenfolge der Übungen ab. Gewöhnung ist das Letzte was du willst. Gewöhnung reduziert den Muskelreiz und sorgt für eine Stagnation beim Fortschritt.
- › Cardio ist sehr gut für das Ausdauervermögen, kann aber nicht als Ersatz für ein Beintraining betrachtet werden, da es wenig Einfluss auf die Vergrößerung der Muskelmasse hat.
- › Sorg für ausreichend Nachtruhe. Schlaf für eine optimale Gesundheit sieben bis neun Stunden pro Tag. Während des Schlafens erholt sich der Körper und produziert das Wachstumshormon, das eine wichtige Rolle bei der Vergrößerung von Muskelmasse spielt.



CHEATEN

➤ Ernährung ist sehr wichtig, um Resultate zu verbuchen. Heißt das dann, dass du gar nicht mehr cheaten darfst? Die Antwort ist Nein. Ein Cheat Meal sorgt dafür, dass du dein Ernährungsschema besser einhalten kannst. Zudem kann ein Cheat Meal deinem Stoffwechsel einen Boost verleihen. Du setzt deinen Körper wörtlich an die Arbeit, nachdem er eine Weile auf Autopilot gefahren ist.

GO TOGETHER

➤ Zusammen Sport zu treiben kann motivierend wirken. Zudem kannst du eben die eine Wiederholung zusätzlich machen, wenn du einen Spotter als Assistenten hast. Und auch die gute Gesellschaft ist nicht zu unterschätzen, der Sport muss dir Freude bereiten!

CONTROL THE WEIGHT,
DON'T LET THE WEIGHT
CONTROL YOU!

SEI REALISTISCH

➤ Werbung und Zeitschriften liefern ein verfälschtes Bild. Diese Fotos werden oft bearbeitet und sind für eine Mehrheit der Frauen nicht repräsentativ. Dir ein Ziel zu setzen ist sehr wichtig, aber sorg dafür, dass dein Ziel erreichbar ist, so dass du motiviert bleibst.

TRINK AUSREICHEND

➤ Während des Sports verlierst du Flüssigkeit. Sorg deshalb dafür, dass du immer einen Shaker oder Bidon mit ins Fitnessstudio nimmst, um den Flüssigkeitshaushalt des Körpers wieder auf das richtige Niveau zu bringen.



GET FIT!

A dark background with vibrant pink ink splatters and swirls. A large white number '1' is centered in the lower half. The word 'WOCHE' is written in white, outlined letters at the top. On the right side, a person's arm and shoulder are visible, wearing a black strap.

WOCHE




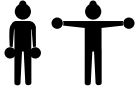

1



Training

MONTAG Brust, Schultern & Trizeps

Jedes Warming-Up wird aus 7 Minuten auf dem Crosstrainer mit einem Herzschlag von etwa 90 Schlägen pro Minute bestehen.

	HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
BENCH PRESS 	3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FLY'S 	3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS 	3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SIDE RAISES 	3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CABLE PUSHDOWN 	3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



TIPP

Hast du schon unser Natural Flavouring probiert? Im Handumdrehen verleiht du deinem Quark, deinen Getränken oder deinen Haferflocken ein leckeres Aroma. Und das ganz ohne Zucker! Natural Flavouring ist in 9 unterschiedlichen Sorten erhältlich.



DIENSTAG Ruhe



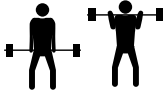


MITTWOCH Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HAMSTRING CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG EXTENSION		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SEATED CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

Training

DONNERSTAG Ruhe

FREITAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SEATED ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS BARBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen









TIPP

Nimm einen mit einer Dosis Proteinpulver gefüllten Shaker mit ins Fitnessstudio ehe du trainierst. So hast du immer deinen Post-Workout-Shake zur Hand.

SAMSTAG Ruhe

SONNTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen pro Bein		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ADDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen










WOCHE

2

Training

MONTAG Ruhe







DIENSTAG Brust, Schultern & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
MACHINE CHEST PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PEC DECK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FRONT RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
TRICEPS KICKBACK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



MITTWOCH *Ruhe*

DONNERSTAG *Beine, Gesäß & Bauch*

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HAMSTRING CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LUNGES		3 Sets mit 10 bis 15 Wiederholungen pro Bein	Eventuell mit Kurzhanteln erschweren	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
STANDING CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

Training



FREITAG Ruhe

SAMSTAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	ZUHOHE
BEND OVER ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ASSISTED PULL-UPS/LAT PULLDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS BARBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

SONNTAG Ruhe



WOCHE

3

Training




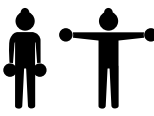



MONTAG *Beine, Gesäß & Bauch*

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG EXTENSION		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ADDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

DIENSTAG *Ruhe*

MITTWOCH Brust, Schultern & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
BENCH PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FLY'S		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SIDE RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CABLE PUSHDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



TIPP

Vergiss nicht, jeden Tag ausreichend Wasser zu trinken. Findest du das schwierig? Probiere dann einmal unsere Natural Flavouring. Mach aus Wasser einen leckeren Durstlöscher.



THERE'S
ALWAYS
TIME FOR
exercise

Training



DONNERSTAG Ruhe

FREITAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
LEG PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ADDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% van 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SEATED CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

TIPP

Wir haben alle eine Übung, die wir weniger toll finden. Versuch dann nicht diese am Ende zu machen sondern beginne damit. So hast du sie erledigt und nicht noch den Rest des Trainings vor dir.

Training



SAMSTAG Ruhe

SONNTAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SEATED ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BEND OVER ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS DUMBBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

TIPP

Setz dir selbst kleine Zwischenziele. Diese sind leichter zu erreichen und so bleibst du motiviert. Wenn du ein Ziel erreicht hast, kannst du dich selbst beispielsweise mit einem neuen Sportoutfit oder einem tollen (Koch-)Buch belohnen.

The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splatters of a darker pink ink. The splatters are concentrated in the upper and middle sections, creating a sense of movement and depth. The overall aesthetic is clean and modern.







WOCHE

4

Training

MONTAG Ruhe

DIENSTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG EXTENSION		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HAMSTRING CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



MITTWOCH Ruhe

DONNERSTAG Brust, Schulter & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
MACHINE CHEST PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PEC DECK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FRONT RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
TRICEPS KICKBACK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

TIPP

Wenn du ambitioniert Sport treibst, dürfen Nahrungsergänzungsmittel in deiner täglichen Ernährungsweise nicht fehlen. Daher ist es auch vernünftig ein Multi (Women's Multi) und Fischöl (Marinol Omega-3) als Ergänzung zu verwenden.



Training



FREITAG Ruhe

SAMSTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ADDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LUNGES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	Eventuell mit Kurzhanteln erschweren	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

SONNTAG Ruhe








WOCHE

5

Training

MONTAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SEATED ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS DUMBBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

DIENSTAG Ruhe



TIPP

Hast du nach einem schweren Training häufig Probleme mit Muskelkater? Sorg dann dafür, dass du nach dem Training ausreichend Proteine (Aminosäuren) aufnimmst. Amino Perfection ist ein gutes Beispiel dafür. So nimmst du auf einfache Weise zusätzliche Aminosäuren auf.






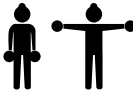

MITTWOCH *Beine, Gesäß & Bauch*

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HAMSTRING CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

DONNERSTAG *Ruhe*

Training

FREITAG Brust, Schultern & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
BENCH PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FLY'S		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SIDE RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
TRICEP HORSE KICKBACK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



TIPP

Bist du viel unterwegs und immer in Eile? Dann ist unser Smart Protein Drink wirklich etwas für dich! Smart Protein Drink steckt in einer gebrauchsfertigen Packung, ist in leckeren Sorten erhältlich und enthält pro Packung ganze 15 Gramm Eiweiß.



SAMSTAG Ruhe

SONNTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LEG PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LUNGES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	Eventuell mit Kurzhanteln erschweren	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen










WOCHE

6

Training

MONTAG Ruhe

DIENSTAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
BEND OVER ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ASSISTED PULL-UPS/LAT PULLDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS DUMBBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 möglichst lange Sets		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen









TIPP

Hast du Heißhunger, willst aber trotzdem nicht cheaten? Nasch dann einmal unsere Protein Chips.



MITTWOCH Ruhe

DONNERSTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
STANDING CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

Training



FREITAG Ruhe

SAMSTAG Brust, Schultern & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
MACHINE CHEST PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FLY'S		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
FRONT RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CABLE PUSHDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

SONNTAG Ruhe







The background of the page is a light pink color with abstract, flowing splashes of a darker pink ink. The splashes are organic and fluid, creating a sense of movement and texture. The overall aesthetic is clean and modern.

WOCHE

7

Training

MONTAG *Beine, Gesäß & Bauch*

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ADDUCTOR		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

DIENSTAG *Ruhe*



MITTWOCH Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
ASSISTED PULL-UPS/ LAT PULLDOWN		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SEATED ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS DUMBBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen









TIPP

Hast du Lust auf eine leckere, verantwortbare Knabbererei? Probiere dann mal unseren Protein Snack Mix! Mit den leckersten, leicht gerösteten, proteinreichen Bohnen, Kernen und feinen Kräutern.

Training

DONNERSTAG Ruhe

FREITAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	ZUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
STANDING CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



SAMSTAG Ruhe

SONNTAG Brust, Schultern & Trizeps

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
BENCH PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PEC DECK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DUMBBELL SHOULDER PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SIDE RAISES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
TRICEP HORSE KICKBACK		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

TIPP

Es gibt unterschiedliche Tempos in denen du Übungen machen kannst. Das gängigste Tempo ist 1-2, das heißt, dass du 1 Sekunde die Bewegung machst und 2 Sekunden in die Ausgangsposition zurückkommst. Um dem Körper einen anderen Reiz zu liefern, kannst du das Tempo auch variieren. So kannst du auf 2-4 trainieren, wobei du den Muskeln durch das niedrigere Tempo auch mehr Ausdauervermögen abverlangst.



A person is running on a treadmill, captured in a dynamic, slightly blurred motion. The scene is overlaid with a semi-transparent red filter that has a gradient, being darker at the top and lighter at the bottom. The person's legs and feet are visible, wearing dark athletic shoes. The background shows a blurred indoor setting, likely a gym or a modern building interior.







WOCHE

8

Training

MONTAG Ruhe

DIENSTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	ZUHE
LEG PRESS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DONKEY KICKBACKS		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
LUNGES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	Eventuell mit Kurzhanteln erschweren	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen



MITTWOCH Ruhe

DONNERSTAG Rücken, Bizeps & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SEATED ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BEND OVER ROW		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
BICEPS DUMBBELL CURL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
PLANKING		3 Sets bis zum Scheitern		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

FREITAG Ruhe

Training



SAMSTAG Beine, Gesäß & Bauch

		HÄUFIGKEIT	INTENSITÄT	RUHE
SQUAT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
DEADLIFT		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
HIP THRUST		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
SEATED CALF RAISE		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
ABDOMINAL		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen	60% des 1RM	Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen
CRUNCHES		3 Sets mit 15 bis 20 Wiederholungen		Zwischen den Sets 1 bis 1½ Minuten ruhen

SONNTAG Ruhe



Bist du eine wahre Naschkatze? Ersetze Zucker dann auf verantwortungsvolle Weise durch No Sugar On-the-go! Praktische Tabletten aus Steviolglycosiden und Erythrit, die sich leicht in Kaffee, Tee und sogar kalten Getränken auflösen.

SET YOUR GOALS

and don't
stop until you
get there!

Bist du auch so glücklich mit den Fortschritten, die du machst? Hast du Lust bekommen und noch lange nicht vor aufzuhören? Gut zu hören, dass du motiviert bist. Die ersten acht Wochen hast du geschafft. Es wird nicht immer ganz einfach gewesen sein, aber du hast es geschafft! Während der vergangenen Woche hast du an der Basis gearbeitet. Du hast dir eine gute Technik angelehrt

und auf deine Ernährung geachtet. Nach acht Wochen haben wir mit der Ausführung von 20 Wiederholungen auf 60% des 1RM aufgehört. Du denkst dir vielleicht: „Und jetzt“? Du kannst den Plan einfach fortführen und die Intensität für die folgenden acht Wochen auf 12 Wiederholungen auf 70% des 1RM erhöhen. Wir wünschen dir viel Erfolg mit der Weiterführung!



DAILY MENUS



Neben dem harten Training darf beim Erreichen deiner Ziele natürlich auch deine Ernährung nicht unterschätzt werden

Immer häufiger hörst du den Grundsatz, dass die Ernährung 70% oder mehr bestimmt und dein Training nur 30%. Mit der richtigen Ernährung kannst du enorm viel erreichen! Da dies insbesondere anfangs sehr schwierig sein kann, haben wir Tagesmenüs für dich zusammengestellt. Einfach und übersichtlich,

sodass du sofort loslegen kannst! Insgesamt findest du sieben unterschiedliche Tagesmenüs, die du während dieses Plans verwenden kannst. Zudem haben wir noch vier Mealprep-Schemen für jeden der fünf Tage hinzugefügt, sodass du - auch wenn du wenig Zeit hast - die richtigen Entscheidungen triffst.



TAG

1

FRÜHSTÜCK

Haferflocken mit
Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT

Clean Protein Bar*

MITTAGESSEN

Vollkornbrot mit
Ziegenkäse

ZWISCHENMAHLZEIT

Banane mit einem halben
Esslöffel Erdnussbutter.*

ABEND

Eiwrap mit Huhn

ZWISCHENMAHLZEIT

150 Gramm Magerquark mit
50 Gramm frischem Obst
und einer Hand Nüsse*

HAFERFLOCKEN MIT ERDNUSSBUTTER

30 Gramm **Haferflocken*** |
2 Esslöffel **Erdnussbutter-
pulver*** | 250 ml **Mandel-
milch*** | 1 **Banane** |
1 TL **Leinsamen*** | 1 Hand
Whey Isolat Crispies*



Misch am Abend zuvor die Haferflocken, zwei Esslöffel Erdnussbutter und 250 ml Milch in einer Schüssel und stell diese in den Kühlschrank. So können das Erdnussbutterpulver und die Haferflocken einweichen, was für einen cremigen, dickeren Brei sorgt. Schneide am nächsten Morgen die Banane in dünne Stücke. Gib die Banane, die Leinsamen und die Whey Isolat Crispies zu den Haferflocken.

TIPP

Willst du lieber warme Haferflocken? Erhitze sie dann einfach noch kurz in der Mikrowelle.

* Erhältlich bei Body & Fit

Daily menu

VOLLKORNBROT MIT ZIEGENKÄSE

2 Scheiben **Brot** | 20 Gramm **streichbarer Ziegenkäse** | Hand **Rucola** | 1 **Birne** | kleine Hand **Walnüsse*** | 2 TL **Honig***

Bestreich die Brotscheiben mit Ziegenkäse und leg darauf die Rucola. Schäl anschließend die Birne und schneide sie in lange, dünne Streifen. Leg die Birne auf die Rucola und streu die Walnüsse und den Honig darüber.



EIWRAP MIT HUHN

2 **Eier** | 50 ml **Magermilch** | $\frac{1}{2}$ El **frischer Schnittlauch**, geschnitten | 2 TL **Kokosöl*** | 2 El **Hüttenkäse** | 60 Gramm **Hühnerfilet** | 2 **Lauchzwiebeln**, geschnitten | 30 Gramm **Rucola/Feldsalat-Mischung** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Schlag die Eier in einer Schüssel steif und rühr anschließend die Magermilch und den Schnittlauch hindurch. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne. Gib die Hälfte des Eierteigs in die Pfanne und stell die Flamme auf niedrig. Dreh den Eiwrap um, wenn die Oberseite fast komplett ausgehärtet ist und brate ihn noch kurz durch. Bereite den anderen Eiwrap auf die gleiche Weise. Leg die Eiwraps auf einen Teller und verteil den Hüttenkäse, das Hühnerfilet, die Lauchzwiebel und die Rucola/Feldsalat-Mischung in der Mitte des Eiwraps. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Falte erst die Seiten nach innen und roll die Eiwraps dann auf.



FACT

Der Clean Protein Bar ist ein Low Carb Bar. Der Riegel enthält einen hohen Anteil an Proteinen, nur wenige Kohlenhydrate und ein wahres Minimum an Zucker. Er ist auch als Mahlzeiterersatz in einer „Low Carb Diät“ geeignet.

FRÜHSTÜCK

Pfannkuchen* mit
frischem Obst

ZWISCHENMAHLZEIT

Apfel

MITTAGESSEN

Wrap mit Räucherlachs

ZWISCHENMAHLZEIT

¼ Gurke mit Hummus

ABEND

Frühlingsrollen

ZWISCHENMAHLZEIT

Brownie

PFANNKUCHEN MIT FRISCHEM OBST

100 Gramm **Pfannkuchenmischung*** (American Protein Pancakemix) | 160 ml **Wasser** | 1 Ei **Kokosöl*** oder **Smart Cooking Spray*** | 2 Hände **Blaubeeren** und **Erdbeeren**

Vermisch die Pfannkuchenmischung gut mit Wasser. Fette eine Pfanne mit Kokosöl oder Smart Cooking Spray ein und lass sie heiß werden. Sobald die Pfanne heiß ist, bereitest du aus dem Teig zwei große oder vier kleine Pfannkuchen zu. Halbiere die Erdbeeren. Runde das Ganze mit den Blaubeeren und den Erdbeeren ab.



WRAP MIT RÄUCHERLACH

1 **Mehrkornwrap** |
15 Gramm **Frischkäse light** |
20 Gramm **Räucherlachs** |
15 Gramm **Rucola** | ¼ **Gurke**
| Prise **Pfeffer**

Bestreich den Wrap mit Frischkäse und gib nach Geschmack Pfeffer hinzu. Beleg ihn anschließend mit dem Räucherlachs. Schneide die Gurke in Stücke und leg sie zusammen mit der Rucola auch in den Wrap. Roll den Wrap auf und lass es dir schmecken!

* Erhältlich bei Body & Fit

Daily menu

FRÜHLINGSROLLEN

1 **Hühnerfilet** | 1 El **Sojasoße**
| 1 **Knoblauchzehe**, gepresst
Smart Cooking Spray* |
4 **Blätter Reispapier** (Asia-
laden) | $\frac{1}{2}$ **rote Paprika**,
in Streifen | $\frac{1}{4}$ **Gurke**, in
Streifen | 1 **Lauchzwiebel**,
geschnitten | $\frac{1}{2}$ **Karotte**, in
Streifen

DIP: GESUNDE ERDNUSS- SOÛSE

[4 El **Erdnussbutterpulver***
mit 2 El **Wasser**] oder
Sojasoße

Schneide das Hühnerfilet
in Streifen und marinier es
in Sojasoße und Knoblauch.
Stell das Hühnerfilet in den
Kühlschrank und lass das
Ganze mindestens eine
halbe Stunde einziehen.
Sprüh eine Pfanne mit Smart
Cooking Spray ein und brate
das Hühnerfilet goldbraun.
Gib warmes Wasser in
einen flachen Teller und
weich die Reispapierblätter
abwechselnd für eine halbe
Minute ein, bis sie sich weich
anfühlen. Leg das Reispapier
auf einen trockenen Teller

oder ein Schneidebrett. Leg
einen Teil der Hühnerstreifen,
der Paprika, der Gurke, der
Lauchzwiebel und der Karotte
in die Mitte des Reispapiers.
Falte die Ränder des Reispap-
piers nach innen und roll es
vorsichtig zu einer Art Früh-
lingsrolle auf. Wiederhole
dies mit dem sonstigen Reis-
papier. Bereite anschließend
einen gesunden Erdnussdip,
indem du die Erdnussbutter

mit Wasser mischt oder
tunke die Frühlingsrollen in
Sojasoße.

BROWNIE

1 Messlöffel **Whey Perfection
Chocolate*** | 1 El **reines
Kakaopulver*** | $\frac{1}{2}$ TL **Back-
pulver** | 100 ml **Magermilch**

Misch alle Zutaten zu
einem glatten Teig. Stell die
Schale für etwa anderthalb
Minuten auf voller Watt-
leistung in die Mikrowelle.
Schau selbst kurz nach, ob
anderthalb Minuten wirklich
ausreichen. Das kann sich
pro Mikrowelle unterschei-
den. Je länger der Teig in
der Mikrowelle steht, desto
„trockener“ wird der Brownie.

TIPP

Ersetz das
Huhn auch mal
durch geschälte
Gambas! Brate
die Gambas kurz
mit einer
Knoblauchzehe
durch und leg
sie in die Früh-
lingsrolle.



TAG 3

FRÜHSTÜCK

Haferflocken-Bananen-
Pfannkuchen

ZWISCHENMAHLZEIT

Clean Protein Bar*

MITTAGESSEN

2 Brotscheiben mit
Hüttenkäse und Spiegelei

ZWISCHENMAHLZEIT

2 Superfood Waffeln* mit
Erdnussbutter*

ABEND

Nudeln mit Brokkoli, Lachs
und Frischkäse

ZWISCHENMAHLZEIT

Coconut Protein Törtchen

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

150 Gramm Magerquark mit
einer Hand Gojibeeren* und
einem Ei Leinsamen*

* Erhältlich bei Body & Fit



HAFERFLOCKEN- BANANEN-PFANN- KUCHEN

90 Gramm **flüssiges Eiklar***
| 1 **Ei** | 30 Gramm **Hafer-
flocken*** | ½ **Banane** | 1
Messlöffel **Whey Perfection
Vanille*** | ½ **Ei Kokosöl***

Vermische das Eiklar zusammen mit dem ganzen Ei in einer Schüssel. Gib die Haferflocken, die halbe Banane und das Whey Perfection hinzu. Vermisch alles gut miteinander und backe es in einer mit Kokosöl beschichteten Pfanne. Wenn der Pfannkuchen an der Oberseite ausgehärtet ist, kannst du ihn umdrehen und die andere Seite backen.

Backe bis der Teig fertig ist. Schmeckt mit frischem Obst, Marmelade oder Nüssen.

2 BROTSCHIEBEN MIT HÜTTENKÄSE UND SPIEGELEI

2 **Vollkornbrotscheiben**
| 30 Gramm **Hüttenkäse** |
Hand **Rucola** | 2 **Eier** | 2 TL
Kokosöl* | **Pfeffer** und **Salz**

Bestreich die Brotscheiben mit Hüttenkäse und verteile die Rucola über beide Brotscheiben. Gib die Eier in eine Schüssel und vermische sie zu einer gleichmäßigen Masse. Erhitze das Kokosöl in einer Schüssel und gib die Eimischung hinzu. Wenn die Eier ausgehärtet sind, kannst du die Eibrote nach Geschmack noch mit Salz und Pfeffer würzen.

Daily menu

NUDELN MIT BROKOLI, LACHS UND FRISCHKÄSE

75 Gramm **Vollkornnudeln**
| 200 Gramm **Brokkoli** | ½
El **Kokosöl*** | 1 Stück **Lachs**
[100 Gramm] | 2 El **Frischkäse light** | **Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Schneide anschließend den Brokkoli in Röschen und koch diese in ungefähr 5 Minuten al dente. Erhitze zwischendurch Kokosöl in einer Pfanne. Brate den Lachs beidseitig an. Lass die Nudeln abtropfen und misch den Frischkäse hindurch. Serviere die Nudeln auf einem Teller mit dem Lachs und dem Brokkoli. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu.



COCONUT PROTEIN TÖRTCHEN

1 **Clean Protein Bar*** | **Smart Cooking Spray*** | 4 El **Magerquark** | 2 **Erdbeeren**

Schneide die Perfection Bars mittig durch. Leg die Hälften auf ein Stück Backpapier und stell sie für ½ Minute in die Mikrowelle. Lass sie kurz abkühlen. Erhitze währenddessen den Ofen auf 180 Grad vor und sprüh zwei Silikonmuffinformen mit Smart Cooking Spray ein. Bedecke die Muffinformen mit dem Perfection Bar. Sorg dafür, dass die Formen komplett abgedeckt sind. Stell die Törtchen für 10 Minuten in den Ofen. Lass sie gut abkühlen und hol sie aus den Förmchen. Verteile den Quark und die Erdbeeren über die Törtchen und genieße einfach!

TIPP

Keine Zeit, um die Coconut Protein Törtchen zuzubereiten? No Worries! Iss deinen Clean Protein Bar dann einfach so auf.

Mit dem Smart Cooking Spray kannst du ohne überschüssige Kalorien oder Fette backen und braten. Einfach, schnell und ohne anbacken.



TAG

4

FRÜHSTÜCK

Haferflocken* Mit Apfel
und Zimt

ZWISCHENMAHLZEIT

Apfel mit 1 El
Erdnussbutter*

MITTAGESSEN

Protein Cracker* mit
Gemüseomelett

ZWISCHENMAHLZEIT

Hühnerfiletscheiben und 6
Gurkenscheiben

ABEND

Köhler mit Curry

ZWISCHENMAHLZEIT

Micellar Casein Shake* mit
250-300 ml Wasser.



HAFERFLOCKEN MIT APFEL UND ZIMT

50 Gramm **Haferflocken***
| 200 ml **Mandelmilch***
oder **Magermilch** | ½ **Apfel**
| 15 Gramm **Rosinen** | 2 El
Leinsamen* | ½ Tl **Zimt** | 1
Messlöffel **Whey Perfection
Vanille***

Bring die Haferflocken zusammen mit der Milch und den Leinsamen zum Kochen. Schneide währenddessen den Apfel in kleine Stücke. Sobald die Mischung kocht, gibst du den Zimt, eine Hand Rosinen und den größten Teil des Apfels hinzu. Lass die Haferflocken noch 2 Minuten durchkochen während du weiterhin gut durchrührst. Gib den Haferbrei in eine Schüssel und rühr das Proteinpulver hinzu. Gib den Rest des Apfels,

der Leinsamen, des Zimts und der Rosinen auf den Haferbrei.

PROTEIN CRACKER MIT GEMÜSE- OMELETT

1/2 El **Kokosöl** | 4 **Kastanienchampignons**,
geschnitten | 1/2 **Paprika**,
geschnitten | 2 **Eier** | Schuss
Magermilch | 1 El frische
Petersilie | 25 Gramm **Ziegenkäse**,
geraspelt | **Salz** und
Pfeffer nach Geschmack |
2 **Protein Cracker***

Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne. Brate die Champignons und die Paprika auf mittelgroßer Flamme. Schlag währenddessen in einer Schüssel die Eier mit einer Gabel steif. Gib die Magermilch, die Petersilie, Ziegenkäse, Salz und Pfeffer hinzu und rühre nochmals durch. Verteil die Eimischung über das Gemüse in der Pfanne und lass die Eier auf mittelgroßer Flamme fest

* Erhältlich bei Body & Fit

Daily menu

werden. Dreh das Omelett um, wenn die Oberseite komplett ausgehärtet ist. Schneide das Omelett und beleg die Protein Cracker.

KÖHLER MIT CURRY

50 Gramm **Naturreis*** | 125 Gramm **Brokkoli**, in kleinen Röschen | 150 Gramm **Köhler** | $\frac{1}{4}$ El **Currypulver** | Prise **Salz** und **Pfeffer** | $\frac{1}{2}$ El **Olivenöl** | 1 **Lauchzwiebel** – in Stücke geschnitten | $\frac{1}{2}$ **roter Pfeffer** – in dünne Ringe geschnitten | 50 ml **Kochsahne light**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben. Koch den Brokkoli in einer Pfanne in 3 bis 4 Minuten al dente. Lass ihn in einem Sieb abtropfen. Schneide den Fisch in etwa 3 cm große Würfel und würze diese mit Currypulver. Mach den Wok heiß, gib das Öl hinein und erhitze es. Gib die Fischstücke hinein und brate sie etwa 2 bis 3 Minuten mit gelegentlichem Wenden um. Misch dann den Brokkoli, die Lauchzwiebel und den roten Pfeffer durch den Fisch und brate das Ganze noch mal eine Minute durch. Gib die Kochsahne hinzu und rühre das Ganze noch kurz gut durch. Gib den Reis auf den Teller und serviere ihn mit dem Curry.



TIPP

Deinem Shake oder deiner Zwischenmahlzeit zusätzliche Ballaststoffe hinzufügen? Probiere dann einmal Chiasamenpulver! Fein gemahlen und mild im Geschmack.

VARIATION

Mach das Curry auch mal mit anderen Fischarten wie Lachs oder Pangasiusfilet.



FRÜHSTÜCK

Overnight Haferflocken* mit
Rosinen*

ZWISCHENMAHLZEIT

Grüner Smoothie

MITTAGESSEN

2 Bratscheiben mit
Omelett

ZWISCHENMAHLZEIT

½ Gurke mit 1 Ei
Erdnussbutter*

ABEND

Nudeln mit Avocadosoße

ZWISCHENMAHLZEIT

Vor dem Schlafengehen 200
Gramm Magerquark mit
einer Hand Nüsse*

* Erhältlich bei Body & Fit



OVERNIGHT HAFER- FLOCKEN MIT ROSINEN

50 Gramm **Haferflocken***
| 30 Gramm **Rosinen*** |
150 ml **Mandelmilch*** |
Saft aus ½ **Zitrone** | 1 **Apfel**
| 1 Ei **Blütenpollen***

Gib die Haferflocken und die Rosinen in eine Schüssel oder ein Glasgefäß, gib die Milch hinzu und rühre gut durch. Deck sie ab und lass sie über Nacht im Kühlschrank stehen, sodass sie einweichen können. Am nächsten Tag gibst du den Zitronensaft hinzu und rührst anschließend noch einmal durch. Schneide den Apfel in kleine Scheiben und leg ihn auf die Haferflocken. Bestreu ihn mit den Blütenpollen.

GRÜNER SMOOTHIE

100 Gramm **Spinat** |
1 **Banane** | 1 Glas **Wasser** |
1 Teelöffel **Chlorellapulver***
| ½ Messlöffel **Whey Perfection Vanille***

Schneide die Banane in Stücke. Gib alle Zutaten in den Mixer und mische sie bis ein glattes Ganzes entsteht. Gib den Smoothie in ein Glas.



Daily menu

2 BROTSCHIEBEN MIT OMELETT

2 **Vollkornbrot**scheiben |
3 **Eier** | $\frac{1}{2}$ Tl **Currypulver** | 1
Paprika | 2 Tl **Kokosöl*** | $\frac{1}{2}$
Zwiebel | 1 **Tomate**

Schlag die Eier in einer Schüssel steif und gib das Currypulver hinzu. Schneide die Paprika in Würfel und rühre sie durch das Eige-



TIPP

Keine Lust auf Brot? Probiere dann mal unsere Protein Crackers.

misch. Erhitze 1 Tl Kokosöl in einer Pfanne. Zerkleinere die Zwiebel, schneide den Knoblauch fein und schwitze ihn kurz in der Pfanne an. Gib die Eimischung in die Pfanne. Lass das Ei auf mittelgroßer Flamme komplett aushärten. Beleg die Brotscheibe mit dem Omelett.

NUDELN MIT AVOCADOSOÛE

100 Gramm **Brechbohnen** | $\frac{1}{2}$ El **Olivenöl** | $\frac{1}{2}$ **Knoblauchzehe** | $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** | 50 Gramm **High Protein Pasta*** | $\frac{1}{2}$ **Avocado** | 1 El **Magerquark** | Saft aus $\frac{1}{4}$ **Limette** | 90 Gramm **Endivie** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Stell zwei Töpfe mit Wasser auf den Herd, wovon einer für die Nudeln und der andere für die Soße. Wasche währenddessen die Brechbohnen und schneide sie in Stücke. Koch sie für etwa 2 Minuten bis sie hellgrün werden. Erhitze das

Olivenöl in einer Pfanne und gib die Brechbohnen hinein. Schneide den Knoblauch und die Zwiebel fein, gib sie zu den Brechbohnen und lass sie 10 Minuten ruhig braten. Koch die Spaghetti gemäß den Packungsangaben. Misch in einer Schüssel die Avocado mit dem Magerquark und dem Limettensaft zu einer Soße. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Gib die Endivie hinzu, wenn die Brechbohnen fast gar sind, und lass sie noch 2 Minuten mitbraten. Lass die Spaghetti abtropfen und misch die Avocadosoße und das Gemüse hinzu.

Variation: Verwende für deine Nudelgerichte auch mal unsere Smart Pasta.



FRÜHSTÜCK

Mugcake mit Kakao

ZWISCHENMAHLZEIT

Hand Nüsse*

MITTAGESSEN

Armer Ritter mit

Erdnussbutter

ZWISCHENMAHLZEIT

Hand Nüsse*

ABEND

Reis mit Gemüse und

Rindfleischstreifen

VOR DEM SCHLAFENGEHEN

Micellar Casein Shake* mit
250 ml Wasser

* Erhältlich bei Body & Fit



MUGCAKE MIT KAKAO

1 kleine **Banane** | 1 **Ei** | 20 Gramm **Ultra Fine Oats*** | 1 El **Honig*** | 1 El **Kakao*** | **Zimt** nach Geschmack | 1 Tl **Backpulver** | ½ Tl **Kokosöl*** | 2 große, gefüllte Löffel **griechischer Joghurt (0% Fett)** | eine Hand **Blaubeeren** | **Natural Flavouring** nach Geschmack

Zerstampfe die Banane in einer Schüssel. Gib das Ei hinzu und misch es mit der Banane. Gib die Ultra Fine Oats, Honig, Kakao, Zimt und Backpulver hinzu und rühre dies bis es zu einem glatten Ganzen wird. Fette einen Becher mit Kokosöl ein. Gib den Teig in einen Becher und stell den Becher anschließend in die Mikrowelle bis der Cake nicht weiter aufgeht. Zur Sicherheit kannst du mit einem

Saté-Spieß kontrollieren, ob der Teig von innen noch nass ist. Gib Acht, dass du den Mugcake nicht zu lange in der Mikrowelle lässt. Dann besteht das Risiko, dass er trocken wird. Dreh den Becher auf einem Teller um, sodass der Cake aus dem Becher kommt. Misch die Blaubeeren, Natural Flavouring und den griechischen Joghurt und serviere dies mit dem Cake.



TIPP

Hast du schon unsere Smart Muffins probiert? Von unserem handwerklichen Bäcker gebacken und ideal als Zwischenmahlzeit! Mit 10 Gramm Eiweiß pro Muffin und nur 1½ Gramm Zucker.

Daily menu

ARMER RITTER MIT ERDNUSSBUTTER

2 Scheiben **Vollkornbrot** |
1 El **Erdnussbutter Crunchy***
| 1 **Ei** | 100 ml **Milch** | **Smart
Cooking Spray***

Bestreich eine Brotscheibe mit der Erdnussbutter und leg die andere Brotscheibe obenauf. Gib ein Ei in einen tiefen Teller und schlag es steif. Gib die Milch hinzu und schlag es noch einmal gut steif. Leg das Vollkornbrotsandwich in den Teller und lass es kurz „einweichen“. Wende das Brot und lass es auf der anderen Seite ebenso einziehen. Du wirst merken, dass das Ei in dem Brot einzieht und kein Ei in dem Teller zurückbleibt. Erhitze währenddessen eine Pfanne und sprüh sie mit dem Smart Cooking Spray ein. Leg das Brot in die Pfanne und brate es goldbraun. Dreh den Armen Ritter um und brate auch die andere Seite. Je nach Geschmack kannst du auch Salz, Kräuter und Zimt hinzugeben.

REIS MIT GEMÜSE UND RINDFLEISCHSTREIFEN

50 Gramm **Naturreis*** | ½ El **Kokosöl*** | 125 Gramm **Steak** | 150 Gramm **Keife** | 1 **Zwiebel** | 1 **Paprika** | 1 **Knoblauchzehe** | 1 El **Sojasoße**

Koch den Reis wie auf der Verpackung angegeben gar. Erhitze zwischendurch das Kokosöl in einem Wok. Schneide das Steak in Streifen. Schneide die Zwiebel und die Paprika in Stücke. Brate die Rindfleischstreifen zusammen mit dem Gemüse und dem feingeschnittenen Knoblauch 5 Minuten an. Gib die Sojasoße hinzu und brate sie noch kurz mit. Serviere den Reis mit den Rindfleischstreifen und der Gemüsemischung.



TIPP

Probiere mal unsere High Protein Wafers. Ein knuspriger Keks mit weicher Füllung. Eben etwas anderes als ein Proteinriegel oder Shake.

FRÜHSTÜCK

Quarkbrot mit Birne/
Nuss-Füllung

ZWISCHENMAHLZEIT

Apfel

MITTAGESSEN

Wrap mit Hühnerfilet und
Pesto

ZWISCHENMAHLZEIT

2 Protein Cracker* mit 15
Gramm Hüttenkäse und
2 Scheiben Truthahnfilet
mit Gartenkräutern

ABEND

Grünes Risotto mit
Hühnerfilet

ZWISCHENMAHLZEIT

150 Gramm Magerquark
mit einer Hand Nüsse* und
einer Banane.

QUARKBROT MIT BIRNE/NUSS- FÜLLUNG

1 **Banane** | 1 **Ei** | 250 Gramm
Magerquark | 100 Gramm
Dinkelmehl* | 150 Gramm
Hafermehl/Ultra Fine Oats* |
2 TL **Backpulver** | 1 Prise **Salz**
| 2 TL **Zimt** | 1 El **Honig*** | 1
Birne geschält und in Wür-
fel | 30 Gramm **ungesalzene**
Haselnüsse* | 15 Gramm
Rosinen*

Erhitze den Ofen auf 200
Grad vor. Zerstampfe die
Banane mit einer Gabel und
rühre das Ei und den Quark
hindurch. Misch anschließend
in einer anderen Teigschüs-
sel das Mehl mit dem Salz,
dem Backpulver und dem
Zimt, gib das Quarkgemisch
hinzu und verrühre dies gut.
Zum Schluss rührst du die
Birne, die Haselnüsse und die
Rosinen hindurch. Bekleide
ein Ofenblech mit Backpapier
und gib den Teig in die Form.
Leg das Brot für 45 Minuten
in den Ofen. Kontrolliere ab

und zu, ob die Oberseite nicht
zu dunkel wird. Sollte dies der
Fall sein, kannst du es mit
Aluminiumfolie abdecken.
Wenn das Brot fertig ist,
kannst du es abkühlen lassen
und in Scheiben schneiden.

TIPP

Friere einen Teil
des Quarkbrot
ein. So hast
du bei jeder
Gelegenheit ein
frisches Stück
Quarkbrot in
Reichweite.

* Erhältlich bei Body & Fit

Daily menu



WRAP MIT HÜHNERFILET UND PESTO

2 **Vollkornwraps** | 1 ½ El **Pesto** | 15 Gramm **Feldsalat** | 4 Scheiben **Hühnerfilet** | 1/8 **Gurke** | 4 **Kirschtomaten** | 4 **Walnüsse***

Bestreich den Wrap mit Pesto und leg darauf den Salat und das Hühnerfilet. Schneide die Gurke und die Tomaten in kleine Stücke und leg sie auf den Wrap. Hack die Walnüsse klein, leg sie auf die Wraps und roll diese anschließend auf.

GRÜNES RISOTTO MIT HÜHNERFILET

2 El **Kokosöl*** | 150 Gramm **Hühnerfilet** | 1 **Schalotte**, feingeschnitten | 50 Gramm **Risottoreis** | 250 ml **Gemüsebrühwürfel** | 25 Gramm **Rucola** | 75 Gramm **Spinat** | 10 Gramm **Basilikum** | ½ **ausgepresste Zitrone** | 1 El **Crème Fraiche light** | **Salz** und **Pfeffer**

Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne. Schneide das Hühnerfilet in Streifen und gib es in die Pfanne. Gib nach 2 Minuten die Schalotte hinzu und lass sie kurz mitbraten. Gib den Risottoreis in die Pfanne und rühre durch bis jedes Reiskorn mit einer dünnen Ölschicht bedeckt ist. Gib Schuss für Schuss den Brühwürfel hinzu und bleib dabei durchzurühren. Fahre damit fort bis der Brühwürfel komplett aufgebraucht ist. Gib anschließend etwas kochendes Wasser in eine Schüssel und leg ein Sieb mit

der Rucola hinein. Nimm die Rucola nach etwa 20 Sekunden wieder heraus und gib sie zusammen mit dem Basilikum, dem Zitronensaft und der Crème Fraiche light in den Mixer. Mahle dies, bis du eine dicke, grüne Soße hast. Das Risotto ist gar, wenn der Brühwürfel aufgenommen und der Reis fast al dente ist (nach etwa 20 Minuten). Stell die Pfanne auf den Herd und rühr den Spinat durch das Risotto. Bleib dabei zu rühren bis der Spinat geschrumpft ist und gib dann auch die Soße hinzu.



MEAL PREP

Dein Mittag- oder Abendessen im Voraus vorzubereiten kann dir viel Zeit ersparen. Lerne hier die Basis von Meal Prepping.



Bei den ersten Schritten zu einem neuen Lebensstil ist es wichtig sich für Lebensmittel zu entscheiden, die nicht zu sehr vom eigenen „normalen“ Lebensstil abweichen. Zudem ist es

auch vernünftig danach zu schauen wieviel Zeit du für deine Ernährung und deren Vorbereitung hast. Wenn du die ganze Woche im Stress bist, findest du es vermutlich angenehm dein Meal Prep beispielsweise am Sonntag zu machen, sodass du für den Rest der Woche fertig bist. Wenn du es magst zu Kochen und

viel Zeit dafür übrig hast, kann es gut sein, dass du dein Essen gerne jeden Tag frisch zubereiten möchtest. Es wurde bewusst ein „freies Menü“ gewählt, so dass du lernst und erfährst bei was du dich gut fühlst und du selbst verantwortbare Anpassungen bedenken/entwickeln kannst. So kannst du deine eigenen Vorlieben, Komfort, die Jahreszeit und auch dein Budget berücksichtigen. Wenn du gerade mit Sport beginnst, ist es insbesondere wichtig, dass du ausreichend isst. Genug Proteine für die Muskeln, genug Fette für unter anderem deine Augen, dein Gehirn und deine Muskeln und auch genug Kohlenhydrate für ausreichend Energie.





WOCHE

1

für 5 Tage

FRÜHSTÜCK

3x zwei Scheiben Bananenbrot mit Erdnussbutter
2x Haferflockenpfannkuchen mit Früchten

ZWISCHENMAHLZEIT

2x zwei Protein Cracker* mit 1 Tomate und ½ Avocado
3x Smart Bar*

MITTAGESSEN

3x zwei Wraps mit Salat, Hüttenkäse und Hühnerfilet
2x zwei Brotscheiben mit Omelett, Räucherlachs und Zwiebel

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Banane mit
1 El Erdnussbutter*

ABENDESSEN

3x Quinoa mit Rindfleischstreifen und Gemüse
2x Nudeln mit Lachs und Spinat

ZWISCHENMAHLZEIT

2x 150 Gramm Magerquark mit frischem Obst und einer Hand Nüsse*
3x ½ Gurke mit 20 Gramm Hummus



BANANENBROT

3 **Bananen** | 3 **Eier** |
100 Gramm **Mandelmehl*** |
50 Gramm **Buchweizenmehl***
| ½ TL **Backpulver*** | Prise
Salz | 2 El **Honig*** | 1 Hand
Walnüsse* | Prise **Zimt***

Erhitze den Ofen auf 170 Grad vor. Zerstampfe die Banane in einer großen Schüssel und gib die Eier hinzu. Rühr dies gut durch. Gib anschließend die übrigen Zutaten hinzu und misch dies gut zu einem gleichmäßigen Teig. Bedecke eine Kuchenform mit dem Backpapier und gib die Mischung in die Kuchenform.

Stell das Brot in den Ofen und backe es in 55-60 Minuten gar. Nimm das Brot heraus, lass es abkühlen und schneide es anschließend in Scheiben.

* Erhältlich bei Body & Fit

TIPP

Verleihe deinen Nüssen, Früchten und Superfoods einen leckeren Twist, oder wechsle mal mit einer anderen Mehlsorte wie beispielsweise High Protein Mandelmehl ab.



Mealprep

HAFERFLOCKEN-PFANNKUCHEN MIT FRÜCHTEN

3 **Bananen** | 30 Gramm **Ultra Fine Oats*** | 1 **Ei** | Prise **Salz** | 100 ml **Milch** | 100 Gramm **Tiefkühlobst** | 1 **Ei Zitronensaft** | ½ **Ei Kokosöl***

Stampfe die Banane fein und gib das Hafermehl, ein steifgeschlagenes Ei und Salz hinzu. Misch dies zu einem gleichmäßigen Teig und gib noch ein klein wenig Milch hinzu wodurch der Teig etwas flüssiger wird. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und gib eine kleine Menge des Teigs hinzu. Abhängig von der Größe der Pfanne kannst du daraus 2 oder 3 Pfannkuchen backen. Lass dies ruhig backen und dreh ihn um, wenn die Oberseite fest ist. Wiederhole dies bis der Teig aufgebraucht ist. Gib währenddessen das Tiefkühlobst in eine Stielpfanne auf dem Herd und rühre vorsichtig durch bis eine Fruchtsoße entsteht. Serviere die Pfannkuchen mit der Fruchtsoße.



ZWEI WRAPS MIT RUCOLA, HÜTTENKÄSE UND HÜHNERFILET

2 **Vollkornwraps** | 40 Gramm **Hüttenkäse** | ½ **TI Currypulver** | 30 Gramm **Rucola** | 4 Scheiben **Hühnerfilet** | ¼ **Gurke**, in Scheiben | 5 **Snacktomaten**, halbiert | 20 Gramm **Ananas** | **Salz** und **Pfeffer**

Bestreich die Wraps mit dem Hüttenkäse und streu dann das Currypulver darüber. Beleg den Wrap mit Rucola, Hühnerfilet, Gurke und Ananas. Gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu und roll den Wrap ein.

ZWEI BROTSCHNEIBEN MIT OMELETT, RÄUCHERLACHS UND ZWIEBEL

½ **Ei Kokosöl*** | 1 **Zwiebel** | 3 **Eier** | **Salz** und **Pfeffer** | 2 **Dinkelbrotscheiben** | 4 Scheiben **Räucherlachs** | 1 Hand geschnittener **Eisbergsalat**

Erhitze Kokosöl in einer Pfanne. Schäl die Zwiebel, schneide sie fein und schwitze sie kurz im Kokosöl an. Gib währenddessen die Eier in eine Schüssel und schlag sie steif bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Gib die Eimischung in die Pfanne. Wende das Omelett, wenn die Oberseite fest ist und gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Serviere das Omelett auf 2 Brotscheiben mit Salat und Räucherlachs.



Mealprep

QUINOA MIT RIND-FLEISCHSTREIFEN UND GEMÜSE

50 Gramm **Quinoa*** | $\frac{1}{2}$ El **Kokosöl*** | 100 Gramm **Rindfleischstreifen** | 200 Gramm **Gemüsemischung** | 1 Prise **Chilipfeffer** | 1 Prise **Koriander** | 1 Prise **Salz**

Koch die Quinoa gemäß den Packungsangaben. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und brate die Rindfleischstreifen mit der Gemüsemischung kurz an. Bleib ruhig dabei sie zu wenden und gib die Gewürze und eventuell Salz hinzu. Serviere die Quinoa mit den Rindfleischstreifen und dem Gemüse.



NUDELN MIT SPINAT UND LACHS

$\frac{1}{2}$ El **Kokosöl*** | 1 Stück **Lachs** [150 Gramm] | 75 Gramm **Vollkornnudeln** | 300 Gramm **Spinat** | frischer **Schnittlauch** | **Petersilie** | 30 ml **Frischkäse light** | Schuss **Zitronensaft** | Prise **Knoblauchpulver** | **Salz** und **Pfeffer**

Koch die Nudeln gemäß den Packungsangaben. Stell eine Pfanne mit Kokosöl auf den Herd. Brate den Lachs in der Pfanne beidseitig gar. Hol den Lachs aus der Pfanne und wickel ihn in Alufolie, um ihn warm zu halten. Gib währenddessen den Spinat in die Pfanne und koche ihn bis er schrumpft. Schneide den Schnittlauch und die Petersilie fein. Gib den Frischkäse zusammen mit den frischen Kräutern, dem Zitronensaft und den Gewürzen zu dem Spinat. Rühre gut durch und würze dies eventuell mit Salz und Pfeffer. Lass die Nudeln

abtropfen. Serviere die Nudeln mit der Spinatsoße und dem Lachs.



TIPP

Mit Kokosöl kannst du verantwortbar backen und braten! Kokosöl besteht aus MCT-Fetten. Diese Fette werden nicht im Körper gespeichert, liefern aber viel Energie.



für 5 Tage

FRÜHSTÜCK

3x 2 Scheiben Käse-Zwiebelbrot 2x Overnight Oats* mit Banane und Kakao*

ZWISCHENMAHLZEIT

2x Clean Protein Bar*
3x Smart Bar*

MITTAGESSEN

3x zwei Protein Pancakes* mit Erdnussbutter*
2x zwei Dinkelbrotscheiben mit Mozzarella, Tomate und Basilikum

ZWISCHENMAHLZEIT

2x zwei Protein Crackers* mit Hüttenkäse und Hühnerfilet 3x Scheibe Bananenbrot mit Erdnussbutter*

ABENDESSEN

2x Kabeljau mit Reis, Paprika und Zwiebel 3x Süßkartoffel mit gegrilltem Huhn und gegrilltem Gemüse

ZWISCHENMAHLZEIT

150 Gramm Magerquark mit 1 Stück Obst und 1 El Leinsamen*

KÄSE-ZWIEBELBROT

1 El **Olivenöl** | 2 **Zwiebeln** | **Salz** und **Pfeffer** | 2 **Eier** | 250 Gramm **Quark** | 50 Gramm **Buchweizenmehl*** | 100 Gramm **Dinkelmehl*** | 2 Tl **Backpulver** | ½ Tl **Thymiane** | ½ Tl **Oregano** | 100 Gramm **geraspelter alter 30+ Käse**

TIPP
Mach das Brot am Wochenende oder bei einer anderen Gelegenheit bei der du Zeit hast. Ein toller Nebeneffekt ist, dass das Haus anfängt toll zu riechen.

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Erhitze Olivenöl in einer Pfanne. Schäl die Zwiebel und schneide sie fein. Schwitz eine Zwiebel in der Pfanne an und würze sie mit Salz, Pfeffer und Kräutern. Nimm anschließend die Zwiebeln vom Feuer. Gib die Eier in eine Schüssel, schlag sie steif und gib den Quark hinzu. Rühr gut durch. Gib das Mehl zusammen mit dem Backpulver, dem Salz und dem Pfeffer hinzu und misch dies bis ein glatter Teig entsteht. Wenn die Zwiebel abgekühlt ist, gib sie in den Teig und verrühre sie ruhig. Bekleide eine Kuchenform mit Backpapier, gib den Teig in die Form und back diesen etwa 45 Minuten im Ofen bis er goldbraun ist.



* Erhältlich bei Body & Fit

Mealprep



OATS MIT BANANE UND KAKAO

250 ml **Milch** | 40 Gramm **Haferflocken*** | 1 El **Kakaopulver*** | 1 **Banane** | 1 El **Kokosraspel*** | 25 Gramm **gemischte Nüsse***

Gib die Milch mit den Haferflocken und dem Kakao in eine Pfanne und stell diese für einige Minuten auf die Flamme. Schneide die Banane in dünne Scheiben. Rühr das Ganze durch, sobald es beginnt zu kochen, und gib die Banane hinzu. Lass das Ganze noch einige Sekunden/Minuten durchköcheln bis der Brei die gewünschte Struktur angenommen hat. Gieß das Ganze in eine Schüssel und garniere es mit Kokos und Nüssen.

PROTEIN PANCAKES MIT ERDNÜSSEN

30 Gramm **Haferflocken*** | **Eier** | 1 reife **Banane** | $\frac{1}{2}$ El **Kokosöl*** | 1 El **Erdnussbutter***

Zerstampe die Banane in einer Schüssel und gib die Eier hinzu. Misch dies gut durch. Gib die Haferflocken hinzu und misch dies gut durch bis es ein glatter Teig ist. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne und gib die Hälfte des Teigs hinzu. Brate den Pfannkuchen beidseitig goldbraun und wiederhole dies auch mit dem Rest des Teigs. Serviere die Pfannkuchen mit Erdnussbutter.



BROTSCHEIBEN MIT MOZZARELLA, TOMATE UND BASILIKUM

1 große **Fleischtomate** | 30 Gramm **Mozzarella** | 1 El **grünes Pesto** | **frisches Basilikum** | 2 **Dinkelbrot-scheiben** | **Pfeffer**

Wasch die Tomate und schneide sie in Scheiben. Schneide auch die Mozzarella in Scheiben. Bestreich die Brotscheiben mit Pesto. Leg die Mozzarella, die Basilikumblätter und die Tomaten abwechselnd auf das Brot bis beide Brotscheiben belegt sind. Gib nach Geschmack Pfeffer hinzu.

TIPP

Gib für einen zusätzlichen Bite etwas Rucola hinzu.

Mealprep



KABELJAU MIT NATURREIS, PAPRIKA UND ZWIEBEL

100 Gramm **Naturreis*** | 1 El **Kokosöl*** | 150 Gramm **Kabeljau** | 1 **Zwiebel** | $\frac{1}{2}$ **rote Paprika** | $\frac{1}{2}$ **gelbe Paprika** | $\frac{1}{2}$ **grüne Paprika** | 1 **Knoblauchzehe** | $\frac{1}{4}$ **Zitrone** | 1 Zweig **frische Thymiane**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben. Erhitze zwei Pfannen mit Kokosöl, wovon eine für das Gemüse und eine für den Fisch ist. Schäl die Zwiebel, schneide sie und die Paprika in kleine Stücke und gib sie in die Pfanne. Brate das Gemüse auf niedriger Flamme und wende regelmäßig. Gib das Kabeljaufilet in die andere Pfanne. Schneide anschließend die Zitrone mittig durch und gib sie mit dem ungeschälten Knoblauch und der

Thymiane zu dem Kabeljau.

Brate den Kabeljau beidseitig goldbraun und erhitzte ihn anschließend noch 2 bis 3 Minuten auf niedriger Flamme. Serviere den Kabeljau mit Gemüse und Naturreis.

TIPP

Wusstest du, dass Naturreis eine bessere Wahl ist als weißer Reis? Er enthält nämlich mehr Nährstoffe und Ballaststoffe.

Bring einen Topf mit Wasser zum Kochen.

Schäl die Kartoffel, schneide sie in kleine Stücke und gib sie in kochendes Wasser. Schneide währenddessen das Huhn in 2 Scheiben und besprenkele sie beidseitig mit Olivenöl.

Das Huhn muss länger grillen als das Gemüse, leg es deshalb schon mal in die Grillpfanne/den Ofen oder auf den Grill. Schäl währenddessen die Zwiebel, schneide das Gemüse in Scheiben und besprenkele dies mit ein wenig Olivenöl. Gib das Gemüse zu dem Huhn und lass es mitgrillen. Stich mit der Gabel nach etwa 10 Minuten in die Kartoffeln. Wenn sie weich sind, kannst du sie abtropfen lassen.

Serviere das Huhn mit dem Gemüse und der Süßkartoffel.

SÜßKARTOFFEL MIT GEGRILTEM HUHN UND GEMÜSE

150 Gramm **Süßkartoffel** | 150 Gramm **Hühnerfilet** | 1 El **Olivenöl*** | $\frac{1}{2}$ **Paprika** | $\frac{1}{2}$ **Zucchini** | $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** | $\frac{1}{2}$ **Aubergine**



für 5 Tage

FRÜHSTÜCK

3x Blumenkohlbrei mit Whey Perfection* und Gojibeeren*
2 x Quinoapfannkuchen mit Obst

ZWISCHENMAHLZEIT

1 Scheibe Bananenbrot und 1 El Erdnussbutter*

MITTAGESSEN

3x Couscous-Salat mit gegrilltem Huhn und Minze
2x Eiwrap mit Avocado

ZWISCHENMAHLZEIT

Clean Protein Bar*
+ 1 Stück Obst

ABENDESSEN

3x Nudeln mit Tomatensoße, Gemüse und Kabeljaufilet
2x indischer Curry mit Reis

ZWISCHENMAHLZEIT

3x 150 Gramm Magerquark mit 1 Stück Obst
2x 150 Gramm magerer Joghurt mit 20 Gramm gemischten Nüssen*

* Erhältlich bei Body & Fit



BLUMENKOLHREI MIT WHEY UND GOJIBEEREN

$\frac{1}{4}$ Blumenkohl | 1 Messlöffel Whey Perfection-Vanille* | 150 ml Magermilch | 1 TL Zimt | Prise Salz | Hand Gojibeeren* | Hand Mandeln*

Schneide den Blumenkohl in Röschen und koch diese etwa 10 Minuten bis sie gar sind. Gieß das Wasser ab und püriere den Blumenkohl. Gib das Whey Perfection, den Zimt, das Salz und die Milch hinzu, rühre das Ganze ruhig durch und stell es noch kurz auf den Herd. Serviere ihn mit den Gojibeeren und den Mandeln.

QUINOAPFANNKUCHEN MIT OBST

50 Gramm Quinoamehl* | $\frac{1}{2}$ TL Backpulver | Prise Salz | 80 ml Magermilch | 1 Banane | Kokosöl* zum Backen | 1 El Marmelade

Misch das Quinoamehl, das Backpulver und das Salz in einer Schüssel. Zerstampfe die Hälfte der Banane und gib sie zusammen mit der Milch zu den trockenen Zutaten. Erhitze das Kokosöl auf mittelgroßer Flamme und gieß den Teig in die Pfanne.

TIPP

Garniere die Pfannkuchen auch mal mit Nüssen und Samen.

Bei der Teigmenge kannst du variieren, sodass du die gewünschte Anzahl an Pfannkuchen zubereiten kannst. Brate sie, bis sie an beiden Seiten braun sind. Bestreich die Pfannkuchen mit Marmelade. Schneide die halbe Banane in Scheiben und verteil sie über die Pfannkuchen.

Mealprep



COUSCOUS-SALAT MIT GEGRILLEM HUH UND MINZE

50 Gramm **Couscous*** | 100 Gramm **Hühnerfilet** | 1 TL **Oli-venöl** | 1 **Paprika** | 3 **frische Minzweige** | $\frac{1}{2}$ **Aubergine** | kleiner Schuss **Zitronensaft** | **Salz** und **Pfeffer**

Bereite das Couscous ge-mäß der Packungsangaben. Erhitze währenddessen die Grillpfanne und sprengle ein klein wenig Olivenöl auf das Hühnerfilet. Leg das Huhn in die Pfanne und grill es auf großer Flamme. Dreh es um, wenn es sich goldbraun färbt. Schneide die Aubergine in große, flache Scheiben. Schneide die Paprika in 4 Stücke und entferne die Kerne. Besprenkle das Gemüse mit Olivenöl.

Gib das Gemüse in die Grillpfanne zu dem Huhn. Dreh das Gemüse nach 1 Minute kurz um. Pflück die Minzblätter von den Zweigen und schneide sie fein. Wenn das Couscous fertig ist, gib die Minze, einen Schuss Zitronensaft und nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Serviere das Couscous mit dem gegrillten Huhn und dem Gemüse.

EIWRAP MIT AVOCADO

3 **Eier** | 1 Schuss **Olivenöl*** | 20 Gramm **Hüttenkäse** | 1 Schuss **Zitronensaft** | $\frac{1}{2}$ **Avocado** | 20 Gramm **Hüh-nerfilet** | **Salz** und **Pfeffer** | frischer **Schnittlauch**

Gib die Eier in eine Schüs-sel und schlag sie zu einer gleichmäßigen Mischung steif. Erhitze währenddessen das Olivenöl in einer Pfanne und gib die Eimischung hinzu. Drehe es um, wenn das Omelett an der Oberseite ausgehärtet ist und brate es beidseitig braun. Gib den Hüttenkäse in eine Schüssel und füge nach Geschmack Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzu. Schneide die Avocado in dünne Streifen. Bestreich den Wrap mit Hüttenkäse und beleg ihn mit Huhn und Avocado. Schneide den Schnittlauch fein und streue ihn über den Wrap. Aufrollen und guten Appetit.



TIPP

Willst du weniger Fette in deinem Eiwrap? Pro-biere dann mal unser flüssiges Eiklar. Very easy to use!

Mealprep

NUDELN MIT TOMATENSOÛE, GEMÜSE UND KABELJAUFILET

75 Gramm **Vollkornnudeln** | 1 El **Kokosöl*** | 150 Gramm **Kabeljaufilet** | $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** | $\frac{1}{2}$ **Paprika** | $\frac{1}{2}$ Dose **gehäutete Tomatenwürfel** | 1 TI **Oregano** | 1 TI **Koriander** | 1 TI **Thymiane** | $\frac{1}{4}$ **Zucchini** | $\frac{1}{4}$ **Aubergine**

Koch die Nudeln gemäß den Verpackungsangaben. Erhitze das Kokosöl in einer Pfanne, gib das Kabeljaufilet hinzu und brate beide Seiten für 1 Minute. Schäl die Zwiebel und schneide sie fein. Schneide die Paprika und gib sie mit der Zwiebel zum Kabeljaufilet. Gib nach 5 Minuten die Tomatenwürfel, die Kräuter und die Gewürze hinzu und wende alles ruhig ein wenig. Schneide die Zucchini und die Aubergine in Würfel und gib sie zu dem Tomatengemisch. Schöpfe alles noch mal ruhig um. Serviere den Kabeljau mit der Tomatenmischung und dem Reis.

INDISCHER CURRY MIT QUINOA

40 Gramm **Quinoa*** | **Olivenöl*** | $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** | $\frac{1}{2}$ **Knoblauchzehe** | 150 Gramm **Hühnerfilet** | 1 El **Currycreme** | $\frac{1}{4}$ Dose **Tomatenwürfel** | $\frac{1}{4}$ **Blumenkohl** | 50 Gramm **Kefe** | 50 ml **Kokosmilch*** | **Salz** und **Pfeffer** | **Petersilie**

Koch die Quinoa gemäß den Packungsangaben. Erhitze einen Schmortopf mit Olivenöl. Schäl inzwischen die Zwiebel und den Knoblauch und schneide sie fein. Schwitze sie kurz an, bis die Zwiebel glasig ist. Schneide das Hühnerfilet in

Würfel und gib es, zusammen mit der Currycreme, zu der Zwiebel und dem Knoblauch. Gib anschließend die Tomatenwürfel und die Kokosmilch hinzu und vermisch dies miteinander. Schneide den Blumenkohl in kleine Röschen und wasch sie unter dem Kran ab. Gib den Blumenkohl und die Kefe zu dem Curry. Leg den Deckel auf den Topf und lass dies eine halbe Stunde schmoren. Würz das Curry mit Salz und Pfeffer und garniere dies mit ein klein wenig Petersilie. Serviere den indischen Curry mit der gekochten Quinoa.



TIPP
Sollte der Curry zu dick werden kannst du etwas Wasser hinzugeben.



WOCHE

4

Für 5 Tage

FRÜHSTÜCK

3x 2 Arme Ritter
2x Mugcake

ZWISCHENMAHLZEIT

2x 1 Stück Obst mit
1 El Erdnussbutter*
3x 150 Gramm ma-
gerer Joghurt mit 30
Gramm Nussmüsli*

MITTAGESSEN

3x Ziegenkäsesalat mit
Walnüssen*
2x 2 Brotscheiben mit
Gemüseomelett und Huhn

ZWISCHENMAHLZEIT

2 Protein Cracker* mit 15
Gramm Räucherlachs und
10 Gramm Hüttenkäse

ABENDESSEN

3x Steak mit Süßkartoffel
und Brokkoli
2x Reis mit Brech-
bohnen und Köhler

ZWISCHENMAHLZEIT

2x Clean Protein Bar*
3x 150 Gramm Magerquark
mit 1 El Kakaonibs* und 1 El
Chiasamen*

* Erhältlich bei Body & Fit

ARMER RITTER MIT FRISCHEM OBST UND PEKANNÜSSEN

1 Ei | 1 Schuss **Magermilch**
| ½ El **Kokosöl*** | 2 **Dinkel-
brotscheiben** | Prise **Zimt** |
½ **Banane** | 4 **Erdbeeren** |
2 El **griechischer Joghurt**
0% | 8 **Pekannüsse***

Gib die Eier in einen tiefen
Teller, gib die Milch und den
Zimt hinzu und rühr dies gut
durch bis du eine gleich-
mäßige Masse erhältst.
Erhitze das Kokosöl in einer
Pfanne. Leg die Brotscheiben
währenddessen mit beiden
Seiten in die Eimischung und
anschließend in die Pfanne.
Brate beide Seiten bis sie
goldbraun sind. Schneide,
während die Armen Ritter in
der Pfanne liegen, die Banane
und die Erdbeeren in kleine
Scheiben. Garniere die Armen
Ritter mit Obst, Joghurt,
Nüssen und Zimt.



TIPP
100% reine
und natürliche
Erdnussbutter.
Einfach
verant-
wortungsvoll
genießen!

Mealprep

MUGCAKE

1 **kleine Banane** | 1 **Ei** |
3 El **Hafermalz*** | 1 kleiner
Schuss **Honig*** | 1 Tl **Kakao-**
pulver* | 1 Tl **Kokosraspel***

Zerstampe die Banane in einer Schüssel und gib das Ei, die Haferflocken und den Honig hinzu. Schlage alles zu einem Teig und rühre den Kakao hindurch. Gib dies in einen Becher und stell diesen für 1,5 bis 2 Minuten in die Mikrowelle.

Dreh den Becher auf einem Teller um, sodass der Cake herauskommt und bestreue ihn mit Kokosraspel.

TIPP

Keine Mikro-
welle?
Stell den Becher
für 15-20 min.
in einen auf
200°C vorge-
heizten Ofen.

ZIEGENKÄSE MIT WALNÜSSEN

5 **Snacktomaten** |
 $\frac{1}{4}$ **Gurke** | 40 Gramm **wei-**
cher Ziegenkäse | 40 Gramm
Rucola | 15 Gramm **Walnüs-**
se* | Kleiner Schuss **Honig*** |
1 Scheibe **Dinkelbrot**

Schneide die Tomaten, die Gurke und den Ziegenkäse in kleine Stücke. Gib die Rucola in die Schüssel und füge die Walnüsse, die Tomate, die Gurke und den Ziegenkäse hinzu. Besprenkle dies mit Honig. Wenn das Brot geröstet ist, kannst du es in 4 Scheiben schneiden und auf dem Salat servieren.



TIPP

Wusstest du,
dass Walnüsse
gut für die
Blutgefäße
sind? Sie sorgen
für Elastizität,
Beweglichkeit
und eine gute
Kondition der
Blutgefäße.

BROTSCHEIBE MIT GEMÜSEOMELETT UND HUHN

3 **Eier** | $\frac{1}{2}$ El **Kokosöl*** |
50 Gramm **gemischtes**
Gemüse [tiefgekühlt] |
3 Scheiben **Hühnerfilet** |
2 **DinkelbrotscHEIBEN**

Gib die Eier in eine Schüssel und schlag sie steif. Erhitze währenddessen etwas Kokosöl in einer Pfanne und gib das Gemüse hinzu. Wenn das Gemüse gar ist, kannst du

Mealprep

das Ei hinzugeben.

Leg darauf das Hühnerfilet.

Wenn die Oberseite ausgehärtet ist, kannst du das Omelett umdrehen. Serviere das Omelett auf 2 Dinkelbrotstücken.



STEAK MIT SÜßKARTOFFELN UND BROKKOLI

150 Gramm **Süßkartoffeln** | 200 Gramm **Brokkoli** | $\frac{1}{2}$ El **Kokosöl** | 100 Gramm **Steak** | Prise **Chilipfeffer** | Prise **Salz**

Bring zwei Töpfe mit Wasser zum Kochen. Schäle die Kartoffeln und halbiere sie. Koch die Kartoffeln in

15 Minuten gar. Schneide anschließend den Brokkoli in Röschen und koch diese in 5 bis 6 Minuten al dente. Erhitze währenddessen eine Pfanne mit Kokosöl und brate das Steak nach Wunsch [rare, medium, well done]. Serviere das Steak mit den Süßkartoffeln und dem Brokkoli. Gib nach Geschmack eventuell Salz und Chilipfeffer hinzu.

REIS MIT BRECHBOHNEN UND KÖHLER

100 Gramm **gekochter Naturreis*** | 200 Gramm **Brechbohnen** [tiefgekühlt] | $\frac{1}{2}$ El **Kokosöl*** | 150 Gramm **Köhler**

Koch den Reis gemäß den Packungsangaben gar. Stell den Topf mit Wasser wieder auf die Flamme und gib die Brechbohnen hinzu. Koch die Brechbohnen in etwa 6 Minuten gar. Erhitze währenddessen Kokosöl in einer Pfanne und brate den Fisch

INSPIRATION

Bist du auf der Suche nach weiteren Inspirationen für gesunde Ernährung? Behalte dann unsere Website und unsere Blogs im Auge oder folge uns auf Social Media.

www.bodyandfit.de
<https://blog.bodyandfit.de>




an beiden Seiten goldbraun. Serviere den Fisch mit Reis und Brechbohnen.

* Erhältlich bei Body & Fit



iet 1 ei **kastanje** een roer nogma
 als door. Verdeel het eimengs
champignons, gesneden op 1/2
paprika, gesneden stukjes **eieren**
 met **Stroh** bij **magere melk** 1 el
 van **zout** **peterselie** 1 el **geiten**
eitenkaas 1 el **zout** **pep**
er naar smaak **Protein C**
rackers Crackers **KOKOS**
 lie in een koekenpan. Bak d
 e champignons e
 n
 de paprika op middelhoog
 vuur. Klop ondertussen de ei-
 eren los in een kom met een
 vork. Voeg de magere mel
 k, peterselie, geitenkaas, z-

ehavermoutpap. **PROTEIN**
CRACKERS **MEGROENTE** **MELK**
ET 1/2 el **kokosol**



Dieser Muskelplan 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[®]
BODYANDFIT.DE

© Die gesamte oder teilweise Übernahme, Platzierung auf anderen Seiten, Vervielfältigung auf welche andere Weise auch immer und/oder kommerzielle Verwendung vom Muskelplan von Body & Fit ist nicht zugestanden, es sei denn, dass hierfür eine ausdrückliche, schriftliche Genehmigung von Body & Fit erteilt wurde. Der Muskelplan darf auf einem Bildschirm betrachtet, auf eine Hard-Disk heruntergeladen oder ausgedruckt werden, sofern dies aus persönlichen, informativen und nichtkommerzielle Zwecken geschieht, sofern die Informationen nicht geändert werden und das Firmenzeichen von Body & Fit natürlich vorhanden ist.