



Mit dem Schlankplan 5+2 gehst du in 4 Wochen an die Arbeit mit dir selbst, deiner Ernährung und deiner täglichen Bewegung!

SCHLANKPLAN 5+2



go for it!

BODY&FIT

DU SCHAFFST DAS

Vor dir liegt der neue Schlankplan 5+2, voll mit neuen Rezepten, Tipps, Wissenswertem und Übungen für zuhause. Wir haben unser Allerbestes gegeben, um dich mit unserem neuen Schlankplan zu überraschen.

Mit dem Schlankplan 5+2 gehst du in 4 Wochen an die Arbeit mit dir selbst, deiner Ernährung und deiner täglichen Bewegung. Wir haben uns für 5 schlanke und 2 leichte Tage entschieden. So bleibt Schlankplan 5+2 einfach durchzuhalten und erreichst du doch viel Ergebnis.

Vier Wochen sind eine kurze Periode und unter anderem dadurch, dass die Wochenende etwas weniger schwierig sind, ist dieser Vier-Wochen-Plan gut durchhaltbar. Verwirkliche deine Träume und beginne noch heute mit dem Schlankplan 5+2 von Body & Fit!

„Jede Woche werden 3 oder 4 Übungen vorgestellt, die du mehrmals in der Woche wiederholen kannst.“

Schlankplan 5+2 enthält genau wie unser vorheriger Schlankplan eine professionelle Diätmethode, diese besteht diesmal aus 5 strengen und 2 leichten Tagen pro Woche. Zusammengestellt von mehreren Diätisten die dich auf dem Weg unterstützen können. Dein Ernährungsschema ist für alle sechs täglichen Essgelegenheiten komplett ausgearbeitet.

Zudem wurde für jede Woche eine Einkaufsliste mit den Produkten, die du für das komplette Menü benötigst, zusammengestellt. Das erspart dir eine Menge Zeit und Arbeit, wodurch du nach dem Einkauf direkt starten kannst!

Schlankplan 5+2 wurde mit körperlichen Übungen ergänzt die du einfach zuhause durchführen kannst. Jede Woche werden 3 oder 4 Übungen vorgestellt, die du zur Unterstützung des Abnehmens mehrmals pro Woche wiederholen kannst. Diese Übungen sind speziell für den Schlankplan 5+2 entwickelt.

Solltest du Fragen haben helfen wir dir gern! Du kannst uns jederzeit mailen: schlankplan@bodyandfit.de. Zudem haben wir auch unsere eigene Facebookseite auf der wir wöchentlich neue Rezepte, Wissenswertes und Tipps veröffentlichen. www.facebook.com/bodyandfitde

Ganz viel Erfolg!



*Beginne das Jahr
Zielstrebend!*

Schlankplan 5+2

WAS BENÖTIGST DU?



1x 1 kg Smart Protein

Smart Protein bildet die Basis des Schlankplans. In der ersten Phase verwendest du den Shake als Frühstück & Lunch. Der Shake ist nahrhaft, bremst das Hungergefühl und steckt voll mit Baustoffen.

BESTELL SOFORT



1x Smart Protein Pancakes

Der Smart Protein Pancake ist ein hochwertiger, eiweißreicher Mahlzeiteratz, der im Schlankplan zusammen mit einem großen Teller Gemüse als Ersatz für die warme Mahlzeit, verwendet wird.

BESTELL SOFORT



1x Variety Pack Smart Protein

Weißt du nicht für welchen Geschmack du dich entscheiden sollst? Probiere dann 10 der 14 Geschmacksrichtungen von Smart Protein mit dem Variety Pack. Hiermit kannst du entdecken welche Geschmacksrichtungen dein Favorit sind.

BESTELL SOFORT

2x Smart Bars

Die Eiweiße im Smart Bar helfen deine Muskeln zu schützen, Hungergefühl vorzubeugen und nur Fett zu verlieren. Jeden Tag aufs Neue genießt du von einem herrlichen Riegel als Snack.

BESTELL SOFORT



Auch als komplettes Paket erhältlich. Die Produkte sind einzeln bestellbar, aber wir haben auch ein extra preiswertes Paket für dich zusammengestellt.



💡 PRAKTISCHE TIPPS!

Bewege dich

Versuche Bewegen zu einer täglichen Routine zu machen. Körperliche Aktivität ist nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch für die Laune. Achte immer darauf, dass du eine Aktivität wählst, die dir Spaß macht, so hast du selbst mehr Vergnügen daran und hältst es länger durch. Du kannst sehr viele Übungen zuhause durchführen (Liegestütze, Bauchmuskelübungen, Seilspringen) oder geh eine Runde an der frischen Luft joggen. Zudem kannst du auch mit Krafttraining beginnen. Dadurch bekommst du nicht nur vollere Muskeln, dein Körper muss sich durch die schwere Anstrengung auch stärker erholen wodurch die Verbrennung erhöht wird. Speziell für den Schlankplan wurden Übungen für zuhause zusammengestellt.

Vermeide zuckerhaltige Produkte

In vielen Leckereien wie Süßigkeiten, Keksen und Sandwiches sind viele Zucker verarbeitet. Zucker lassen deinen Blutzuckerspiegel schnell ansteigen und danach wieder schnell sinken. Dadurch landest du in einem sogenannten „Tief“ und wird dein Körper erneut nach Zucker verlangen. Versuch dem vorzubeugen indem du viel Obst und Gemüse sowie eiweiß- und ballaststoffreiche Produkte isst.

Iss über den ganzen Tag verteilt

Überspring keine Essgelegenheiten sondern iss mehrmals pro Tag, so wie bei den 6 Mahlzeiten im Schlankplan. Auf diese Weise bleibt dein Stoffwechsel aktiv, was während des Abnehmens natürlich sehr vorteilhaft ist. Es ist wichtig sich hierbei für gesunde Zwischenmahlzeiten wie Obst, Gemüse oder eiweißreiche Snacks zu entscheiden. So vermeidest du ein Tief und genießt länger von einem gesättigten Gefühl.

Nimm ausreichende (Nacht-)Ruhe

Es ist immer wichtig deinem Körper genügend Ruhe zu gönnen, vor allem aber wenn du ein paar Kilos loswerden möchtest. Mach eine Herausforderung daraus jede Nacht ausreichend zu schlafen. Dein Körper produziert nämlich mehr Stresshormone, wenn du nicht gut schläfst, und dadurch bekommst du mehr

Appetit auf Essen. Aber durch ausreichend Schlaf wirst du auch während des Tages dynamischer und motivierter sein, und fällst weniger schnell auf „alte schlechte“ Gewohnheiten zurück.

Trink keinen Alkohol

Es ist empfehlenswert Alkohol vorläufig eben stehen zu lassen. Alkohol wird nämlich direkt nach der Einnahme aus dem Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen. Das beinhaltet, dass du, wenn du während des Alkoholkonsums auch isst, der Alkohol langsamer aufgenommen, aber auch das Essen langsamer verdaut wird und dein Körper erst den Alkohol aufnimmt und verbraucht. Zudem enthält Alkohol viele Kalorien und bist du am nächsten Tag häufig weniger motiviert gesund zu essen und dich zu bewegen.

Kauf kein Essen dem du nicht widerstehen kannst.

Eigentlich ist es ganz einfach: Wenn du keine schlechte Nahrung zuhause hast, kannst du sie auch nicht essen. Eine Diät durchzuhalten ist nicht nichts, und manchmal gibt es schwierige Momente. Das ist absolut nicht schlimm, aber bereite dich darauf vor. Sorge dafür keine Produkte im Haus zu haben, denen du nicht widerstehen kannst, und geh nicht hungrig in den Supermarkt. Dies beugt Impulskäufen vor.



Viel Erfolg!

Trinken

Während des Schlankplans ist es wichtig ausreichend zu trinken. Wenn du abnimmst produziert dein Körper viele Abfallstoffe die aus dem Körper entfernt werden müssen. Ausreichend Flüssigkeit unterstützt diese Abfuhr. Auch wird das Hungergefühl und Durstgefühl manchmal miteinander verwechselt. Durch ausreichendes Trinken hast du weniger Hunger. Versuch täglich mindestens 1,5 Liter zu trinken.

Was kannst du alles trinken? Versuch so viel wie möglich Wasser zu trinken. Darin sind keine Kalorien enthalten. Auch Tee zu trinken ist gut, insbesondere Kräutertee. Trink in Maßen Kaffee und vermeide Milch und Zucker. Pass auf mit Erfrischungsgetränken und Obstsaften, darin sind viele Zucker enthalten. Zucker gibt kein Sättigungsgefühl und sorgt für einen hohen Insulinspiegel, wodurch du später wieder Appetit auf Süßes bekommst. Erfrischungsgetränke sind ab und zu erlaubt, aber versuch auch dich damit zu mäßigen. Sie sorgen nämlich dafür, dass dein Verlangen nach Süßem bestehen bleibt. Sie geben kein Sättigungsgefühl, wodurch viele Menschen am Essen bleiben.

Vitamine

Während des Befolgen eines Schlankplans ist es schwierig alle Vitamine und Mineralien aufzunehmen. Daher ist es vernünftig diese mit hochwertigen Vitaminergänzungen anzufüllen, wie etwa unserem Smart Multi. Dies sorgt dafür, dass deine Energie stabil bleibt und es bringt deinen Körper in Balance, wodurch das Abnehmen einfacher wird.

Ballaststoffe

Es ist wichtig ausreichend Ballaststoffe aufzunehmen. Ballaststoffe sorgen dafür, dass deine Nahrung einfach deinen Darm passiert und für eine guten Stuhlgang. Während des Schlankplans wird sich dein Körper an eine eiweißreiche Ernährung gewöhnen müssen. Als Erweiterung zu dieser Diät wurde der

Frühstücksshake mit Chiasamen ergänzt, dies sorgt für eine erhöhte Ballaststoffaufnahme. Solltest du trotz der zusätzlichen Chiasamen Probleme mit deinem Stuhlgang bekommen, dann kannst du noch ultrafeinen Hafer oder ein Superfood wie Leinsamen hinzugeben. Gemüse ist auch eine wichtige Quelle für Ballaststoffe, nimm deshalb nicht zu wenig Gemüse für zwischendurch.

Extraschnelles Ergebnis

Willst du ein extraschnelles Ergebnis? Dann kannst du während des Schlankplans den 24hr Fatburn verwenden. Das ist ein Fettverbrenner der für Energie sorgt und dir ein herrliches „Feel Good“ Gefühl gibt. Auch der Green Tee Schlank ist eine Empfehlung, dieser erhöht die Fettverbrennung und bremst das Verlangen nach Süßem. Zudem kannst du Marinol Omega3 verwenden. Es enthält die essentiellen Fettsäuren, die auch beim Abnehmen sehr wichtig sind. Ein Mangel an Omega-3 kann die Fettverbrennung verlangsamen.

Praktische Information

Ein Smart Protein Shake im Schlankplan 5+2 basiert auf Wasser. Solltest du Probleme mit einem Hungergefühl bekommen, dann kannst du dich dazu entscheiden den Shake mit Milch zu mischen. Das kann allerdings dein Ergebnis beeinflussen. Für den perfekten Shake: Gib erst Wasser in den Shaker, dann das Smart Protein Pulver und danach gut shaken.

Eine Portion der Smart Protein Pancakes besteht aus zwei Pfannkuchen. Misch 2 Messlöffel (50 Gramm) mit 150 ml Wasser, verwende hierfür einen Shaker, einmal schütteln und klar zum Backen. Erhitze einen Schuss Öl oder ein Stückchen Backbutter auf mittlerer Flamme. Gieß den Smart Pancake Mix gleichmäßig in die Mitte der Pfanne, wenn das Öl oder die Butter warm ist, und verteile ihn gleichmäßig in der Pfanne. Warte bis die Oberseite des Pfannkuchens nicht mehr flüssig ist, dann umdrehen und noch kurz backen.



Trink ausreichend!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit
Avocado-Dip

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Salat,
Tomaten, Zwiebel und
Schinken

Zwischendurch:

150 ml Joghurt



ZUBEREITUNG

Snackgemüse:

Nach Wahl. Hierbei kannst du etwa an
Karotten, Paprika, Tomaten, Gurke,
Staudensellerie etc. denken.

Avocado-Dip:

- 2 Avocados
- Pfeffer
- ½ gepresste Limette
- 1 Lauchzwiebel oder 1 rote Zwiebel
- 2 gepellte Tomaten
- Optional: eine Knoblauchzehe

Schneide die rote Zwiebel oder Lauchzwiebel klein, und gib sie in eine Schüssel. Press den Knoblauch und verrühre ihn zusammen mit dem Saft einer halben Limette mit der Zwiebel. Schneide die gepellten Tomaten und gib sie dazu. Höhle anschließend mit einem Löffel die Avocados aus, quetsche sie mit einer Gabel fein und gib dies zu dem Gemisch. Bring es mit Pfeffer und eventuelle ein wenig Salz auf den richtigen Geschmack.

Dieser Dip reicht für mehrere Tage. Bewahre ihn luftdicht abgeschlossen im Kühlschrank.

Pfannkuchen mit Salat, Tomaten, Zwiebel und Schinken:

- 2 Tomaten
- 3 Salatblätter
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 Scheiben Schinken

Back die Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Leg die Schinkenscheiben über den Pfannkuchen. Schneide die Tomaten, Zwiebel und den Salat fein und verteile sie über die Pfannkuchen.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Beginne deinen Tag mit einem Glas warmen Wasser mit Zitrone. Das warme Wasser „weckt“ dein Verdauungssystem. Und die Zitrone reinigt deinen Magen und deine Därme, so dass Nahrungsreste aus deinen Därmen gespült werden. Zudem fühlst du dich in der Regel den Tag über öfter gut, wenn du den Tag gesund beginnst.

Guten Appetit

Pfannkuchen mit Salat!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit
Avocado-Dip

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Mittagessen:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Spinat,
roter Zwiebel und Tomate

Zwischendurch:

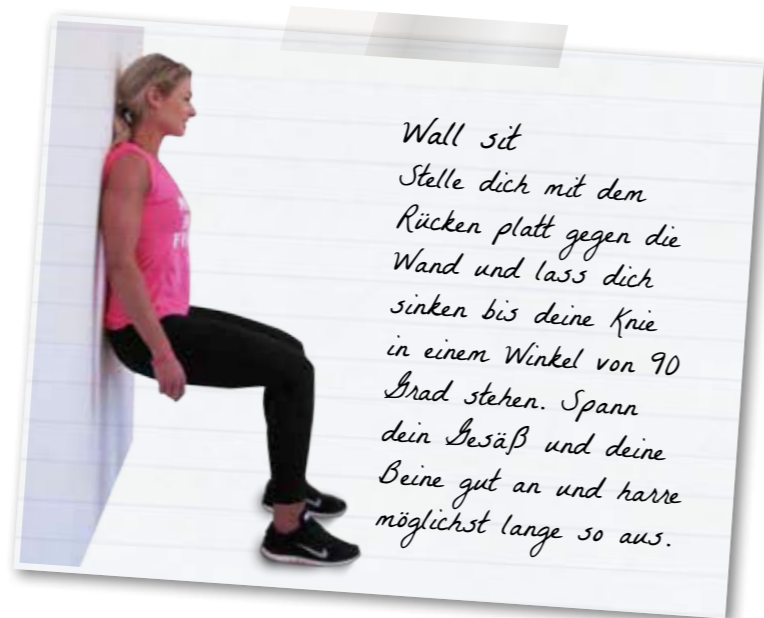
150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Spinat, roter Zwiebel und Tomate:

- 200 Gramm Spinat
- ½ rote Zwiebel
- 1 Tomate

Gib etwas Butter in die Pfanne und warte bis die Pfanne heiß ist. Gib anschließend den Spinat hinzu und warte bis dieser schrumpft. Wenn der Spinat geschrumpft ist kannst du die freigesetzte Feuchtigkeit abgießen. Gib anschließend den Belag für den Pfannkuchen hinzu und warte bis er gar ist. (Der Belag genügt für 2 Pfannkuchen, berücksichtig dies). Schneide zwischendurch die Tomate und die rote Zwiebel in kleine Stückchen und verteile sie über den Pfannkuchen.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit
Joghurt-Dip

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Thunfisch

Zwischendurch:

150 ml Joghurt



ZUBEREITUNG

Snackgemüse:

Nach Wahl. Hierbei kannst du etwa an Karotten, Paprika, Tomaten, Gurke, Staudensellerie etc. denken.

Joghurt-Dip:

- 200 ml Joghurt
- Knoblauch nach Geschmack
- 1-2 Teelöffel Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Schnittlauch

Misch den Joghurt mit dem ausgepressten Knoblauch, gib dann den Senf und die Kräuter hinzu. Dieser Dip reicht für mehrere Tage. Bewahre ihn luftdicht im Kühlschrank.

Pfannkuchen mit Thunfisch

- ½ Dose Thunfisch
- 150 Gramm Wokgemüse nach Wahl

Back die Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Brate in einer anderen Pfanne das Gemüse gar und gib zum Schluss den Thunfisch hinzu und erhitze ihn kurz mit. Verteile das Gemüse und den Thunfisch über die Pfannkuchen.



Überraschend lecker!

Mmm, eben etwas anders!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit Joghurt-
Dip (Siehe Woche 1, Tag 3)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Mittagessen:

Pfannkuchen mit Brokkoli

Zwischendurch:

150 ml Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Brokkoli:

- 150 Gramm Brokkoli
- 20 Gramm Hüttenkäse

Back die Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Koch den Brokkoli in 15 Minuten bissfest. Verteil den Brokkoli und den Hüttenkäse über den Pfannkuchen. Bring ihn eventuell mit Pfeffer, Salz und frischen getrockneten Kräutern auf den richtigen Geschmack.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Stell dich nicht öfter als einmal pro Woche auf die Waage. Versuch dies in ungefähr gleichen Zeitabständen zu machen. Wiege dich nicht jeden Tag, das wirkt nicht stimulierend und frustriert häufig. Pro Tag kann es durch deinen Feuchtigkeitsgehalt und Hormonhaushalt große Schwankungen geben.



Pfannkuchen mit Brokkoli

Dress up your vegetables

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit Joghurt
(Siehe Woche 1, Tag 3)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Mittagessen:

Pfannkuchen mit Ratatouille

Zwischendurch:

150 ml Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Ratatouille:

- 100 Gramm Hackfleisch
- 150 Gramm Gemüsemix
- ½ Dose Tomatenpüree

Back den Pfannkuchen gemäß der Anweisungen auf der Packung. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne gar, gib das Gemüse hinzu und brate es mit bis es ebenfalls gar ist. Gib zum Schluss das Tomatenpüree hinzu und erhitze das Ganze gut.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

150 Gramm Quark mit 30
Gramm Shake & Smoothie
+ 1 Stück Obst

Zwischendurch:

2 Mandarinen

Mittagessen:

Dinkelbrot mit Hühnerfilet /
Mangostückchen und
1 Esslöffel Chutneysoße

Zwischendurch:

Smoothie

Abendessen:

Spaghetti aus Zucchini

Zwischendurch:

1 Handvoll ungebrannte
und ungesalzene Nüsse



ZUBEREITUNG

Dinkelbrot mit Hühnerfilet / Mangostückchen und 1 Esslöffel Chutneysoße:

- 2 Dinkelbrotsciben
- 100 Gramm Hühnerfilet
- ¼ Mango in Stückchen
- 1 Esslöffel Chutneysoße

Smoothie:

- ½ Apfel
- 2 - 3 Hände Spinat
- 2 Kiwis
- Wasser oder Eiswürfel nach Wunsch

Gib alles in einen Mixer und misch es zu einem glatten Ganzen. Genieße von einem herrlichen grünen Smoothie.

Spaghetti aus Zucchini:

- 1/2 Zucchini
- 150 Gramm Hackfleisch
- 50 Gramm Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Tomatensoße

Gib die Zucchini in eine Schneidemaschine so dass kleine Spaghettistreifen entstehen. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne gar (gib nach Geschmack eventuell einen Schuss Ketjap hinzu). Schneide die Zwiebel und die Champignons in kleine Stückchen und gib sie zu dem Gehackten. Gib auch die Tomatensoße hinzu. Gib abschließend die Spaghetti hinzu und erhitze sie kurz mit.



Ungewöhnlich lecker

Smoothie time!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

150 Gramm Quark mit
30 Gramm Shake &
Smoothie Mix + 1 Stück
Obst

Zwischendurch:

2 Mandarinen

Mittagessen:

Omelett mit Lachs,
Lauchzwiebel und
Frischkäse

Zwischendurch:

Banane mit Erdnussbutter

Abendessen:

Rinderfiletspießchen mit
Zuckererbsen

Zwischendurch:

1 Handvoll ungebrannte
und ungesalzene Nüsse



ZUBEREITUNG

Omelett mit Lachs, Lauchzwiebel und Frischkäse:

- 100 Gramm Lachs
- 1 Lauchzwiebel in kleinen Stückchen
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Frischkäse

Brate die Eier zu einem schönen Omelett. Schmiere das Omelett anschließend mit Frischkäse ein, leg den Lachs obenauf und runde es mit der Lauchzwiebel ab. Roll das Omelett wie einen Wrap auf.

Banane mit Erdnussbutter:

- 1 Banane
- 1-2 Esslöffel Erdnussbutter

Schmiere die Banane mit Erdnussbutter ein.

Rinderfiletspießchen mit Zuckererbsen

- 150 Gramm Rinderfilet
- 200 Gramm Zuckererbsen
- 2 Spieße (Holz oder Stahl)

Schneide das Rinderfilet in kleine Stückchen und stecke sie auf die Spießchen. Bring sie mit Salz und Pfeffer auf den richtigen Geschmack. Brate und grill diese beidseitig 2 bis 3 Minuten bis sie gar sind. Entferne die Spitzen von den Zuckererbsen und koch diese in 20 Minuten bissfest.

An den Tisch!

TIPPS UND WISSENSWERTES!

Ernähre deinen Körper mit den richtigen Produkten. Viele Menschen unterschätzen wie wichtig es ist keinen Vitamin- oder Mineralienmangel zu haben. Gerade während einer Diät ist es sehr empfehlenswert ein gutes Multivitamin zu nehmen.



Rinderfiletspießchen mit
Zuckererbsen

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Kakao
und Erdbeeren

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Kakao und Erdbeeren:

- 75 Gramm Erdbeeren
- 1/2 - 1 Esslöffel Kakao

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schneide die Erdbeeren in kleine Stückchen und verteile sie über den Pfannkuchen. Bestreu den Pfannkuchen abschließend mit Kakao.



Pfannkuchen mit Kakao
und Erdbeeren

Süße Verführung!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Birne

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Birne:

- 1 Birne
- 75 Gramm Rucola
- 20 Gramm Walnüsse
- 20 Gramm Blauschimmelkäse

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schäl die Birne und schneide sie in kleine Stückchen. Verteil die Rucola, die Walnüsse und die Birne über den Pfannkuchen. Runde es mit Käse ab.



Angenehm einfach

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Schinken
und Ananas

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Schinken und Ananas:

- 2 Scheiben Schinken
- 100 Gramm Ananas, geschnitten
- 75 Gramm Rucola
- 1 Tomate, geschnitten

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Gib den Schinken und die Ananas gegen Ende hinzu, so dass diese kurz mit erhitzen. Gib auf dem Teller die Rucola und die geschnittene Tomate zum Pfannkuchen.



Ein Tag Hawaii

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Lachs

Zwischendurch:

150 ml Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Lachs:

- 100 Gramm Räucherlachs
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der
Packung. Schneide den Lachs, die Zwiebel und die Tomaten
in kleine Stückchen und belege damit den Pfannkuchen.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Es ist wichtig Abfallstoffe aus dem Körper zu entfernen. Du nimmst auf viele unterschiedliche Arten Abfallstoffe im Körper auf, durch die Umwelt, Verpackungen oder beispielsweise Lebensmittelzusätze. Aber auch während einer Diät muss dein Körper überflüssige Abfallstoff abführen. Dabei ist es wichtig ausreichend Wasser zu trinken, grüne Smoothies zu nehmen und ab und zu einem Detox-Programm zu folgen.



Guten Appetit!

Pfannkuchen mit Lachs

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Hühnerfilet

Zwischendurch:

150 ml Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Hühnerfilet:

- 100 Gramm Hühnerfilet (Aufschnitt)
- 1 Esslöffel Kürbiskerne
- 75 Gramm Rucola
- ½ Mango, in kleinen Stückchen

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schneide das Hühnerfilet in dünne Stückchen. Eventuell kannst du die Kürbiskerne kurz ohne Butter in einer Pfanne anbraten. Verteil alles über den Pfannkuchen.



Hmmm... gesund

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

1 Glas Saft, 2 Cracker mit Hühnerfilet und ein Ei.

Zwischendurch:

Salat aus Staudensellerie, Walnuss, Apfel und Rosinen

Mittagessen:

Rührei mit Tomate und Huhn

Zwischendurch:

2 Mandarinen

Abendessen:

Saté mit Wokgemüse

Zwischendurch:

150 Gramm Quark mit einer Handvoll ungebrannter und ungesalzener Nüsse



ZUBEREITUNG

Salat aus Staudensellerie, Walnuss, Apfel und Rosinen:

- 1 Stängel Schnittlauch in kleinen Stückchen
- 1 Esslöffel Walnüsse
- 1 Apfel in dünnen Teilen
- 1 Esslöffel Rosinen

Misch alles durcheinander.



Rührei mit Tomate und Huhn:

- 2 Eier
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Huhn
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Gib die Eier in eine Schüssel und gib nach Geschmack Salz und Pfeffer hinzu. Gib für den extra Geschmack eventuell auch andere Kräuter hinzu. Schneide die Tomaten in kleine Stückchen. Erhitze eine Pfanne mit Butter auf der Flamme, gib die Tomaten hinzu und brate sie kurz. Gib anschließend das Eigemenge hinzu und stell die Flamme klein. Löse nun mit einem Pfannenwender das Ei, so dass das Rührei Form annimmt. Bestreu es mit Huhn.

Saté mit Wokgemüse:

- 150 Gramm Hühnerfilet
- 200 Gramm Wokgemüse

Schneide das Hühnerfilet in kleine Stückchen und bring es mit Salz und Pfeffer auf den richtigen Geschmack. Brate das Huhn gar. Gib das Wokgemüse hinzu und brate es mit.

Gib eventuell 2 Esslöffel Erdnussbutter hinzu oder verwende Erdnussbutterpulver.

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

1 Dinkelbrotscheibe mit Rinderbraten

Zwischendurch:

Cremiger Bananen-Spinat-Smoothie

Mittagessen:

Omelett

Zwischendurch:

2 Mandarinen

Abendessen:

Gefülltes Huhn mit Brechbohnen

Zwischendurch:

150 Gramm Quark mit einer Handvoll ungebrannter und ungesalzener Nüsse



ZUBEREITUNG

Cremiger Bananen-Spinat-Smoothie:

- 150 ml Magermilch
- 1 Banane
- 1 Birne
- 1 Handvoll Spinat
- Eine Prise Zimt



Schäl die Banane, schäl die Birne und entferne das Kerngehäuse. Gib alles in einen Mixer und misch es zu einem glatten Ganzen.

Omelet :

- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten

Schneide die Tomaten und die Zwiebel in kleine Stückchen. Brate sie in einer Pfanne an. Gib die Eier hinzu und bring sie mit Pfeffer und Salz auf den richtigen Geschmack. Lass es ruhig garen.

Gefülltes Huhn mit Brechbohnen

- 150 Gramm Hühnerfilet
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Frischkäse
- 200 Gramm Brechbohnen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 200 Grad. Schneide das Hühnerfilet ein und fülle das Innere mit Honig und Frischkäse, bestreu es nach Geschmack mit Salz und Pfeffer. Gare das Hühnerfilet 20 Minuten im Ofen. Entferne die Spitzen der Brechbohnen und koch diese in 20 Minuten bissfest.

TIPPS UND WISSENSWERTES!

Fühlst du dich öfters antriebslos und müde? Sorg dann dafür, dass du dich genügend ausruhst. Eine gute Nachtruhe ist daher auch sehr wichtig. Stell Abends zeitig den Fernseher aus (bevorzugt eine Stunde bevor du zu Bett gehst), dämme das Licht und sorg dafür, dass dein Schlafzimmer dunkel und nicht zu warm ist.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit
Champignons und Schinken

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Champignons und Schinken:

- 150 Gramm Champignons
- 2 Scheiben Schinken

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der
Packung.

Schneide die Champignons in kleine Stückchen und backe
sie gar. Verteil es zusammen mit dem Schinken über den
Pfannkuchen.



Pfannkuchen mit Champignons
und Schinken

Guten Appetit

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit
griechischem Joghurt
und Obst

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit griechischem Joghurt und Obst:

- 100 Gramm griechischer Joghurt
- 100 Gramm Kirschen oder Himbeeren
- 1 Teelöffel Zimt und/oder Kakaopulver

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Bestreich den Pfannkuchen mit dem griechischen Joghurt und verteile das Obst darüber. Rinde es mit Zimt und/oder Kakao ab.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Apfel
und Rosinen

Zwischendurch:

150 ml Joghurt

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Apfel und Rosinen:

- 1 Apfel
- 1 Esslöffel Rosinen
- 1 Teelöffel Zimt

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schneide den Apfel in kleine Stückchen, entferne das Kerngehäuse und misch dies mit den Rosinen und dem Zimt. Verteil alles über den Pfannkuchen.



Frisch & lecker

Altmodisch lecker

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Truthahn

Zwischendurch:

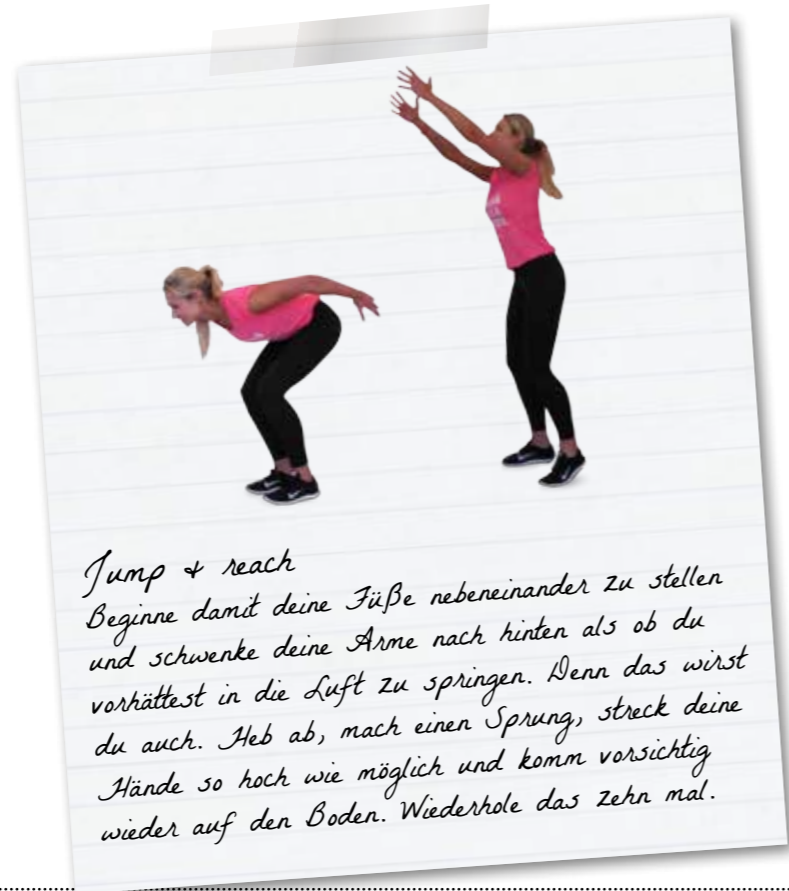
150 ml Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Truthahn:

- 2 Scheiben Truthahnfilet (Aufschnitt)
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel, geschält

Back den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Schneide die Zwiebel und die Paprika in kleine Stückchen und brate diese in einer Pfanne bis sie gar sind. Verteile die Truthahnfiletscheiben über den Pfannkuchen und gib anschließend das Gemüsegemisch hinzu.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Trink ausreichend, trink gleich beim Aufstehen 1 oder 2 Gläser zugleich und bleibe den Tag über dabei ausreichend zu trinken. Treibst du viel Sport? Sorge dann dafür, dass du deinen Flüssigkeitshaushalt stabil hältst. Während des Sporttreibens verlierst du viel Flüssigkeit. Es ist wichtig diese so schnell wie möglich anzufüllen. Flüssigkeit führt alle Abfallstoffe ab und hydriert den Körper. Ein Kokosgetränk ist super nach dem Sport!

Schnell und einfach

Pfannkuchen mit Truthahn

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Pfannkuchen mit Erdbeeren und Heidelbeeren

Zwischendurch:

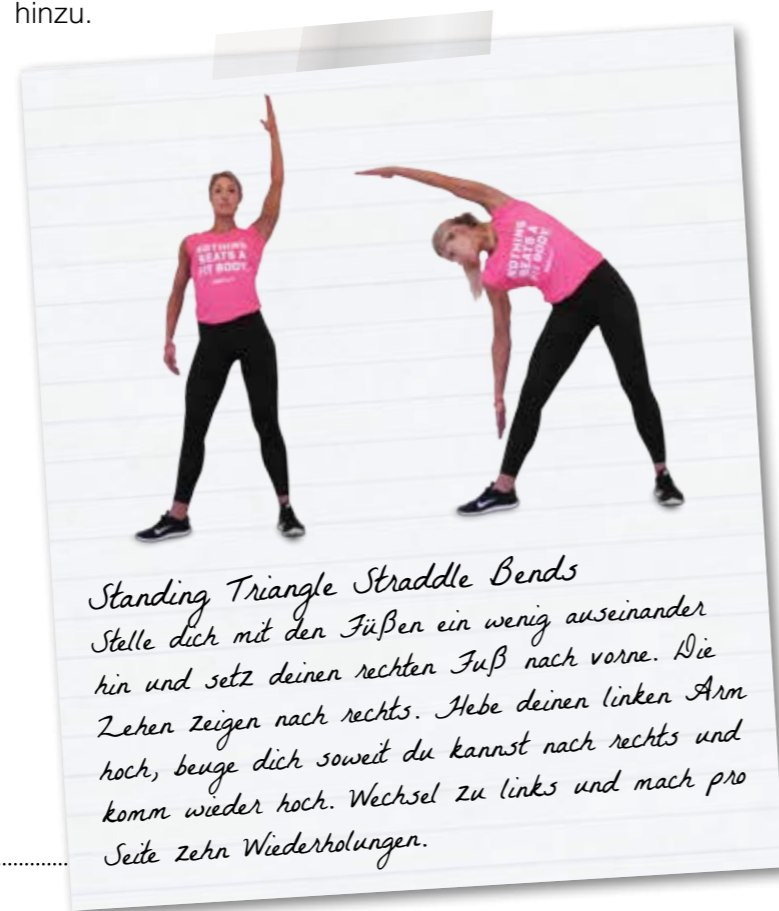
150 Gramm Quark

ZUBEREITUNG

Pfannkuchen mit Erdbeeren und Heidelbeeren

- 100 Gramm Erdbeeren
- 50 Gramm Heidelbeeren

Brate den Pfannkuchen gemäß den Anweisungen auf der Packung. Verteil die Erdbeeren und Heidelbeeren über den Pfannkuchen. Gib für den Extrageschmack eventuell geschnittene frische Minze oder ein klein wenig Puderzucker hinzu.



Mal dippen!

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

150 Gramm Quark +
100 Gramm Heidelbeeren,
1 Esslöffel Walnüsse,
20 Gramm Chiasamen
und 1 Esslöffel Honig

Zwischendurch:

Birne

Mittagessen:

Chicoréesuppe

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Thunfischomelett mit
Brechbohnen

Zwischendurch:

150 Gram Joghurt mit einer Handvoll ungebrannter und ungesalzener Nüsse



ZUBEREITUNG

Chicoréesuppe:

- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ Zwiebel, zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe, geschnitten
- 125 Gramm Chicorée, geschnitten
- 50 Gramm Knollensellerie, geschält und geschnitten
- 250 ml Hühnerbrühe
- 75 Gramm geräuchertes Huhn, in Streifen
- 1 Esslöffel Petersilie, feingehackt

Erhitze das Olivenöl in einer Suppenschüssel. Röste die Zwiebel kurz zusammen mit dem Knoblauch. Gib den Chicorée und den Knollensellerie hinzu und brate dies kurz 5 Minuten mit. Lösche das Gemüsegemisch mit der Hühnerbrühe ab. Koch den Chicorée in ungefähr 10 Minuten gar. Nimm die Schüssel vom Feuer und püriere die Suppe mit einem Stabmixer. Stell die Schüssel erneut auf das Feuer und gib die geräucherten Hühnerstreifen hinzu. Lass das Ganze noch eben gut warm werden. Serviere es mit der gehackten Petersilie in einer Suppenschüssel.

Thunfischomelett mit Brechbohnen:

- 1 Kartoffel, geschält
- 125 Gramm Brechbohnen, in kleinen Stückchen
- Halbe Zwiebel, in Ringen
- 1 Dose Thunfisch
- 1 Esslöffel schwarze Oliven
- 2 Eier
- Halbe Knoblauchzehe, feingeschnitten

Erhitze den Ofen auf 190 °C vor. Beleg die Backform mit Backpapier. Schneide die Kartoffel in Würfelchen und koch sie 5 Minuten in Wasser. Koch die Brechbohnen 3 Minuten mit und gieß sie anschließend ab. Erhitze Öl oder Butter in einer Pfanne und brate die Zwiebel 3 Minuten. Brate die Kartoffeln und Brechbohnen 1 Minute mit. Löse den Thunfisch mit einer Gabel. Schöpf das Kartoffelgemisch in die Backform. Verteile den Thunfisch und die Oliven darüber. Schlage die Eier steif und gib Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzu. Schütte dies über das Kartoffelgemenge. Brate es in ca. 30 Minuten gar.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

150 Gramm Quark mit
100 Gramm Heidelbeeren,
1 Esslöffel Walnüsse,
20 Gramm Chiasamen
und 1 Esslöffel Honig

Zwischendurch:

Grüne Smoothies

Mittagessen:

Rindfleischsalat mit
Gartenerbsen und
Brechbohnen

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Kabeljau mit Gemüse

Zwischendurch:

150 Gramm Joghurt
mit einer Handvoll
ungebrannter und
ungesalzener Nüsse

ZUBEREITUNG

Grüner Smoothie:

- 200 Gramm Spinat
- ½ Avocado, geschält
- 2 Orangen, geschält
- 1 Glas Wasser

Gib alles in einen Mixer und misch
es zu einem glatten Ganzen.

Rindfleischsalat mit Gartenerbsen und Brechbohnen:

- 100 Gramm Steak, in Streifen
- 50 Gramm Gartenerbsen
- 100 Gramm Brechbohnen
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Entferne die Spitzen von den Brechbohnen und koch diese
in 20 Minuten bissfest, erhitze die Gartenerbsen gegen Ende
mit. Bring das Steak mit Salz und Pfeffer auf den richtigen
Geschmack. Brate es nach Wunsch blutig, rosa oder durch.

Kabeljau mit Gemüse

- 150 Gramm Kabeljau
- 200 Gramm Brokkoli

Koch den Brokkoli in 15 Minuten bissfest. Bring den Kabeljau
mit Salz, Pfeffer, Curry oder übrigen Kräutern auf den richtigen
Geschmack. Brate den Kabeljau in ungefähr 12 Minuten gar.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Bist du eine echte Naschkatze
und findest es schwierig
Erfrischungsgetränke und Süßigkeiten
stehen zu lassen? Versuch dies
abzubauen und mach dich auf
die Suche nach leckeren Tees
oder Wasser mit verschiedenen
Geschmácken. Mach das selbst oder
kauf süße Getränke und strecke sie
mit Wasser. So kannst du dir selbst
antrainieren dies zu reduzieren.

Smoothie time!

Kabeljau mit Gemüse

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Hähnchen-Sauerkraut
Auflauf

Zwischendurch:

150 Gramm Joghurt

ZUBEREITUNG

Hähnchen-Sauerkraut Auflauf:

- Esslöffel Olivenöl
- 75 Gramm Hühnerfilet in Würfelchen
- ½ Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 200 Gramm Sauerkraut
- 100 ml Magerjoghurt
- 1 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 Esslöffel Paprikapulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 30 Gramm geraspelter Käse

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Fette eine kleine Auflaufform mit ein klein wenig Olivenöl ein. Erhitze das Öl in einer Pfanne. Gib das Hühnerfilet hinzu und brate es goldbraun. Gib die Zwiebel und die Paprika hinzu und brate diese noch kurz mit. Nimm die Pfanne vom Feuer und verrühre das Sauerkraut, den Joghurt, das Tomatenpüree und den Pfeffer mit dem Hühnchengemenge. Verteile das Ganze über die Auflaufform und streu den geraspelten Käse darüber.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Entdecke das Detox-Wasser. Es sieht superlecker und gesund aus und gibt deinem Wasser einen herrlichen Geschmack. Was du tun musst: Gib Gemüse oder Obst in Wasser und genieß von dem herrlichen Geschmack den du kreierst. Beispielsweise Gurke und Minze, Erdbeeren und Blaubeeren oder Zitrone und Ananas.

Mal eben etwas Anderes

Hähnchen-Sauerkraut
Auflauf

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake+
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Quinoasalat mit Kabeljau

Zwischendurch:

150 Gramm Joghurt

ZUBEREITUNG

Quinoasalat mit Kabeljau:

- Olivenöl, zum einfetten
- 100 Gramm Kabeljau
- Pfeffer
- 2 Scheiben roher Schinken (z.B. Parmaschinken)
- 50 Gramm Quinoa
- ½ Brühwürfel
- ½ rote Paprika, geschnitten
- 1 Esslöffel Rosinen
- ¼ Gurke, geschnitten
- 1 Tomate
- 40 Gramm Ziegenkäse, in Stückchen

Erhitze den Ofen auf 175 Grad. Fette die Auflaufform mit Olivenöl ein. Bestreu den Kabeljau mit Pfeffer und wickle die Schinkenscheiben um den Fisch. Back den Fisch in ungefähr 12 Minuten im Ofen gar.

Koch zwischendurch die Quinoa mit dem Brühwürfel in Wasser gar. Misch die Rucola in einer Schüssel mit der Paprika, den Rosinen, der Gurke und der Tomate. Gieß die Quinoa ab und misch diese mit den Ziegenkäsestückchen durch den Salat. Rühr gut durch. Serviere den Salat mit dem gebratenen Kabeljaufilet.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin + Marinol
Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Italienische Melanzane

Zwischendurch:

150 Gramm Joghurt

ZUBEREITUNG

Italienische Melanzane:

- ½ Aubergine
- 2 Tomaten in Würfelchen
- 40 Gramm Mozzarella
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 100 Gramm Tomatenpassata
- 25 Gramm Grana Padano, geraspelt
- 1 Esslöffel frisches Basilikum
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 175 Grad. Schneide die Aubergine der Länge nach in dünne Scheiben.

Schneide die Mozzarella und Tomate in Scheiben. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne oder brate die Auberginenscheiben beidseitig goldbraun und fast gar.

Fette eine kleine Auflaufform mit ein wenig Olivenöl ein. Bedecke den Boden der Schale mit Aubergine. Lege darauf eine Schicht Tomaten und wiederhole dies. Schenk danach die Tomatensoße darüber. Bedeck die Soße mit den Mozzarellascheiben. Verteile den geraspelten Grana Padano über die Mozzarella. Brate die Melanzane im Ofen in ungefähr 30 Minuten gar. Serviere es mit den Basilikumblättern und gib nach Geschmack Salz/Pfeffer hinzu.



Bon appetit

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem
selbstgemachten Dip
(die Variationen und
Ideen stehen hinten im
Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Erdnuss-Nudelsuppe

Zwischendurch:

150 Gramm Quark

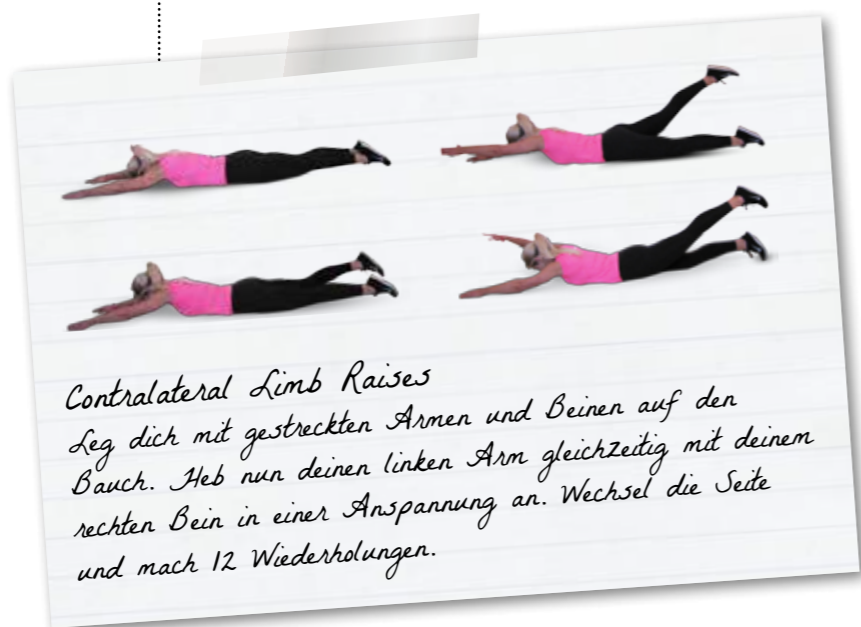
ZUBEREITUNG

Erdnuss-Nudelsuppe:

- 300 ml Wasser
- 1/4 Gemüsebrühwürfel
- 1/2 Blätterkohl
- 1 cm frischer Ingwer
- 75 Gramm geräuchertes Hühnerfilet
- 1/2 Slim Pasta
- 20 Gramm Erdnüsse
- 1 Esslöffel frischer Koriander
- 1 Ei
- Optional: 1 Esslöffel Erdnussbutterpulver

Bring das Wasser mit dem Brühwürfel in einer Suppenschüssel zum Kochen. Koch den Blätterkohl mit dem Ingwer in ungefähr 15 Minuten gar. Rühr das geräucherte Hühnerfilet durch die Suppe. Folge den Anweisungen auf der Packung der Slim Pasta und gib diese ebenfalls zur Suppe. Koch ein Ei und gib es in Scheiben dazu. Serviere die Suppe in einer Schüssel und bestreu die Erdnüsse mit frischen Koriander.

Tipp: Für einen intensiveren Erdnussgeschmack gibst du noch einen Esslöffel Erdnussbutterpulver hinzu.



TIPPS UND WISSENSWERTES!

Slim Pasta ist die perfekte Ergänzung zu deiner Mahlzeit. Du musst Pasta und Nudeln nicht länger vermissen und sie geben dir durch das Glucomannan ein herrlich gesättigtes Gefühl. Von Glucomannan ist bewiesen, dass es in Kombination mit einer Diät den Gewichtsverlust fördert.



Erdnuss-Nudelsuppe

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Smart Protein Shake +
20 Gramm Chiasamen

Optional:

Multivitamin +
Marinol Omega 3

Zwischendurch:

Snackgemüse mit einem selbstgemachten Dip (die Variationen und Ideen stehen hinten im Schlankplan)

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch

Zwischendurch:

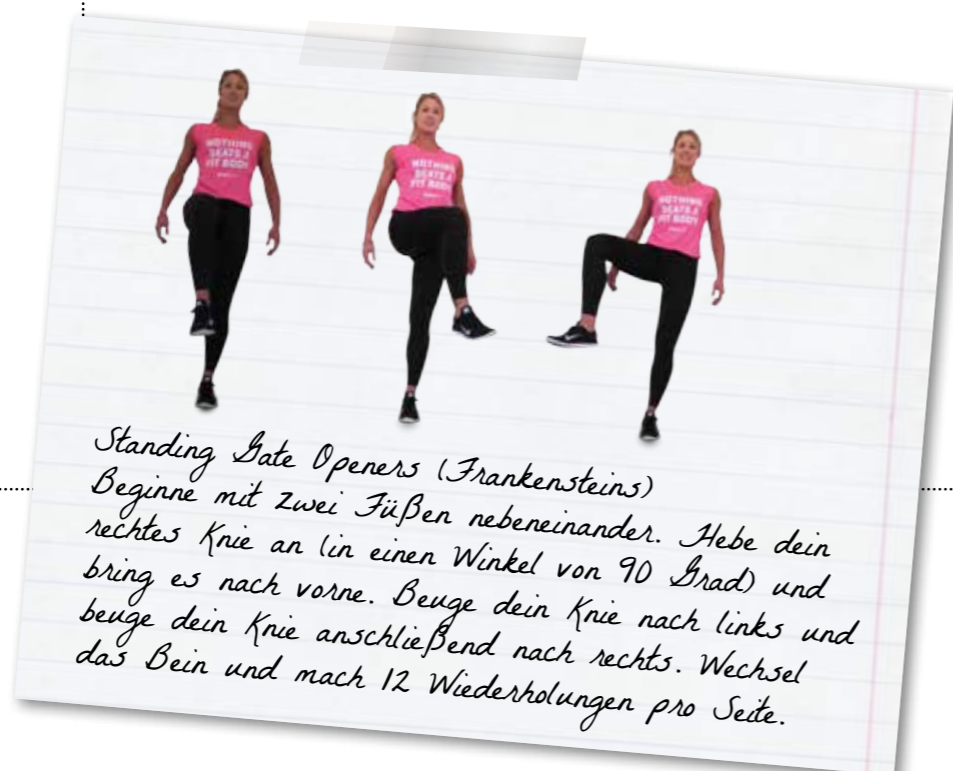
150 Gramm Quark

ZUBEREITUNG

Gefüllte Zucchini mit Hackfleisch:

- Zucchini
- 50 Gramm mageres Rinderhack
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Tomate
- 50 Gramm Kidneybohnen
- Prise Chilipulver
- 1 Teelöffel Paprikapulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 20 Gramm geraspelter Käse

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Schneide die Zucchini der Länge nach durch. Hol das Innerste der Zucchini mit einem Löffel heraus. Leg die Zucchini in eine ofenfeste Schale. Brate das Hackfleisch in einer Pfanne locker. Gib die Zwiebel, Knoblauch, Tomate und die Kidneybohnen hinzu und brate sie kurz mit. Bring es mit Kräutern, Salz und Pfeffer auf den richtigen Geschmack. Verteile das Hackgemisch über die Zucchinihälfte. Streu danach den geraspelten Käse darüber. Brate die Zucchini im Ofen in ungefähr 25 Minuten gar und goldbraun.



*Standing Gate Openers (Frankensteins)
Beginne mit zwei Füßen nebeneinander. Hebe dein rechtes Knie an (in einen Winkel von 90 Grad) und bring es nach vorne. Beuge dein Knie nach links und beuge dein Knie anschließend nach rechts. Wechsel das Bein und mach 12 Wiederholungen pro Seite.*

TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Grüner Smoothie (siehe nächste Seite)

Zwischendurch:

Gesunde Muffins

Mittagessen:

Omelett mit Rinderbraten und Tomate

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Brokkoli-Gartenerbsen Suppe

Zwischendurch:

150 Gramm Joghurt mit einer Handvoll ungebrannter und ungesalzener Nüsse



ZUBEREITUNG

Gesunde Muffins:

- 140 Gramm Hafermalz
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Banane
- 150 ml Magermilch
- 2 Eier
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 Birne, geschnitten
- 50 Gramm Maulbeeren

Erhitze den Ofen auf 175 Grad vor. Gib das Hafermalz mit dem Backpulver in eine Schüssel.

Misch die Banane zusammen mit der Milch, den Eiern, dem Zimt und Salz in einem Mixer. Gib dieses Gemisch zusammen mit Hafermalz in eine Schüssel. Rühr die geschnittene Birne und die Maulbeeren durch den Teig. Verteil den Teig über 10 Muffinformen. Back die Muffins in ungefähr 25 Minuten im Ofen gar.

Kommt das Spießchen sauber aus dem Muffin, wenn du ihn in die Mitte stichst? Dann ist er fertig!

Brokkoli-Gartenerbsen Suppe:

- 300 ml Wasser
- ¼ Brühwürfel
- 200 Gramm Brokkoli, geschnitten
- 1 Zwiebel, geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, zerkleinert
- 80 Gramm Gartenerbsen (Tiefkühl)
- 1 Teelöffel Kochsahne light
- 75 Gramm Schinkenstreifen

Bring das Wasser in einer Suppenschüssel zum Kochen. Gib den Brühwürfel, Brokkoli, Zwiebel, Knoblauch und die Gartenerbsen hinzu. Koch das Gemüse in ungefähr 15 Minuten gar. Nimm die Schüssel vom Feuer und pürier die Suppe mit einem Stabmixer glatt. Rühr gut um und erhitze die Suppe noch eben kurz.



TAGESÜBERSICHT

Frühstück:

Grüner Zucchini Smoothie

Zwischendurch:

Gesunde Muffins

Mittagessen:

Smart Protein Shake

Zwischendurch:

Smart Bar

Abendessen:

Spinatomelett

Zwischendurch:

Joghurt mit einer Handvoll ungebraunten und ungesalzener Nüsse



ZUBEREITUNG

Grüner Zucchini Smoothie:

- 200 ml Kokoswasser
- ½ Zucchini
- Handvoll Ananaswürfel
- 1 kleine Banane
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Leinsamen

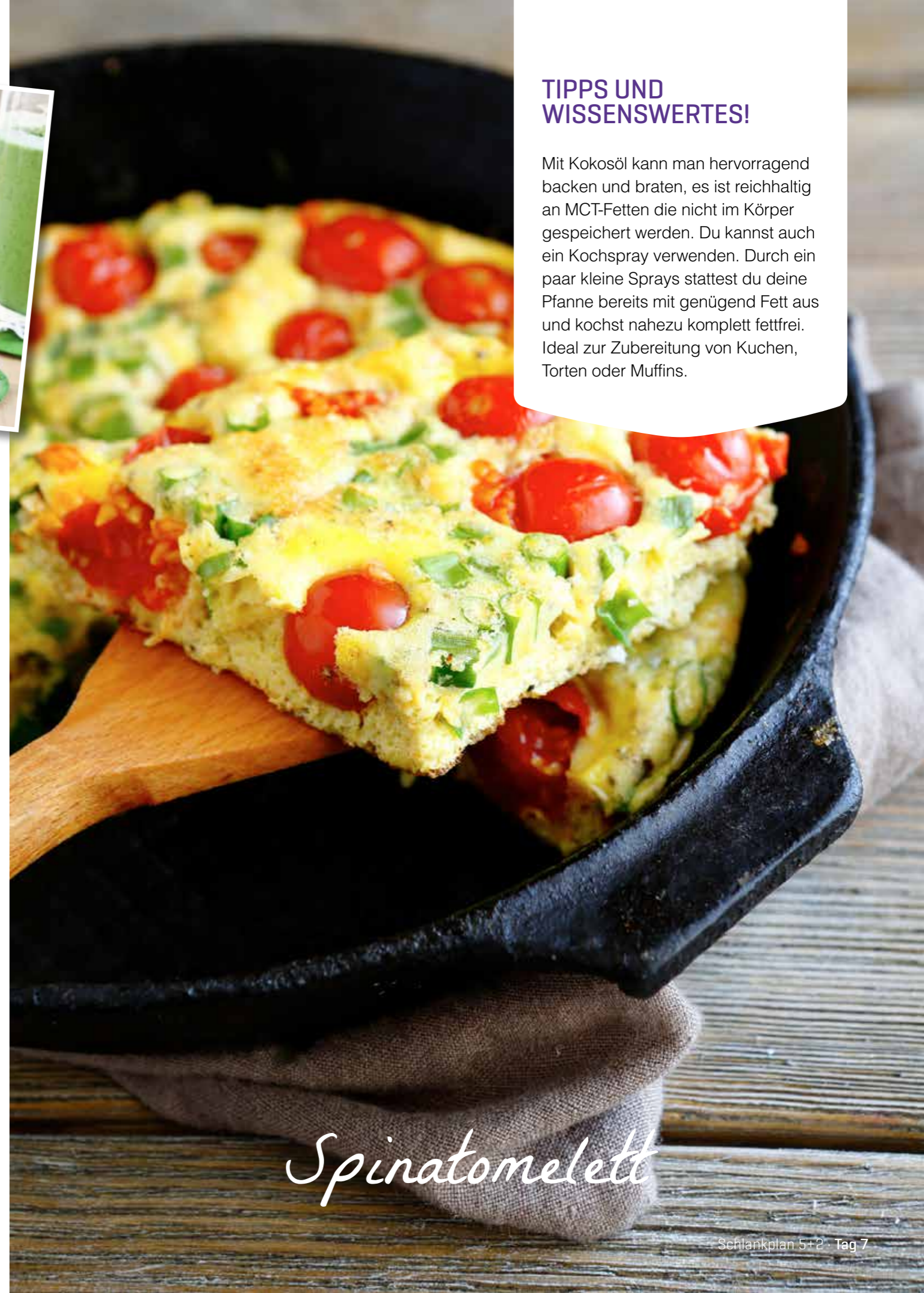
Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer. Misch es zu einem gleichmäßigen grünen Smoothie. Serviere ihn in einem Glas mit Strohalm.

Gesunde Muffins: Sieh Woche 4, Tag 6

Spinatomelett:

- ½ Esslöffel Olivenöl
- rote Zwiebel, geschnitten
- ½ Paprika, geschnitten
- 75 Gramm Spinat
- 10 Romatomen
- 2 Eier
- 50 Gramm weicher Ziegenkäse
- 20 Gramm Mais
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Büschel Petersilie, feingeschnitten
- Optional: Grüner Salat

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Brate hierin die Zwiebel mit der Paprika auf mittelgroßer Flamme. Gib den Spinat hinzu und lass ihn schrumpfen. Schlage die Eier in einer Schüssel steif. Brich den Ziegenkäse in Stückchen, gib die Tomaten hinzu und rühr es zusammen mit dem Mais durch die Eier. Bring das Eigemenge mit Salz, Pfeffer und der Petersilie auf den richtigen Geschmack. Gib das Eigemenge mit dem Gemüse in die Pfanne. Dreh das Omelett, wenn das Ei nahezu vollständig erstarrt ist, in der Pfanne um. Brate nun auch die andere Seite noch eben ein paar Minuten bis das Omelett goldbraun ist. Serviere es mit grünem Salat.



Spinatomelett

TIPPS UND WISSENSWERTES!

Mit Kokosöl kann man hervorragend backen und braten, es ist reichhaltig an MCT-Fetten die nicht im Körper gespeichert werden. Du kannst auch ein Kochspray verwenden. Durch ein paar kleine Sprays stattest du deine Pfanne bereits mit genügend Fett aus und kochst nahezu komplett fettfrei. Ideal zur Zubereitung von Kuchen, Torten oder Muffins.



Joghurdip:

- 200 ml Joghurt
- Knoblauch nach Geschmack
- 1 -2 Teelöffel Senf
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Kräuter (Schnittlauch)

Misch den Joghurt mit dem gepressten Knoblauch, und gib den Senf sowie die Kräuter hinzu. Dieser Dip reicht für mehrere Tage. Bewahre ihn luftdicht abgeschlossen im Kühlschrank.

Hüttenkäse-Gartenerbsen Dip:

- 50 Gramm Gartenerbsen
- 50 Gramm Hüttenkäse
- 3 Minzblätter
- Prise Salz und Pfeffer

Koch die Tiefkühlerbsen in einem Topf gar. Gieß sie ab und lass sie eben abkühlen. Gib den Hüttenkäse mit den Gartenerbsen, der Minze, dem Pfeffer und dem Salz in einen Mixer. Misch es zu einer cremigen Dipsoße

Frischer Eiersalatdip

- 1 Ei
- ½ Esslöffel Magerquark
- ¼ rote Zwiebel, geschnitten
- ¼ Apfel, geschnitten
- 1 Teelöffel Schnittlauch, geschnitten
- Prise Currypulver
- Prise Seesalz

Koch das Ei in einem Topf auf dem Feuer. Schrecke das Ei ab und schneide es in kleine Stückchen. Misch alle Zutaten in einer Schüssel und rühr gut um.



Spinat-Artischocken-Dip:

- 30 Gramm Tiefkühlspinat
- 50 Gramm Artischocken
- 25 Gramm weicher Ziegenkäse
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer. Misch sie bis eine cremige Dipsoße entsteht. Lecker mit Radieschen und Gurke.



Avocado Dip:

- 2 Avocados
- ½ Limette
- 1 Lauchzwiebel oder rote Zwiebel
- 2 Tomaten, gepellt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: eine Knoblauchzehe

Schneide die rote Zwiebel oder Lauchzwiebel fein und gib sie in eine Schüssel. Press den Knoblauch und rühre ihn zusammen mit dem Saft einer halben Limette durch die Zwiebel. Halbier die Avocado und entferne den Kern. Höhle die Avocados anschließend mit einem Löffel aus, stampe sie mit einer Gabel fein und gib dies zu dem Gemenge. Bring es mit Pfeffer und eventuell ein wenig Salz auf den richtigen Geschmack.

Dieser Dip genügt für mehrere Tage. Bewahre ihn luftdicht im Kühlschrank auf.



Frisch & lecker



WOCHE 1

Obst

- ½ Limette
- 2 Obststücke (nach Wahl)
- 4 Mandarinen
- ¼ Mango
- ½ Apfel
- 2 Kiwis
- 1 Banane

Gemüse

- 2 Avocados
- 750 Gramm Snackgemüse
- 5 Tomaten
- Kopfsalat
- 2,5 große Zwiebeln
- 240 Gramm Spinat
- 150 Gramm Wokgemüse nach Wahl
- 150 Gramm Brokkoli
- 150 Gramm Gemüsemix nach Wahl
- ½ Zucchini
- 50 Gramm Champignons
- 1 Zwiebel
- 200 Gramm Zuckererbsen

Superfoods

- 100 Gramm Chiasamen

Fisch

- ½ Dose Thunfisch
- 100 Gramm Lachs

Milchprodukte

- 650 ml Joghurt
- 20 Gramm Hüttenkäse
- 600 ml Quark
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Frischkäse

Nüsse

- 60 Gramm ungebraunte und ungesalzene Nüsse

Fleisch

- 40 Gramm Schinken
- 250 Gramm Hackfleisch
- 100 Gramm Hühnerfilet
- 150 Gramm Rinderfilet

Vorrat

- Smart Protein Shake
- Multivitamin
- Marinol Omega 3
- Smart Bar
- Smart Protein Pancakes
- Shake & Smoothie Mix
- Pfeffer
- Salz
- Knoblauch
- Senf
- Tomatenpüree
- Chutneysoße
- Tomatensoße (Dose)
- Erdnussbutter
- Schnittlauch
- Lauchzwiebel

Praktische Liste

WOCHE 2

Obst

- 75 Gramm Erdbeeren
- 2 Birnen
- 100 Gramm Ananas (geschnitten)
- ½ Mango
- 2 Orangen
- 1 Apfel
- 4 Mandarinen
- 1 Banane
- 1 Esslöffel Rosinen

Gemüse

- 750 Gramm Snackgemüse
- 225 Gramm Rucola
- 7 Tomaten
- 2 Eier
- 1 Stange Staudensellerie
- 200 Gramm Wokgemüse
- 200 Gramm Brechbohnen
- 20 Gramm Spinat

Superfoods

- 100 Gramm Chiasamen

Milchprodukte

- 450 ml Joghurt
- 20 Gramm Blauschimmelkäse
- 450 ml Quark
- 150 ml Magermilch
- 5 Eier
- 1 Esslöffel Frischkäse

Nüsse

- 20 Gramm Walnüsse
- 1 Esslöffel Pinienkerne
- 60 Gramm ungebraunte und ungesalzene Nüsse

Fisch

- 100 Gramm Lachs

Teigwaren/Brot

- 1 Dinkelbrotscheibe
- 2 Cracker

Fleisch

- 40 Gramm Schinken (Aufschnitt)
- 400 Gramm Hühnerfilet
- 4 Scheiben Hühnerfilet (Aufschnitt)
- 20 Gramm Rinderbraten (Aufschnitt)

Vorrat

- Smart Protein Shake
- Multivitamin
- Marinol Omega 3
- Smart Protein Pancakes
- Smart Bar
- Kakaopulver
- Salz
- Pfeffer
- Zimt
- Honig

Hast du alles?

WOCHE 3

Obst

100 Gramm Kirschen oder Himbeeren
1 Apfel
100 Gramm Erdbeeren
250 Gramm Heidelbeeren
2 Orangen
1 Esslöffel Rosinen

Gemüse

750 Gramm Snackgemüse
150 Gramm Champignons
1 Paprika
2 Zwiebeln
125 Gramm Chicorée
50 Gramm Knollensellerie
225 Gramm Brechbohnen
200 Gramm Spinat
½ Avocado
50 Gramm Gartenerbsen
200 Gramm Brokkoli
1 Esslöffel schwarze Oliven

Superfoods

140 Gramm Chiasamen

Milchprodukte

750 ml Joghurt
100 Gramm griechischer Joghurt
600 ml Quark
2 Eier

Nüsse

40 Gramm Walnüsse
60 Gramm ungebrannte und ungesalzene Nüsse

Fleisch

40 Gramm Schinken (Aufschnitt)
2 Scheiben Truthahnfilet (Aufschnitt)
75 Gramm geräuchertes Huhn in Streifen
100 Gramm Steak

Fisch

1 Dose Thunfisch
150 Gramm Kabeljau

Kartoffeln

1 Kartoffel

Vorrat

Smart Protein Shake
Multivitamin
Marinol Omega 3
Smart Bar
Zimt
Kakaopulver
Honig
Olivenöl
Knoblauch
Petersilie
Pfeffer
Salz
Hühnerbrühwürfel

WOCHE 4

Obst

1 Esslöffel Rosinen
1 Banane
1 Birne
50 Gramm Maulbeeren
Handvoll Ananaswürfel
1 kleine Banane
2 Esslöffel Zitronensaft

Gemüse

600 Gramm
Snackgemüse
2 Zwiebeln
1 ½ rote Paprika
200 Gramm Sauerkraut
¼ Gurke
3 ½ Tomaten
½ Aubergine
½ Blätterkohl
1 cm frischer Ingwer
1,5 Zucchini
200 Gramm Brokkoli
80 Gramm
Gartenerbsen
tiefgekühlt
½ rote Zwiebel
75 Gramm Spinat
10 Romatomen
20 Gramm Mais

Hülsenfrüchte

50 Gramm
Kidneybohnen

Milchprodukte

1000 Gram Joghurt
150 ml Magermilch
50 Gramm geraspelter Käse
40 Gramm Ziegenkäse
40 Gramm Mozzarella
25 Gramm Grana Padano (geraspelt)
300 Gramm Quark
50 Gramm weicher Ziegenkäse
6 Eier

Superfoods

100 Gramm Chiasamen
140 Gramm Hafermalz
1 Esslöffel Leinsamen

Nüsse

20 Gramm Erdnüsse
60 Gramm ungebrannte und ungesalzene Nüsse

Fleisch

75 Gramm Hühnerfilet
2 Scheiben roher Schinken (z.B. Parmaschinken)
75 Gramm geräuchertes Hühnerfilet
50 Gramm mageres Rinderhack
75 Gramm Schinkenstreifen
20 Gramm Rinderbraten (Aufschnitt)

Fisch

150 Gramm Kabeljaufilet

Weitere

50 Gramm Quinoa
½ Packung Slim Pasta
200 ml Kokoswasser

Vorrat

Smart Protein Shake
Multivitamin
Marinol Omega 3
Smart Bar
Olivenöl
Basilikum
Tomatenpüree
Paprikapulver
Tomatenpassata
Pfeffer
Koriander
Erdnussbutterpulver
Knoblauch
Chilipulver
Paprikapulver
Salz
Pfeffer
Zimt
Backpulver
(Gemüse-)Brühwürfel
Petersilie
Kochsahne light

Alles im Einkaufswagen?

Go for it!



SCHLANKPLAN

5+2

Mit dem Schlankplan 5+2 gehst du in 4 Wochen an die Arbeit mit dir selbst, deiner Ernährung und deiner täglichen Bewegung. Wir haben uns für 5 schlanke und 2 leichte Tage entschieden. So bleibt Schlankplan 5+2 einfach durchzuhalten und erreichst du doch viel Ergebnis.

Vier Wochen sind eine kurze Periode und unter anderem dadurch, dass die Wochenende etwas weniger schwierig sind, ist dieser Vier-Wochen-Plan gut durchhaltbar. Verwirkliche deine Träume und beginne noch heute mit dem Schlankplan 5+2 von Body & Fit!

© 2014 BODY & FIT

Der Schlankplan 5+2 von Body & Fit ist mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Der Herausgeber ist nicht für falsche oder fehlende Angaben verantwortlich.

BODY&FIT