

Ernährungsplan zum Abnehmen

Für 1 Woche



25 leckere und
variierbare Rezepte

Einfach abnehmen ohne
Kalorien zählen

Kein Hungern dank
Snacks für zwischendurch

Hi!

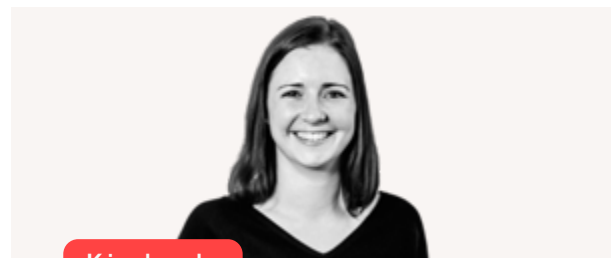
Schön, dass du dich entschlossen hast, etwas für dich und deinen Körper zu tun. Wir von nu3 unterstützen dich dabei, deinen Entschluss zu verwirklichen. Was du dafür brauchst? Zunächst einmal den Fokus auf dich selbst. Darauf, dass du dich richtig ernährst und dich genug bewegst. Hast du dein Ziel klar vor Augen, lenkst du dich nicht ab und glaubst an dich. Siehe den Weg dorthin nicht als Hürde, sondern als großartige Chance, um dein Leben in vollen Zügen zu leben.

Ob du ein paar Kilos loswerden, deinen Körper definieren oder einfach fitter werden möchtest, liegt in deinen Händen. Ich bin fest davon überzeugt, dass du alte Gewohnheiten ablegen und deinen Lebensstil nachhaltig verändern kannst. Dieser Ernährungsplan ist kostenlos und soll dir den Einstieg erleichtern.

Was ist bei der Ernährung wichtig?

Es ist wichtig, dass du auf eine bestimmte Verteilung deiner Nährstoffe achtest. 50 Prozent deiner Kalorien solltest du aus Eiweiß, 35 Prozent aus Fett und 15 Prozent aus Kohlenhydraten beziehen – so gelangst du zu mehr Wohlbefinden. Snacke bei Bedarf auch Gemüse aller Art, um zusätzliche Mikronährstoffe aufzunehmen. Dafür stehen dir täglich neben den Rezepten im Plan noch circa 100 Kalorien zur freien Verfügung.

Beim Plan spielt der nu3 Fit Shake mit über 72 Prozent Protein eine wichtige Rolle, denn das enthaltene Eiweiß unterstützt deine Muskeln perfekt.



Kimberly

Kurz zu mir: Ich bin Ökotrophologin und erstelle praxistaugliche Ernährungspläne bei nu3. Ich bin davon überzeugt, dass man mit einer ausgewogenen Ernährung ein besseres Lebensgefühl bekommen und sich rundum wohlfühlen kann. Meine Pläne sind so konzipiert, dass du dein Leben weiterhin genießen und deinen Lifestyle nachhaltig gesünder gestalten kannst.

Für wen ist der Plan gedacht?

Der Plan ist für alle geeignet, jedoch habe ich folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 70 Kilogramm, die einer sitzenden Tätigkeit nachgeht und pro Woche zwei Stunden Sport macht. Ihr Tageskalorienverbrauch liegt bei circa 1.900-2.000 Kalorien. Um ihren Körper zu definieren, empfehlen wir ein Kaloriendefizit von circa 300-500 Kalorien pro Tag.

Wenn diese Angaben nicht auf dich zutreffen, du zum Beispiel körperlich sehr aktiv bist: Ermittle deinen Kalorienbedarf und passe die Gerichte an. Der Plan ist auch für Männer geeignet. Hier muss man(n) die Portionsgrößen ebenso abstimmen.

Wir möchten dich nicht nur mit dem Plan unterstützen, sondern dir zusätzlich exklusive Rabatte schenken – um dich bestmöglich mit nu3 Produkten auszustatten!

10 %*

Sofortrabatt

mit dem Gutscheincode **ABEP_AT**

15 %

Willkommensgutschein

[Jetzt zum Newsletter anmelden](#)

*Der Gutscheincode ABEP_AT in Höhe von 10% gilt für Bestellungen im Online-Shop von www.nu3.at auf alle Produkte. Der Mindestbestellwert beträgt 30 €. Ausgeschlossen von der Aktion sind Bücher und die Marken Almased, Floradix, Yokebe sowie die Marken Holle, Milumil und Milupa. Nur ein Gutschein pro Kunde und pro Bestellung einlösbar. Gutschein ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



Im E-Book findest du:

- 01** Wochenplan auf einen Blick
- 02** Einfache Rezepte für Frühstück, Mittag- & Abendessen
- 03** Leckere Snacks für den kleinen Hunger

Ernährungsplan

für 1 Woche

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
Montag	Pancakes mit Blaubeeren	Erdnussbutter-Hähnchen mit Reis	Protein-Frittata	Vanille-Himbeer-Pudding
Dienstag	Schoko-Porridge	Poké-Bowl mit Thunfisch	Hähnchenspieße mit Dip	Minikuchen & Cold Chocolate
Mittwoch	Protein-Oatmeal	Garnelen-Konjak-Bowl	Bruschetta	nu3 Fit Protein Water
Donnerstag	Chia-Pudding	Low Carb Carbonara	Spinat-Lachs-Omelette	nu3 Fit Cacao Drink & nu3 Fit Protein Bar
Freitag	Pancakes mit Blaubeeren	Poké-Bowl mit Thunfisch	Erdnussbutter-Hähnchen mit Reis	nu3 Fit Shake, Erdbeere-Joghurt
Samstag	Schoko-Shake	Nudel-Gemüse-Bowl	Pfannkuchen mit Spinat & Feta	Skyr mit nu3 Fit Protein Müsli, Cacao Crunch
Sonntag	Avocado-Pancakes	Bruschetta	Protein-Frittata	Joghurt mit nu3 Fit Vegan Shake, Vanille

Tip

Damit du es noch einfacher beim Einkaufen und Zubereiten hast, stehen manche Rezepte zweimal auf deinem Wochenplan. Bei Bedarf kannst du direkt die doppelte Menge zubereiten, einfrieren und beim zweiten Mal auftauen. Weitere Infos findest du beim jeweiligen Rezept!

Pancakes mit Blaubeeren

Vorbereitungszeit – 3 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

11 g Fett
12 g Kohlenhydrate
9,6 g davon Zucker
33 g Eiweiß
7,9 g Ballaststoffe

295 kcal

Zutaten

1 Eiklar
60 g Frischkäse (0,2 % Fett)
1 Bio-Ei
etwas Backpulver
1 EL [nu3 Fit Shake, Vanille](#)
1 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
½ TL [nu3 Erythrit](#)
½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
1 Handvoll Blaubeeren

So geht's

- 01** Schlage das Eiklar steif.
- 02** Vermische Frischkäse mit Ei, Backpulver, Fit Shake, Kokosmehl und Erythrit zu einem Teig.
- 03** Hebe das Eiweiß vorsichtig unter.
- 04** Backe den Teig in einer Pfanne mit Öl in kleinen Portionen aus.
- 05** Genieße deine Pancakes mit Blaubeeren.

Tipp

Da das Rezept zweimal auf deinem Wochenplan steht, bereite am Montag direkt die doppelte Menge vor. Friere eine Portion Teig ein – am besten jedoch ohne Backpulver. Hole den Teig am Donnerstagabend aus dem Gefrierschrank und lasse ihn über Nacht auftauen. Gib am Freitagmorgen das Backpulver sowie bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzu, damit die Konsistenz perfekt wird. Pancakes backen, mit Blaubeeren garnieren, fertig!

Chia-Pudding

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

9,1 g Fett
14 g Kohlenhydrate
9,4 g davon Zucker
40 g Eiweiß
9 g Ballaststoffe

353 kcal

Zutaten

125 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
100 g Magerquark
4 EL [nu3 Fit Shake](#)
[Milchsokolade](#)
1 ¼ EL [nu3 Chia-Samen](#)

So geht's

- 01 Vermische alle Zutaten in einem Mixer, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 02 Garniere den Pudding mit Chia-Samen.

Schoko-Shake

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 3 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,7 g Fett
4,5 g Kohlenhydrate
2,9 g davon Zucker
29 g Eiweiß
6,3 g Ballaststoffe

229 kcal

Zutaten

125 ml Pflanzenmilch
3 EL Magerquark
75 ml Wasser
1 EL Kokosraspeln
3 EL [nu3 Fit Shake](#)
[Milchsokolade](#)
etwas [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)

So geht's

- 01 Vermische alle Zutaten in einem Mixer, bis der Shake schaumig ist.
- 02 Gib nach Belieben noch etwas Wasser hinzu.

Avocado-Pancakes

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

14 g Fett
26 g Kohlenhydrate
5 g davon Zucker
21 g Eiweiß
10 g Ballaststoffe

366 kcal

Zutaten

60 g nu3 Fit Pancakes, Backmischung
120 ml Wasser
½ TL nu3 Bio Kurkuma Pulver
1 Prise Salz
50 g Salatgurke
¼ Avocado
1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe Gouda
1 TL Frischkäse
10 g Babyspinat, frisch
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Rühre die Pancakes-Mischung mit Wasser, Kurkuma und Salz glatt.
- 02** Backe in einer Pfanne mit etwas Öl kleine Pancakes aus.
- 03** Schneide die Gurke und Avocado in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebel in Röllchen.
- 04** Belege einen heißen Pancake mit Gouda, bestreibe einen zweiten mit Frischkäse und verteile die Gurkenscheiben darauf.
- 05** Beide Pancakes übereinander stapeln, mit dem letzten Pancake abdecken.
- 06** Spinat, Avocado und Frühlingszwiebel darauf toppen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schoko-Porridge

Vorbereitungszeit – 3 Min.
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

15 g Fett
35 g Kohlenhydrate
6,2 g davon Zucker
41 g Eiweiß
12 g Ballaststoffe

333 kcal

Zutaten

Beeren-Porridge

5 EL [nu3 Fit Protein Porridge](#)
[Cacao-Tonka](#)
100 ml Wasser

Für die Füllung

1 Handvoll Erdbeeren
 $\frac{1}{2}$ [nu3 Fit Protein Bar](#)
[White Chocolate-Raspberry](#)
1 EL Protein-Crispies
oder Soja-Flakes

So geht's

- 01 Gieße das Porridge mit heißem Wasser auf und lasse es 3 Minuten ziehen.
- 02 Rühre es gut durch und gib die Erdbeeren, den kleingeschnittenen Riegel und die Crispies oder Flakes als Topping dazu. Alternativ kannst du auch ein paar Nüsse hinzugeben.

Protein-Oatmeal

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

1,9 g Fett
37 g Kohlenhydrate
15 g davon Zucker
59 g Eiweiß
3,4 g Ballaststoffe

408 kcal

Zutaten

100 ml Wasser
1-2 EL Haferflocken
3 EL [nu3 Fit Shake](#)
[Erdbeere-Joghurt](#)
300 g Magerquark
1 Handvoll Beerenmischung,
ungezuckert
etwas Zimt

So geht's

- 01 Vermische Wasser und Haferflocken in einer Schüssel und stelle diese für 30 Sekunden in die Mikrowelle.
- 02 Rühre Fit Shake und Magerquark unter.
- 03 Stelle erneut die Schüssel für 30 Sekunden in die Mikrowelle, bis ein warmer Brei entsteht.
- 04 Mische deine Proats mit Beeren und Zimt.

Garnelen-Konjak-Bowl

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – 25 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

27 g Fett
14 g Kohlenhydrate
10 g davon Zucker
30 g Eiweiß
11 g Ballaststoffe

491 kcal

Zutaten

½ Brokkoli
20 g Erbsen, tiefgekühlt
½ Zwiebel
½ nu3 Bio Kokosöl
6 Bio-Garnelen
½ Knoblauchzehe
etwas Ingwer
100 ml Kokosmilch
1 TL Petersilie, frisch
100 g nu3 Fit Konjak-Tagliatelle
½ Limette
etwas Tandoori-Gewürz
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Schneide zunächst die Röschen vom Brokkoli ab und wasche sie.
- 02** Gib sie mit den Erbsen für 6 Minuten in kochendes Salzwasser. Abtropfen lassen und beiseite stellen.
- 03** Zwiebel schälen und fein hacken.
- 04** Brate sie in einem Wok (oder einer großen Pfanne) in Kokosöl etwa 8 Minuten lang an.
- 05** Schäle die Garnelen, hacke Knoblauch und Ingwer.
- 06** Gib Garnelen, Knoblauch, Ingwer, Tandoori-Gewürz, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln. Mischen und bei starker Hitze 5 Minuten braten.
- 07** Kokosmilch, gehackte Petersilie, Brokkoli und Erbsen hinzufügen. Mischen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- 08** Spüle die Nudeln ab und gib sie mit dem Limettensaft zu deiner Bowl.
- 09** Weitere 2 Minuten erhitzen und sofort genießen.

Hähnchenspieße mit Dip

Vorbereitungszeit – 20 Min.
Zubereitungszeit – 15 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

17 g Fett
5,9 g Kohlenhydrate
3,6 g davon Zucker
41 g Eiweiß
5,1 g Ballaststoffe

350 kcal

Zutaten

Spieße

120 g Bio-Hähnchenbrust
½ Zweig Rosmarin
¼ Knoblauchzehe
⅛ rote Chilischote
etwas Zitronenschalenabrieb
1 TL Olivenöl
1 ½ Zwiebeln
3 Kirschtomaten
Salz und Pfeffer
Holzspieße

Dip

1 EL nu3 Bio Mandelmus, weiß
¼ Knoblauchzehe
1 EL nu3 Bio Kürbiskernprotein
½ TL nu3 Bio Gerstengras
3 EL Wasser
etwas Petersilie, Basilikum und
Koriander
Salz

So geht's

- 01** Schneide die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke.
- 02** Streife die Rosmarinnadeln ab und hacke sie fein.
- 03** Knoblauch und Chilischote ebenfalls fein hacken.
- 04** Rosmarin, Knoblauch und Chili sowie Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
- 05** Vermenge die Hähnchenstücke mit der Marinade und lasse sie 10 Minuten ruhen.
- 06** Schäle die Zwiebeln und viertele sie.
- 07** Pro Spieß die Hähnchenstücke, Zwiebel und eine halbierte Tomate abwechselnd aufspießen.
- 08** Gib für den Dip alle Zutaten in ein hohes Gefäß und püriere sie fein.
- 09** Brate die Spieße in einer (Grill-)Pfanne oder auf dem Grill und genieße sie mit dem Dip.

Pfannkuchen mit Spinat & Feta

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

17 g Fett
23 g Kohlenhydrate
5 g davon Zucker
32 g Eiweiß
9 g Ballaststoffe

408 kcal

Zutaten

60 g [nu3 Fit Pancakes](#),
[Backmischung](#)
1 Bio-Ei
150 ml Pflanzenmilch
25 g Feta
etwas Babyspinat
etwas Knoblauchpulver
etwas Zwiebelpulver
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Mixe die Backmischung mit Gewürzen, Ei und Milch zu einem gleichmäßigen Teig.
- 02 Gib dann den gewürfelten Feta und den Spinat dazu.
- 03 Backe die Pancakes in einer beschichteten Pfanne aus.

Nudel-Gemüse-Bowl

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – 15 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

29 g Fett
24 g Kohlenhydrate
5,6 g davon Zucker
35 g Eiweiß
20 g Ballaststoffe

489 kcal

Zutaten

150 g Champignons
100 g Erbsen- oder Zuckerschoten
½ rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Spinat
100 g Tofu, geräuchert
1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
200 g [nu3 Fit Konjak-Tagliatelle](#)
1 TL Sesam
1 EL Pinienkerne
1 EL Sojasauce
etwas Kresse

So geht's

- 01 Champignons putzen und halbieren, Schoten waschen.
- 02 Schäle die Zwiebel und schneide sie in dünne Halbringe, schäle die Knoblauchzehe und presse sie.
- 03 Wasche den Spinat und lasse ihn gut abtropfen.
- 04 Schneide den Tofu in kleine Würfel.
- 05 Röste die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit den Schoten und etwas Kokosöl in einer Pfanne an. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 06 Brate Champignons, Tofu, Zwiebel und Knoblauch im restlichen Kokosöl an.
- 07 Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und alles vermengen.
- 08 Gib Sesam, Pinienkerne, Sojasauce und Kresse hinzu.

Erdnussbutter-Hähnchen mit Reis

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – 25 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

21 g Fett
23 g Kohlenhydrate
1 g davon Zucker
58 g Eiweiß
10 g Ballaststoffe

517 kcal

Zutaten

½ Knoblauchzehe
1 EL [nu3 Erdnussbutter, smooth](#)
2 EL Zitronensaft
4 EL Sojasauce
200 g Bio-Hähnchenbrust
100 g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
1 TL Olivenöl
1 EL Currypulver
Pfeffer

So geht's

- 01 Schneide den Knoblauch klein und vermische ihn mit Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce, Currypulver und Pfeffer zu einer Marinade.
- 02 Hähnchenbrust in Stücke schneiden und in die Marinade legen. Kurz ruhen lassen.
- 03 Lege nun die Hähnchenbrust in eine geölte Backform und lasse sie bei 180°C für 25 Minuten garen.
- 04 Bereite den Konjak-Reis nach Packungsanweisung zu und genieße ihn mit dem Hähnchen.

Poké-Bowl mit Thunfisch

Zubereitungszeit – 15 Min.
Wartezeit – 60 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

24 g Fett
8,3 g Kohlenhydrate
4,9 g davon Zucker
41 g Eiweiß
7 g Ballaststoffe

426 kcal

Zutaten

etwas Ingwer
150 g Bio-Thunfisch
1 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl
½ Karotte
100 g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
30 g Edamame, tiefgekühlt
¼ Avocado
½ [nu3 Chia-Samen](#)
etwas Zitronensaft

So geht's

- 01 Ingwer schälen und fein hacken.
- 02 Schneide den Thunfisch in 2 cm breite Würfel.
- 03 Vermenge ihn mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwer. Der Thunfisch sollte mindestens eine Stunde in der Marinade im Kühlschrank stehen.
- 04 Karotte schälen und raspeln, Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 05 Übergieße die Edamame zum Auftauen mit heißem Wasser. Nach 3 Minuten das Wasser abgießen.
- 06 Kurz vor dem Servieren die Avocado schälen und würfeln.
- 07 Befülle die Schüssel mit Reis sowie geraspelter Karotte, Thunfisch, Edamame und Avocado.
- 08 Gib Chia-Samen und Zitronensaft über die Bowl.

Bruschetta

Zubereitungszeit – 10 Min.
Wartezeit – 100 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

26 g Fett
8,6 g Kohlenhydrate
5 g davon Zucker
37 g Eiweiß
24 g Ballaststoffe

462 kcal

Zutaten

75 g nu3 Fit Bread,
Backmischung
70 ml Wasser, lauwarm
¼ Knoblauchzehe
3 Kirschtomaten

Pesto

etwas Basilikum
1 TL Pinienkerne
1 TL Olivenöl
1 EL Wasser
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Bereite die Backmischung nach Packungsanweisung zu und forme ein Brötchen daraus.
- 02** Schäle die Knoblauchzehe und schneide die Tomaten in Würfel.
- 03** Mixe alle Zutaten für das Pesto, bis es cremig ist.
- 04** Lasse das Brötchen etwas abkühlen und schneide es in Scheiben.
- 05** Verreibe den Knoblauch darauf und garniere die Scheiben mit Pesto und Tomaten.

Tipp

Da das Rezept zweimal auf deinem Wochenplan steht, bereite direkt zwei Brötchen vor. Friere ein Brötchen nach dem Backen ein, damit du es am Sonntag nur noch kurz auftauen und aufbacken brauchst. Das Pesto solltest du am besten frisch zubereiten.

Protein-Frittata

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

23 g Fett
14 g Kohlenhydrate
5,5 g davon Zucker
48 g Eiweiß
5,9 g Ballaststoffe

455 kcal

Zutaten

Dressing

1 rote Chilischote
¼ Limette
1 Prise nu3 Bio Kokosblütenzucker
1 TL Sesamöl
1 TL Sojasauce

Omelette

1 TL nu3 Bio Kokosöl
3 Frühlingszwiebeln
½ Knoblauchzehe
75 g Bio-Gambas
40 g Bio-Jakobsmuscheln
2 Bio-Eier
1 EL nu3 Bio Kürbiskernprotein
½ TL nu3 Bio Kokosöl

So geht's

- 01** Vermenge alle Zutaten für das Dressing.
- 02** Backofen auf 250 °C vorheizen.
- 03** Lasse das Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne schmelzen und dünste die Frühlingszwiebeln darin.
- 04** Gib Knoblauch, Gambas und Jakobsmuscheln dazu und brate sie an.
- 05** Verquirle die Eier mit dem Kürbiskernprotein und gib sie in die Pfanne.
- 06** Bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Wenn sich das Eigemisch etwas gesetzt hat, in den Ofen geben und kurz backen.
- 07** Mit dem Dressing genießen.

Low Carb Carbonara

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

30 g Fett
2,3 g Kohlenhydrate
0,9 g davon Zucker
28 g Eiweiß
7,7 g Ballaststoffe

442 kcal

Zutaten

200 g [nu3 Fit Konjak-Tagliatelle](#)
1 Frühlingszwiebel
150 g Tofu, geräuchert
½ TL Olivenöl
60 ml Sahne
15 ml Wasser
1 EL Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Bereite die Nudeln nach Packungsanweisung zu.
- 02 Hacke die Frühlingszwiebel und schneide den Räuchertofu in Streifen.
- 03 Erhitze das Olivenöl in einem kleinen Topf und gib beides zum Anbraten hinzu.
- 04 Füge Sahne, Wasser und Parmesan bei und lasse die Sauce für 5 bis 10 Minuten köcheln.
- 05 Schmecke die Sauce ab und mische sie mit den Nudeln.

Spinat-Lachs-Omelette

Vorbereitungszeit – 15 Min.
Zubereitungszeit – 15 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

12 g Fett
7,3 g Kohlenhydrate
3,1 g davon Zucker
30 g Eiweiß
7,3 g Ballaststoffe

282 kcal

Zutaten

1 Bio-Orange
50 g Bio-Lachsfilet
1 Eiklar
1 Ei
300 g Spinat
½ Zwiebel
½ TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Wasche die Orange und reibe die Schale fein ab.
- 02 Halbiere die Orange, presse den Saft aus und vermische ihn mit dem Schalenabrieb.
- 03 Spüle das Lachsfilet ab, schneide es in kleine Würfel und gib diese zur Orangenmischung. Kurz ziehen lassen.
- 04 Verrühre die Eier und würze sie.
- 05 Wasche den Spinat und hacke ihn grob.
- 06 Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und brate sie in einer Pfanne an.
- 07 Gib den Spinat hinzu, dann die marinierten Lachswürfel und die Eimischung.
- 08 Für 10 Minuten bei mittlerer Temperatur garen lassen. Anschließend mit Hanfsamen garnieren.

Tipp

Du kannst das Omelette auch im Backofen für 10–15 Minuten bei 200 °C garen.

Vanille-Himbeer-Pudding

Vorbereitungszeit – 2 Min.
Wartezeit – 120 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,1 g Fett
3,1 g Kohlenhydrate
3,1 g davon Zucker
25 g Eiweiß
6 g Ballaststoffe

219 kcal

Zutaten

3 EL [nu3 Fit Shake, Vanille](#)
200 ml Mandelmilch
1 TL [nu3 Bio Flohsamenschalen](#)
1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
Himbeeren

So geht's

- 01** Gib alle Zutaten in ein Gefäß und mixe 30 Sekunden auf höchster Stufe.
- 02** Stelle den Pudding für zwei Stunden in den Kühlschrank.
- 03** Mit Himbeeren dekorieren.

Minikuchen

Vorbereitungszeit – 20 Min.

Zubereitungszeit – 35 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

4 g Fett
6,2 g Kohlenhydrate
4 g davon Zucker
10 g Eiweiß
3 g Ballaststoffe

111 kcal

Zutaten

wenige Bananenscheiben
1 Eiklar
1 TL [nu3 Fit Shake, Iced Coffee](#)
½ TL Haferflocken
1 TL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
1 TL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)
etwas Malzkaffee
etwas Johannisbrotkernmehl
1 EL Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
1 EL Espresso
1 EL Wasser

So geht's

- 01** Gib alle Zutaten bis auf Wasser, Espresso und Bananenscheiben in eine Schüssel und vermenge alles mit einem Mixer.
- 02** Nach Bedarf Espresso und Wasser hinzufügen, sodass der Teig leicht dickflüssig wird.
- 03** Fülle den Teig bis zur Hälfte in eine kleine Kuchen- oder Muffinform und bedecke ihn mit etwas Mandelmus. Dann den restlichen Teig darübergeben.
- 04** Die Kuchen bei 110°C für 30 Minuten dampfgaren. Dazu eine feuerfeste Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen.
- 05** Dann nochmal ohne die Schüssel bei 180°C für 3 Minuten backen lassen.
- 06** Lasse den Kuchen auskühlen und nimm ihn danach aus der Form.
- 07** Mit etwas Kakao garnieren.

Schnelle Snacks für zwischendurch



99 kcal

- 01** 30 g nu3 Fit Protein Water. Green Lemonade in 400 ml Wasser

Nährwerte

0,2 g Fett
1,4 g Kohlenhydrate
0,5 g davon Zucker
22 g Eiweiß
- Ballaststoffe



261 kcal

- 02** 30 g nu3 Fit Protein Müsli. Cacao Crunch und 200 g Skyr

Nährwerte

8,7 g Fett
10 g Kohlenhydrate
9,1 g davon Zucker
33 g Eiweiß
4,3 g Ballaststoffe



194 kcal

- 03** nu3 Fit Protein Bar. Chocolate Brownie

Nährwerte

7,2 g Fett
17 g Kohlenhydrate
2 g davon Zucker
18 g Eiweiß
6 g Ballaststoffe



200 kcal

- 04** 30 g nu3 Fit Vegan Shake. Vanille in 100 g Cashewjoghurt

Nährwerte

8,5 g Fett
11 g Kohlenhydrate
1,9 g davon Zucker
21 g Eiweiß
2 g Ballaststoffe



142 kcal

- 05** 40 g nu3 Fit Cacao Drink in 400 ml Wasser

Nährwerte

2,3 g Fett
6,5 g Kohlenhydrate
0,4 g davon Zucker
24 g Eiweiß
- Ballaststoffe



178 kcal

- 06** 4 EL nu3 Fit Shake. Erdbeere-Joghurt in 300 ml Wasser & 50 g Magerquark

Nährwerte

1,8 g Fett
4,0 g Kohlenhydrate
3,2 g davon Zucker
36 g Eiweiß
3,9 g Ballaststoffe

Du suchst nach weiteren Inspirationen für einfache und gesunde Rezepte?
Schau in unserer [nu3Kitchen](#) vorbei oder folge uns auf





Setze auf optimierte Ernährung

Die nu3 Fit Line hat mit über 30 Produkten noch viel mehr zu bieten.

[Finde dein Lieblingsprodukt](#)

www.nu3.at/collections/fit-line?pdf=abep



Trainiere effektiv

Neben einer abgestimmten Ernährung ist auch ausreichend Bewegung wichtig, um deine Ziele zu erreichen. Deshalb haben wir dir verschiedene Übungen zusammengestellt: für Ganzkörper-Training, HIIT oder Muskelaufbau für Zuhause.

[Finde den passenden Trainingsplan](#)

www.nu3.at/blogs/fitness/trainingsplan?pdf=abep



Zucker adieu

Du suchst nach zuckerarmen Inspirationen? In der nu3Kitchen bieten wir dir über 100 Rezepte, die dir helfen, deinen Wunsch nach weniger Zucker im Alltag zu realisieren.

[Zu den zuckerarmen Rezepten](#)

www.nu3.at/blogs/kitchen/zuckerarme-diaet-rezepte?pdf=abep