

# Ernährungsplan zum Muskelaufbau

Für Männer



24 leckere &  
variierbare Rezepte

Inklusive Pre- & Post-  
Workout-Snacks

Mit Nährwertangaben

Hi!

Du willst Muskelmasse aufbauen? Unser Ernährungsexpert\*innen-Team von nu3 unterstützt dich dabei. Habe dein Ziel klar vor Augen und nutze diese Chance, um dein Leben in vollen Zügen zu genießen.

Wir sind fest davon überzeugt, dass du alte Gewohnheiten erfolgreich ablegen und deinen Lebensstil nachhaltig verändern kannst. Dieser Ernährungsplan ist kostenlos und soll dir gemeinsam mit den enthaltenen nu3 Produkten den Einstieg erleichtern.

**So funktioniert's:** Für jedes Gericht findest du exakte Nährwertangaben, die dir das Kombinieren deiner Mahlzeiten erleichtern. Die Angabe zum Zuckergehalt soll eine Zusatzinfo für dich sein (die Menge ist Teil der angegebenen Kohlenhydrate).

Pro Tag empfehlen wir dir drei Hauptmahlzeiten. Dazu kommen an Sporttagen ein Pre- sowie ein Post-Workout-Snack. Für zwischendurch gibt es noch einen weiteren Snack. An Nicht-Sporttagen (Restdays) sind ebenfalls zwei Snacks vorgesehen, um die angestrebte Kalorienzufuhr zu erreichen und die Regeneration zu unterstützen.

## Ein Plan für alle, die Muskeln aufbauen wollen

Der Plan ist für jeden Mann geeignet, jedoch haben wir folgende Annahmen getroffen: Ein über 30-jähriger Mann mit einem Körpergewicht von 80 Kilogramm, der einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, drei Mal pro Woche Sport macht (Tageskalorienverbrauch von circa 2.700 Kalorien) und in einem gesunden Tempo Muskelmasse aufbauen möchte.



Zum Muskelaufbau empfehlen wir einen Kalorienüberschuss von 300 Kalorien pro Tag. An Nicht-Sporttagen darfst du rund 3.000 Kalorien und an Sporttagen rund 3.300 Kalorien zu dir nehmen.

Wenn diese Angaben auf dich nicht zutreffen, du zum Beispiel körperlich sehr aktiv bist: Ermittle deinen Kalorienbedarf und passe die Gerichte an.

## Das ist bei der Muskelaufbau-Ernährung wichtig

Achte auf die optimale Verteilung deiner Nährstoffe. Um Muskeln aufzubauen, solltest du 50 Prozent deiner Kalorien aus Kohlenhydraten, 30 Prozent aus Fetten und 20 Prozent aus Eiweiß beziehen. Snacke Gemüse aller Art, um zusätzliche Mikronährstoffe aufzunehmen.

## Spare jetzt auf deine Bestellung

Wir unterstützen dich nicht nur mit dem Plan, sondern schenken dir zusätzlich exklusive Rabatte. So kannst du dich bestmöglich mit den nu3 Produkten ausstatten. Alle Produkte sind verlinkt, sodass du sie direkt im nu3 Online-Shop bestellen und von deinem Gutscheincode profitieren kannst.

# 10 %\*

### Sofortrabatt

mit dem Gutscheincode

MAMEP\_AT

# 15 %

### Willkommensgutschein

Zum Newsletter anmelden

\*Der Gutscheincode MAMEP\_AT in Höhe von 10% gilt für Bestellungen im Online-Shop von [www.nu3.at](http://www.nu3.at) auf alle Produkte. Der Mindestbestellwert beträgt 0 €. Ausgeschlossen von der Aktion sind Bücher sowie die Marken Almased, Floradix und Yokebe. Nur ein Gutschein pro Kund\*in 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 Pre- & Post-Workout-Snacks

# Ernährungsplan

## für 1 Woche

**Mix & Match:** Wähle deine Lieblingsrezepte aus und kombiniere sie ganz individuell. Achte dabei auf ihre Nährwertangaben und stelle sicher, dass du alle Nährstoffe ausreichend zu dir nimmst.

		Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack 1	Snack 2
	Montag	Porridge mit Mandeln & Feigen	Quesadilla mit Dip	Feurige Pizzasuppe	Spiegelei auf Toast	Frappuccino
	Dienstag	Schoko-Protein-Bowl	Lachsfilet mit Gemüse & Gnocchi	Burger mit Süßkartoffelpommes	Apfel-Erdnuss-Bites	Hummus & Pita-Brot
	Mittwoch	...				
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag					
	Sonntag					

Herzhaftes Frühstück

# Power-Sandwich

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



## Nährwerte

21 g Fett  
59 g Kohlenhydrate  
15 g davon Zucker  
28 g Eiweiß  
9,2 g Ballaststoffe

555 kcal

## Zutaten

4 Cocktailtomaten  
 $\frac{1}{8}$  Gurke  
 $\frac{1}{4}$  rote Zwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Kugel Mozzarella  
2 Scheiben Roggenbrot  
1 TL Olivenöl  
2 Scheiben Putenbrust  
Basilikum  
200 ml Milch (1,5% Fett)

## So geht's

- 01** Tomaten und Gurke sowie die geschälte Zwiebel und den Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 02** Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit Putenbrust, Gemüse, Mozzarella und Basilikum belegen.
- 03** Trinke dazu ein Glas Milch oder eine pflanzliche Alternative.

# Bacon-Omelette

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



## Nährwerte

17 g Fett  
63 g Kohlenhydrate  
6,7 g davon Zucker  
24 g Eiweiß  
13 g Ballaststoffe

479 kcal

## Zutaten

3 Eier  
¼ rote Zwiebel  
½ rote Paprika  
3 Champignons  
10 g Speck, gewürfelt  
1 TL Olivenöl  
2 Vollkornbrötchen  
Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01 Eier mit einer Gabel verquirlen und abschmecken.
- 02 Zwiebel schälen und klein schneiden.
- 03 Paprika putzen, waschen und würfeln.
- 04 Champignons putzen und in feine Scheiben schneiden.
- 05 Speck in einer heißen Pfanne anbraten.
- 06 Eier in der Pfanne in etwas Öl garen, Gemüse dazugeben. Bei mittlerer Hitze braten.
- 07 Vollkornbrötchen aufschneiden, tosten und mit dem Rührei belegen.
- 08 Mit Schnittlauch garnieren.

# Schwedisches Bauernfrühstück

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



## Nährwerte

18 g Fett  
59 g Kohlenhydrate  
10 g davon Zucker  
24 g Eiweiß  
12 g Ballaststoffe

508 kcal

## Zutaten

2 kleine Kartoffeln  
100 g Rote Bete, gekocht  
2 Gewürzgurken  
1 Frühlingszwiebel  
10 g Speck, gewürfelt  
½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
2 Eier  
1 Scheibe Roggenbrot  
Dill  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01 Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
- 02 Rote Bete und Gewürzgurken würfeln.
- 03 Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
- 04 Kartoffeln würzen und gemeinsam mit Speck in einer Pfanne mit etwas Öl braten.
- 05 Rote Bete, Gewürzgurken und Frühlingszwiebel dazugeben.
- 06 Bei mittlerer Hitze garen.
- 07 Eier darübergerben oder in einer extra Pfanne als Spiegelei zubereiten.
- 08 Mit Dill bestreuen und gemeinsam mit einer Scheibe Roggenbrot genießen.

Süßes Frühstück

# Cremiger Frühstücksshake mit Obstsalat

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



## Nährwerte

15 g Fett  
71 g Kohlenhydrate  
61 g davon Zucker  
32 g Eiweiß  
18 g Ballaststoffe

584 kcal

## Zutaten

### Für den Shake

½ Banane  
300 ml Mandelmilch,  
ungesüßt  
3 EL [nu3 Performance  
Whey, Neutral](#)  
1 EL Weizenkleie  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
1 TL [nu3 Bio Kokos-  
blütenzucker](#)  
1 TL [nu3 Bio Criollo  
Rohkakao](#)  
1 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)

### Für den Obstsalat

1 Apfel  
¼ Mango  
1 Handvoll Beerenmischung,  
ungezuckert  
½ Banane

## So geht's

- 01** Banane schälen.
- 02** Alle Shake-Zutaten in einen Standmixer geben und kurz auf höchster Stufe zu einem cremigen Smoothie mixen.
- 03** Obst waschen, klein schneiden und als Obstsalat genießen.

# Pancakes mit Erdnussbutter

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



## Nährwerte

26 g Fett  
80 g Kohlenhydrate  
9,4 g davon Zucker  
43 g Eiweiß  
14 g Ballaststoffe

741 kcal

## Zutaten

90 g Haferflocken  
½ Banane  
3 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)  
150 ml Sojamilch  
2 TL Backpulver  
2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
60 g Beerenmischung, ungezuckert

## So geht's

- 01 Haferflocken gemeinsam mit der Banane, Proteinpulver, Sojamilch und Backpulver in einen Mixer geben.
- 02 Solange mixen, bis ein homogener Teig entsteht.
- 03 Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes darin ausbacken.
- 04 Mit Erdnussbutter und Beeren garnieren.
- 05 Alternativ kannst du die Beeren auch erwärmen und als Kompott zu den Pancakes essen.
- 06 Zum Schluss das Kompott mit Vanille und Zimt abschmecken.

# Schoko-Protein-Bowl

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



## Nährwerte

19 g Fett  
53 g Kohlenhydrate  
25 g davon Zucker  
30 g Eiweiß  
11 g Ballaststoffe

513 kcal

## Zutaten

¼ Banane  
100 g Magerquark  
1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
40 g [nu3 Fit Protein Müsli, Cacao Crunch](#)  
1 TL Cashewkerne  
½ TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)  
1 TL Kokoschips  
1 EL Mandeln, gehackt

## So geht's

- 01 Banane schälen, klein schneiden und ein paar Scheiben zur Seite legen.
- 02 Den Rest mit Magerquark, Cashewmus und Agavendicksaft mixen und in eine kleine Schüssel geben.
- 03 Ggf. noch etwas Wasser zur Bowl geben.
- 04 Mit Müsli, Cashews, Kakaonibs sowie Kokoschips und Mandeln garnieren.



# Porridge mit Mandeln & Feigen

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



## Nährwerte

17 g Fett  
59 g Kohlenhydrate  
25 g davon Zucker  
23 g Eiweiß  
11 g Ballaststoffe

522 kcal

## Zutaten

60 g Haferflocken  
200 ml Wasser  
75 g Joghurt (3,5 % Fett)  
1 EL [nu3 Performance Whey](#),  
[Vanille](#)  
50 ml Orangensaft, frisch gepresst  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
½ TL [nu3 Bio Chia-Samen](#)  
1 Feige  
1 EL Mandeln

## So geht's

- 01** Haferflocken mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen.
- 02** Joghurt, Performance Whey, Orangensaft, Agavendicksaft und Chia-Samen unterheben.
- 03** Mit Vanille und Zimt abschmecken und das Fruchtfleisch einer Feige sowie Mandeln darübergeben.

Mittag- und Abendessen

# Feurige Pizzasuppe

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 25 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

26 g Fett  
65 g Kohlenhydrate  
20 g davon Zucker  
53 g Eiweiß  
2 g Ballaststoffe

702 kcal

## Zutaten

½ rote Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
½ EL nu3 Bio Kokosöl  
180 g Hackfleisch  
1 Paprika  
½ Dose gehackte Tomaten  
300 ml Gemüsebrühe  
½ Dose Mais  
30 g Frischkäse  
¼ TL nu3 Bio Kurkuma Pulver  
¼ TL Paprikapulver  
½ EL Basilikum  
Chiliflocken  
Salz und Pfeffer  
1 Vollkornbrötchen

## So geht's

- 01** Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einem großen Topf in Kokosöl anschwitzen.
- 02** Hack hinzufügen und 5 Minuten lang anbraten.
- 03** Paprika waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In den Topf geben und kurz mit anbraten.
- 04** Gehackte Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Kochen bringen.
- 05** Gewürze hinzugeben, gut abschmecken. 10 Minuten köcheln lassen.
- 06** Mais abtropfen lassen und in die Suppe geben. 5 Minuten weiter köcheln lassen.
- 07** Frischkäse dazugeben und noch mal gut abschmecken.

# Rumpsteak mit Kartoffel-Wedges

Vorbereitungszeit – 10 Min.  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

19 g Fett  
80 g Kohlenhydrate  
21 g davon Zucker  
35 g Eiweiß  
12 g Ballaststoffe

656 kcal

## Zutaten

5 kleine Kartoffeln  
1 EL Olivenöl  
1 Frühlingszwiebel  
½ Knoblauchzehe  
50 g Magerquark  
100 g Rumpsteak  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
Paprikapulver  
Kräuter deiner Wahl  
Salz und Pfeffer

## Nachtisch

1 Apfel

## So geht's

- 01 Kartoffeln waschen und in Spalten schneiden.
- 02 Öl mit Paprikapulver, Kräutern deiner Wahl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen und die Kartoffelspalten darin schwenken.
- 03 Wedges im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 30 Minuten backen.
- 04 Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Knoblauch pressen. Beides zum Quark geben und mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05 Rumpsteak in etwas Öl anbraten und alles gemeinsam genießen.
- 06 Als Nachtisch gibt es einen Apfel.

# Erdnussbutter-Hähnchen mit Reis

Vorbereitungszeit – 15 Min.  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

20 g Fett  
89 g Kohlenhydrate  
17 g davon Zucker  
42 g Eiweiß  
10 g Ballaststoffe

724 kcal

## Zutaten

½ Knoblauchzehe  
1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)  
2 EL Zitronensaft  
4 EL Sojasauce  
100 g Hähnchenbrust  
2 Karotten  
1 TL Olivenöl  
80 g Reis, parboiled  
1 EL Currypulver  
1 TL Erdnüsse, halbiert  
[nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
Pfeffer

## So geht's

- 01 Knoblauch pressen und mit Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce, Pfeffer und Currypulver zu einer Marinade vermischen.
- 02 Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in die Marinade legen. Kurz ruhen lassen.
- 03 Hähnchenbrust mit ½ TL Öl in eine feuerfeste Form geben und im Backofen bei 180 °C für ca. 25 Minuten garen.
- 04 Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- 05 Karotten waschen, in Streifen schneiden und im Topf mit Agavendicksaft und restlichem Öl dünsten.
- 06 Gemeinsam mit dem Hähnchen servieren und Erdnüsse darüberstreuen.

# Lachsfilet auf Gemüsebett mit Gnocchi

Vorbereitungszeit – 15 Min.  
Zubereitungszeit – 40 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

28 g Fett  
89 g Kohlenhydrate  
35 g davon Zucker  
52 g Eiweiß  
10 g Ballaststoffe

857 kcal

## Zutaten

½ Knoblauchzehe  
70 g Joghurt (0,1 % Fett)  
150 g Lachsfilet, naturbelassen  
200 g Zucchini  
100 g Brokkoli  
½ rote Zwiebel  
200 g Gnocchi  
2 TL **nu<sup>3</sup> Bio Kokosöl**  
Salz und Pfeffer

## Nachtisch

3 Datteln, getrocknet

## So geht's

- 01** Knoblauch pressen und mit Joghurt, Senf und einer Prise Salz verrühren.
- 02** Lachs in die Marinade legen und kurz im Kühlschrank ruhen lassen.
- 03** Zucchini und Brokkoli waschen und gemeinsam mit der Zwiebel in feine Scheiben bzw. kleine Stücke schneiden.
- 04** Brokkoli und Zwiebel in eine feuerfeste Form geben und mit Öl beträufeln.
- 05** Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C garen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 06** Nach 20 Minuten Zucchini und Lachsfilet hinzugeben und für weitere 15-20 Minuten garen.
- 07** In der Zwischenzeit Gnocchi in einer Pfanne in etwas Öl knusprig anbraten.
- 08** Als Nachtisch gibt es getrocknete Datteln.

# Schweinefilet mit Sweet Potato Fries

Vorbereitungszeit – 10 Min.  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – normal



## Nährwerte

27 g Fett  
80 g Kohlenhydrate  
20 g davon Zucker  
38 g Eiweiß  
15 g Ballaststoffe

718 kcal

## Zutaten

1 Süßkartoffel  
1 TL Maisstärke  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
70 g Erbsen  
1 Frühlingszwiebel  
150 g Schweinenackensteak  
1 EL Granatapfelkerne  
[nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01 Süßkartoffel schälen, in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben. Abspülen und trocken tupfen.
- 02 Backofen auf 220°C vorheizen.
- 03 Pommes mit der Stärke, ½ TL Öl und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten backen.
- 04 Wenden und für weitere 15 Minuten backen.
- 05 Erbsen garen und pürieren.
- 06 Klein geschnittene Frühlingszwiebel und Petersilie dazugeben.
- 07 Mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 08 Steak mit ½ TL Öl sehr heiß anbraten.
- 09 Anrichten, Granatapfelkerne darüberstreuen.

# Chili con Carne-Quesadilla mit Dip

Vorbereitungszeit – 10 Min.  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – normal



## Nährwerte

34 g Fett  
120 g Kohlenhydrate  
14 g davon Zucker  
60 g Eiweiß  
13 g Ballaststoffe

1036 kcal

## Zutaten

½ rote Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
½ rote Paprika  
8 Cocktailtomaten  
100 g Hackfleisch  
50 g braune Linsen  
100 ml Gemüsebrühe  
40 g Mais (Dose)  
¼ Kugel Mozzarella  
2 Tortilla-Wraps  
Salz und Pfeffer

### Für den Dip

2 EL Magerquark  
1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)  
1 TL Olivenöl

## So geht's

- 01 Zwiebel schälen, klein schneiden und Knoblauch pressen.
- 02 Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
- 03 Tomaten waschen und halbieren.
- 04 Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05 Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Tomaten und Linsen hinzugeben und kurz anschwitzen.
- 06 Mit Gemüsebrühe ablöschen und alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 07 Zutaten für den Dip verrühren.
- 08 Zuletzt Mais zum Chili geben und mit Kreuzkümmel, Chili, Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 09 Die Tortilla-Wraps einzeln in eine Pfanne geben, die Füllung auf einer Hälfte verteilen und Mozzarellastückchen darübergeben.
- 10 Die andere Hälfte umschlagen, kurz anbraten und wenden.

# Quinoa mit Garnelen-Spießen

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



## Nährwerte

17 g Fett  
74 g Kohlenhydrate  
24 g davon Zucker  
27 g Eiweiß  
8,6 g Ballaststoffe

591 kcal

## Zutaten

### Für den Salat

80 g Quinoa  
½ rote Zwiebel  
2 Karotten  
¼ Gurke  
½ Stange Sellerie

### Für das Dressing

½ Knoblauchzehe  
Zitronensaft,  
nach Belieben  
1 TL Olivenöl  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
Chiliflocken  
Kräuter deiner Wahl

### Für die Spieße

120 g Garnelen, küchenfertig  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
2 Holzspieße  
1 Handvoll Salat

## So geht's

- 01** Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten.
- 02** Zwiebel schälen, Karotten, Gurke und Sellerie putzen und alles klein schneiden.
- 03** In einer Pfanne in etwas Wasser andünsten.
- 04** Knoblauch pressen und gemeinsam mit den Zutaten für das Dressing vermischen.
- 05** Garnelen auf Holzspießen aufreihen und in etwas Öl anbraten.
- 06** Sobald die Quinoa gar ist, mit Zwiebel, Sellerie, Gurke und Karotten sowie dem Dressing vermischen.
- 07** Gemeinsam mit den Garnelen-Spießen genießen.

# Blumenkohl & Linsen aus dem Ofen

Vorbereitungszeit – 10 Min.  
Zubereitungszeit – 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad – normal



## Nährwerte

19 g Fett  
98 g Kohlenhydrate  
42 g davon Zucker  
38 g Eiweiß  
26 g Ballaststoffe

756 kcal

## Zutaten

½ Blumenkohl  
½ Fenchelknolle  
¼ rote Zwiebel  
1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
¼ EL Kreuzkümmel  
100g grüne Linsen  
¼ Radieschen  
½ TL [nu3 Bio Chia-Samen](#)  
15 g Cashewkerne  
1 TL Zitronensaft  
1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)  
2 TL Granatapfelkerne  
Salz und Pfeffer

## Nachtisch

4 Datteln, getrocknet

## So geht's

- 01 Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 02 Blumenkohl vom Strunk trennen, Fenchel und Zwiebel klein schneiden.
- 03 Kokosöl in einer ofenfesten Form im Ofen schmelzen.
- 04 Blumenkohlröschen, Fenchel und Zwiebel dazugeben und gut vermengen.
- 05 Würzen und etwa 15-20 Minuten rösten.
- 06 Gemüse in eine Schüssel geben.
- 07 Linsen, Radieschen-Scheiben, Chia-Samen, Cashewkerne, Zitronensaft und Kokosblütenzucker unterheben und durchmischen.
- 08 Mit Granatapfelkernen und Kräutern deiner Wahl bestreuen.
- 09 Als Nachtisch gibt es getrocknete Datteln.

# Jackfruit-Burger mit Pommes

Vorbereitungszeit – 35 Min.  
Zubereitungszeit – 15 Min.  
Schwierigkeitsgrad – normal



## Nährwerte

25 g Fett  
86 g Kohlenhydrate  
11 g davon Zucker  
30 g Eiweiß  
21 g Ballaststoffe

715 kcal

## Zutaten

### Für das Brötchen

65 g Dinkelvollkornmehl  
40 ml Mandelmilch  
1 g Trockenhefe  
½ EL Olivenöl  
Salz

### Für den Belag

4 Cocktailtomaten  
1 Scheibe Käse  
2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
1 Patty Jackfruit Burger  
10 g Rucola

### Für die Süßkartoffelpommes

150 g Süßkartoffel  
½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
½ TL Maisstärke  
¼ EL Meersalz

## So geht's

- 01 Alle Zutaten für das Burger-Brötchen vermengen, zu einem kleinen Brötchen formen und auf dem Backblech für ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 02 Backofen vorheizen, die Süßkartoffel vorbereiten und backen (siehe Rezept auf S. 12).
- 03 Auch das Brötchen ca. 15 Minuten backen.
- 04 Zutaten zum Belegen waschen, schneiden und bereitstellen.
- 05 Burger-Patty anbraten und das fertige Brötchen belegen.

## Tipp

Das Brötchen lässt sich am Vorabend gut vorbereiten.

## Pre-Workout

# Frittata mit Champignons & Paprika

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 10 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

11 g Fett  
61 g Kohlenhydrate  
27 g davon Zucker  
29 g Eiweiß  
16 g Ballaststoffe

496 kcal

## Zutaten

1 Ei  
3 Eiklar  
1 TL **nu<sup>3</sup> Bio Mandelmehl**  
3 Champignons  
¼ rote Paprika  
2 Scheiben Vollkorntoast  
5 Aprikosen, getrocknet  
Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01** Eier aufschlagen und Mandelmehl unterheben.
- 02** Champignons und Paprika putzen.
- 03** Gemüse klein schneiden und zum verquirlten Ei geben.
- 04** Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05** In der Pfanne backen und mit Schnittlauch garnieren.
- 06** Dazu Vollkorntoast essen.
- 07** Als weiteren Pre-Workout-Snack gibt es getrocknete Aprikosen.



# Apfel-Erdnuss-Bites

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



## Nährwerte

4 g Fett  
31 g Kohlenhydrate  
30 g davon Zucker  
16 g Eiweiß  
3,8 g Ballaststoffe

224 kcal

## Zutaten

1 Apfel  
½ TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
2 EL Rosinen

### Für den Shake

2 EL [nu3 Performance Whey, Schoko](#)  
200 ml Wasser

## So geht's

- 01 Apfel waschen und in 4-5 Ringe schneiden.
- 02 Jedes Stück mit Erdnussbutter bestreichen und Rosinen darüberstreuen.
- 03 Für den Shake das Proteinpulver mit Wasser mischen.

# Spiegelei auf Toast

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



## Nährwerte

14 g Fett  
58 g Kohlenhydrate  
14 g davon Zucker  
20 g Eiweiß  
13 g Ballaststoffe

466 kcal

## Zutaten

2 Scheiben Roggenbrot  
½ TL Olivenöl  
2 Eier  
2 Karotten  
etwas Babyspinat

## So geht's

- 01 Brot toasten und mit Olivenöl bestreichen.
- 02 Eier als Spiegelei in einer Pfanne braten.
- 03 Brot mit Babyspinat und je einem Spiegelei belegen, Karotten dazu essen.

## Tipp



Falls du keine Zeit hast, bereite dir einen Pre-Workout-Shake mit Iso-Whey zu. Auch Banane mit Erdnussbutter oder Haferflocken mit Naturjoghurt oder Quark sind ideal.

- 82 % Proteingehalt
- Low Sugar & Low Fat
- Fresh & Juicy

[Zum Produkt](#)

Post-Workout

# Schoko-Porridge mit Protein-Topping

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 5 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

16 g Fett  
56 g Kohlenhydrate  
14 g davon Zucker  
36 g Eiweiß  
6 g Ballaststoffe

517 kcal

## Zutaten

### Für den Porridge

40 g Haferflocken  
250 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)

### Für das Topping

1 Handvoll Erdbeeren  
1 [nu3 Fit Protein Bar, White Chocolate-Raspberry](#)  
1 EL Soja-Crispies

## So geht's

- 01 Alle Zutaten für den Porridge in einen kleinen Topf geben.
- 02 Bei schwacher Hitze und unter ständigem Rühren 5 Minuten quellen lassen.
- 03 Je nach gewünschter Konsistenz noch Mandelmilch hinzugeben.
- 04 Porridge in eine Schüssel füllen und die Soja-Crispies, die Erdbeeren und den Fit Protein Bar als Topping dazugeben.

# Hummus & Pita-Brot

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 10 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

25 g Fett  
59 g Kohlenhydrate  
15 g davon Zucker  
41 g Eiweiß  
17 g Ballaststoffe

649 kcal

## Zutaten

100 g Hummus  
1 Frühlingszwiebel  
3 EL [nu3 Performance Whey, Neutral](#)  
1 Karotte  
3 Radieschen  
¼ Stange Sellerie  
1 Pita-Brot  
[nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
Pfeffer

## So geht's

- 01 Hummus mit einer kleingeschnittenen Frühlingszwiebel und Performance Whey mischen.
- 02 Karotte, Radieschen und Sellerie putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 03 Pita-Brot tosten, Hummus mit Agavendicksaft und Pfeffer garnieren bzw. würzen.
- 04 Alles gemeinsam genießen.

# Protein-Frappuccino

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 5 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

14 g Fett  
68 g Kohlenhydrate  
58 g davon Zucker  
28 g Eiweiß  
7 g Ballaststoffe

522 kcal

## Zutaten

1 TL lösliches Kaffee-  
pulver  
1 TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
3 EL [nu3 Performance Whey, Iced Coffee](#)  
300 ml Mandelmilch,  
ungesüßt  
1 Kugel Vanilleeis  
1 Banane  
3 Datteln, getrocknet

## So geht's

- 01 Kaffee- und Erdnusspulver, Proteinpulver und Mandelmilch in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen.
- 02 Eis in ein Glas füllen und Frappuccino darüber gießen.
- 03 Iss dazu eine Banane und getrocknete Datteln.

## Tipp



Ein perfekter Snack für dein Training oder falls dich der Heißhunger packt.

- 50 % Proteingehalt
- Köstliche Schoko-Erdnuss-Kombi
- Nach dem Training oder zwischendurch

[Zum Produkt](#)

# Vollkornbagel mit Lachs

Vorbereitungszeit – 25 Min.  
Zubereitungszeit – 5 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

17 g Fett  
79 g Kohlenhydrate  
35 g davon Zucker  
47 g Eiweiß  
10 g Ballaststoffe

820 kcal

## Zutaten

100 g Lachsfilet,  
naturbelassen  
½ rote Zwiebel  
2 Blätter Salat  
1 Vollkornbagel  
2 EL körniger Frischkäse  
50 g Harzer Käse  
½ TL [nu3 Bio Agaven-](#)  
[dicksaft](#)  
Senf

## Für das Getränk

200 ml Orangensaft,  
frisch gepresst  
3 EL [nu3 Performance](#)  
[Whey, Vanille](#)

## So geht's

- 01 Lachsfilet bei 160 °C ca. 20-25 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- 02 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Salatblätter waschen und gut abtropfen lassen.
- 03 Bagel längs aufschneiden.
- 04 Frischkäse mit Agavendicksaft und Senf mischen und den Bagel damit bestreichen.
- 05 Beide Hälften je mit Salat, Harzer Käse, Lachs und Zwiebeln belegen.
- 06 Trinke dazu ein Glas Orangensaft mit Proteinpulver.

# Pfannkuchen mit Spinat & Feta

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



## Nährwerte

13 g Fett  
39 g Kohlenhydrate  
27 g davon Zucker  
36 g Eiweiß  
12 g Ballaststoffe

449 kcal

## Zutaten

60 g [nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung](#)  
½ Ei  
150 ml Milch (1,5 % Fett)  
25 g Feta  
1 Handvoll Babyspinat  
50 g Magerquark  
4 Cocktailtomaten  
¼ rote Paprika  
1 Frühlingszwiebel  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01 Pancake-Mischung mit Gewürzen, Ei und Milch (oder einer pflanzlichen Variante) zu einem homogenen Teig mischen.
- 02 Gewürfelten Fetakäse und Spinat dazugeben.
- 03 Pancakes in einer beschichteten Pfanne ausbacken.
- 04 Tomaten vierteln, Frühlingszwiebel klein schneiden und mit dem Quark mischen.
- 05 Abschmecken und gemeinsam mit den Pancakes auf einem Teller anrichten.

# Übersicht der Nährwerte

## Frische Lebensmittel

### Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Hackfleisch	0	22	6,2	0	0	142
100 g	Hähnchenbrust	0	23	1,1	0	0	102
1 Scheibe	Putenbrust	0,1	1,5	0,1	0	0	8
100 g	Rumpsteak	0	21	5,4	0	0	134
100 g	Schweinenackensteak	0	19	14	0	0	202
100 g	Speck, gewürfelt	0,7	18	27	0,7	0	322

### Fisch & Meeresfrüchte:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Garnelen, küchenfertig	1,2	11	0,6	0	0	56
100 g	Lachsfilet, naturbelassen	0	21	8	0	0	154

### Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1	Ei	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
1 Rolle	Harzer Käse	0,1	15	0,3	0	0	63
100 g	Frischkäse	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Joghurt (0,1 % Fett)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100 g	Joghurt (3,5 % Fett)	4,5	4	3,5	4,5	2,4	66
1 Scheibe	Käse	0	5,3	6,4	0	0	79
100 g	körniger Frischkäse	2	13	5	2	0	101
100 g	Magerquark	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100 ml	Milch (1,5 % Fett)	4,9	3,4	1,5	4,9	0	47
100 g	Mozzarella	0,7	19	20	0,7	0	253
1 Kugel	Vanilleeis	13	1,3	6	13	0	112

### Obst & Saft:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Apfel	12	0,3	0,3	12	2,1	55
100 g	Banane	21	1,1	0,3	17	2	95
100 g	Beerenmischung, ungezuckert	9,9	1,2	0,5	7,7	4,4	53
100 g	Erdbeere	7	0,7	0,5	7	2,2	40
100 g	Feige	16	0,9	0,3	16	3	74
100 g	Granatapfel	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100 g	Mango	13	0,6	0,2	13	2,3	62
100 ml	Orangensaft	11	0,5	0,5	11	0,1	51
100 g	Zitrone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22

### Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Babypinat	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100 g	Blumenkohl	2,3	2,4	0,3	2	2,4	26
100 g	Brokkoli	2,7	3,8	0,2	2,7	3	34
100 g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100 g	Erbsen	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86
100 g	Fenchel	3	1,4	0,2	0,4	2	23
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	0,9	1,1	17
100 g	Gurke	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
100 g	Karotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
100 g	Kartoffel	16	2	0,1	0,7	2,1	76
100 g	Radieschen	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	rote Paprika	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	rote Zwiebel	4,9	1,3	0,2	3,8	1,8	28
100 g	Rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100 g	Salat	1,1	1,2	0,2	1	1,6	14
100 g	Sellerie	1,5	0,9	0,1	1,5	2	14
100 g	Süßkartoffel	20	1,6	0,1	4	3	86
100 g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100 g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	1,8	1,1	19

Erläuterung: 1 TL = 5 g/ml | 1 EL = 10 ml bzw. 15 g (Ausnahme Proteinpulver: 10 g)

Quellen: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: [nachwertdaten.ch](http://nachwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.at](http://www.nu3.at)

# Übersicht der Nährwerte

## Haltbare Lebensmittel

### Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 TL	Backpulver	1,3	0	0	0	0	5
100 g	Cashewkerne	27	18	45	5,9	3,6	593
100 g	Dinkelvollkornmehl	60	16	2,7	1,2	9,4	346
100 g	Erdnüsse	11	26	49	4	7,6	600
100 g	Gnocchi	30	5,1	2,2	3,6	1,1	177
100 g	Haferflocken	58	14	7,5	1	11	372
100 g	Hummus	11	9,6	22	2,2	9,6	288
90g	Jackfruit Burger	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100 g	Kokoschips	6,4	6,2	63	6,4	20	660
1 TL	Maisstärke	4,4	0	0	0	0	18
100 g	Mandeln	4	21	50	3,9	13	576
1	Pita-Brot	35	5,2	0,7	1,5	2,5	172
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Reis, parboiled	78	6,9	0,6	0	1,4	349
1 Scheibe	Roggenbrot	22	3,1	0,6	0,4	3,8	114
100 g	Soja-Crispies	26	60	1,8	0,8	0,8	363
1	Tortilla-Wrap	37	5,4	6,3	0	0	225
1 Beutel	Trockenhefe	2,2	2,5	0,1	0	1,5	23
1	Vollkornbrot	49	10	2	7	7	240
1	Vollkornbrötchen	28	5,4	1	0	4,4	128
1 Scheibe	Vollkorntoast	16	3,3	2,1	1,3	2,5	101
100 g	Weizenkleie	18	15	4,6	3,8	45	262

### Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Aprikosen, getrocknet	48	5	0,5	43	18	275
100 g	braune Linsen	50	26	1,5	0	13	316
100 g	Datteln, getrocknet	69	2,5	0,5	69	7,1	305
100 g	Gewürzgurken	2,1	0,7	0,1	1,9	1	14
100 g	grüne Linsen	50	27	1,7	1,3	12	347
100 g	Mais (Dose)	16	3,3	1,2	3,4	2,8	92
100 g	Rosinen	69	2,5	0,6	67	5,2	314
100 g	Rote Bete, gekocht	6,1	1,4	0,1	4,7	2,4	32

### Pflanzenmilch, Öle & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
500 ml	Gemüsebrühe	1	1,5	0,5	0	0	10
100 ml	Mandelmilch, ungestüßt	0	0,4	1,1	0	0,4	13
1 EL	Olivenöl	0	0	9	0	0	81
100 ml	Sojamilch	2,3	3	1,8	0,8	0,5	38
1 EL	Sojasauce	0,6	1	0,5	0,2	0,5	11

### Sonstiges:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	lösliches Kaffeepulver	43	11	0	3,6	19	253

## nu3 Produkte

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 TL	nu3 Bio Agavendicksaft	3,8	0	0	3,7	0	15
1 TL	nu3 Bio Cashewmus	1	0,9	2,5	0,3	0,2	30
1 TL	nu3 Bio Chia-Samen	0,1	1,1	1,6	0	1,6	22
1 TL	nu3 Bio Criollo Rohkakao	0,8	1,4	0,8	0	1,5	18
1 TL	nu3 Bio Kakaonibs	1,6	0,7	2,4	0	0	30
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0	4,8	0	20
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	4,6	0	0	41
1 TL	nu3 Bio Kurkuma Pulver	3,3	0,4	0,5	0,2	1,1	18
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
60g	nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung	21	17	4,4	2,4	9,1	209
1	nu3 Fit Protein Bar, White Chocolate-Raspberry	18	18	7,7	2,5	5,2	202
40g	nu3 Fit Protein Müsli, Cacao Crunch	8	37	3,5	28	0	451
3 EL	nu3 Performance Whey, Iced Coffee	2,3	22	1,4	1,6	0	111
3 EL	nu3 Performance Whey, Neutral	2,1	24	1,8	2,1	0	121
3 EL	nu3 Performance Whey, Schoko	2,2	22	1,4	1,6	0	111
3 EL	nu3 Performance Whey, Vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112

Erläuterung: 1 TL = 5 g/ml | 1 EL = 10 ml bzw. 15 g (Ausnahme Proteinpulver: 10 g)

Quellen: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen, Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet]. Verfügbar unter: [naehrwertdaten.ch](http://naehrwertdaten.ch) | [www.fddb.info](http://www.fddb.info), [www.nu3.at](http://www.nu3.at)

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

