

EDITION 2022



LOW CARB DIÄT

DEIN 7-TAGE-PLAN

23 einfache Rezepte
Mit Snacks gegen Heißhunger
Ohne lästiges Kalorienzählen
Inkl. Einkaufsliste

nu³

Hi!

Ich bin Marina, habe Ernährungs- und Lebensmittelwissenschaft studiert und bin leidenschaftliche Fitness-Trainerin. Innovative Produkte, neue Ernährungsformen und aktuelle Erkenntnisse interessieren mich ebenso wie effektive Trainingsmethoden. Bei nu3 liegt mein Fokus darauf, den Kunden zu zeigen, wie sie unsere Produkte bestmöglich in ihre Ernährung integrieren und das Meiste aus sich rausholen können.



Du möchtest deinen Körper in Form bringen oder dein Wunschgewicht erreichen? Auf geht's! Setze dich zuerst damit auseinander, was du täglich isst. So erkennst du Schwachstellen und kannst deine Gewohnheiten ändern. Dein Essverhalten spielt eine große Rolle und ist gemeinsam mit Sport – zwei bis drei Workouts pro Woche – der Schlüssel zum Erfolg.

Um dir den Einstieg in die Low Carb Ernährung zu erleichtern und dir ein paar Beispiele für mögliche Gerichte an die Hand zu geben, habe ich mit dem nu3Kitchen-Team einen Wochenplan erstellt, mit dem du direkt starten kannst. Dabei bezieht du rund 30 Prozent der täglichen Kalorien aus Eiweiß, 55 Prozent aus Fett und 15 Prozent aus Kohlenhydraten. Wenn du etwas mehr Kohlenhydrate aufnehmen möchtest, kannst du Gemüse aller Art ergänzen – so nimmst du zusätzliche Mikronährstoffe zu dir.

Für wen ist der Plan gedacht?

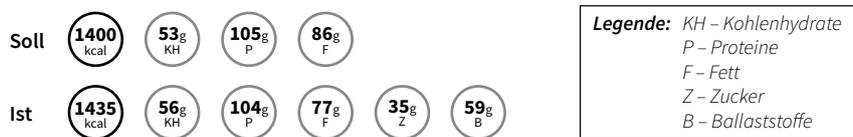
Der Plan ist für jeden geeignet, allerdings habe ich folgende Annahmen getroffen: Eine **über 30-jährige** Frau mit einem **Körpergewicht von 70 Kilogramm**, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht (Tageskalorienverbrauch von circa 1.900 Kalorien) und in einem gesunden Tempo abnehmen möchte (Kaloriendefizit von circa 500 Kalorien pro Tag).

Wenn diese Annahmen nicht auf dich zutreffen, ermittle deinen persönlichen Gesamtkalorienbedarf und passe die Gerichte entsprechend an.

So funktioniert's:

Für jedes Gericht habe ich dir die Nährwerte zusammengestellt, sodass du einen besseren Überblick über die Verteilung deiner täglichen Kalorienzufuhr hast. Dieser „Nährwert-Check“ enthält die Summe der Nährwerte aller Gerichte (Ist-Werte) und zusätzlich die Soll-Werte, also die Mengen einzelner Nährstoffe, die du zu dir nehmen solltest. Die Angabe zum Zuckergehalt soll eine Zusatzinfo für dich sein. Die Menge ist Teil der angegebenen Kohlenhydrate.

Beispiel, Tag 1:



Passe den Plan an deinen Alltag an!

Zusätzliche, körperlich anstrengende Arbeiten habe ich im Plan nicht berücksichtigt. Gleiches gilt auch für intensives Kraft- und Ausdauertraining – ein Mix aus beidem kann ich dir empfehlen. Informiere dich, wie viele Kalorien du zusätzlich verbrauchst. Diesen Mehrverbrauch musst du bei deiner täglichen Kalorienzufuhr anpassen, damit dein Kaloriendefizit nicht zu hoch ist.

Viel Erfolg!

Deine Einkaufsliste für den 7-Tage-Ernährungsplan

Die benötigten frischen und haltbaren Lebensmittel

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

- 2 Scheiben Bacon
- 150 g Hähnchenbrust
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- 200 g Rumpsteak
- 100 g Tatar

Fisch & Meeresfrüchte:

- 75 g Gambas
- 100 g Garnelen, küchenfertig
- 100 g Thunfisch, roh

Milchprodukte & Eier:

- 2 TL Butter
- 8 Eier
- 75 g Feta
- 100 g Frischkäse, light
- 40 g Gouda, gerieben
- 300 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
- 50 g Hüttenkäse (4 % Fett)
- 125 g Magerquark
- 350 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Mozzarella (45 % Fett)
- 20 g Parmesan, gerieben
- 1 TL Saure Sahne
- 50 g Ziegenkäse

Gemüse & Kräuter:

- 310 g Babyspinat
- 250 g Brokkoli
- 300 g Champignons
- 30 Cocktailtomaten
- 80 g Erbsen
- 5 ½ Frühlingzwiebeln
- ½ Gurke
- 1 cm Ingwer
- 1 Karotte
- 1 ½ Knoblauchzehen
- ½ Stange Lauch
- 3 Paprika (gelb und rot)
- 40 g Saubohnen
- 1 Spitzpaprika
- ¼ Stange Zitronengras
- 100 g Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Zwiebeln
- Kräuter: Basilikum, Bourbonvanille, Chilipulver, Gemüsebrühe, Harissa, Hühnerbrühe, Knoblauchpulver, Koriander, Kresse, Minze, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Schnittlauch, Salz, Tandoori-Gewürz, Zwiebelpulver

Obst:

- ¼ Avocado
- ½ Mango
- 1 Orange
- 3 EL Zitronensaft

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

- 1 EL Haferflocken
- 4 TL Haferkleie
- 2 TL Kokoschips
- 1 EL Mandeln
- 75 g Naturtöfu
- 2 TL Pinienkerne
- 25 g Quinoa
- 200 g Seidentöfu
- 1 ½ TL Sesam
- 4 EL Walnüsse

Obst & Gemüse:

- 60 g Edamame, tiefgekühlt
- ½ Dose Tomaten, geschält
- 2 EL Tomatenmark
- 150 g Zuckerschoten, tiefgekühlt

Saucen, Öle & Co.:

- 350 ml Kokosmilch
- 8 TL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- 3 TL Sojasauce

Die benötigten nu³ Produkte

- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 3 TL [nu3 Bio Hanföf](#)
- 1 TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)
- 2 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kitchen Matcha](#)
- 2 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 2 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- 10 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- 50 g [nu3 Bio Macadamia Nüsse](#)
- 7 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 200 g [nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung](#)
- 350 g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
- 475 g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
- 300 g [nu3 Fit Konjak-Tagliatelle](#)
- 60 g [nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung](#)
- 75 g [nu3 Fit Pizza, Backmischung](#)
- 30 g [nu3 Fit Protein Creme, Haselnut-Cacao](#)
- 30 g [nu3 Fit Protein Crossies](#)
- 50 g [nu3 Fit Protein Müsli, Coconut Crunch](#)
- 55 g [nu3 Fit Protein Suppe, Roasted Red Pepper & Tomato](#)
- 30 g [nu3 Fit Shake, Milchschokolade](#)
- [nu3 Performance Whey, Erdbeere](#), nach Belieben
- 3 EL [nu3 Performance Whey, Haselnuss](#)
- 6 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)



Zum Produkt

Tag 1

Frühstück

531 kcal

15g KH

28g P

38g F

4,2g Z

14g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 1 h

Protein-Brötchen

Zutaten

Für das Brötchen:

- 50 g [nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung](#)
- 50 ml Wasser
- 25 g Walnüsse
- 2 EL [nu3 Fit Protein Creme, Hazelnut-Cacao](#)

So geht's

Die Backmischung nach Anleitung zubereiten. Die Walnüsse etwas zerkleinern und in den Teig einkneten. Daraus ein Brötchen formen und einem Messer zwei Mal einschneiden. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Umluft) circa 60 Minuten backen. Vor dem Verzehr gut abkühlen lassen und mit der Creme bestreichen.



Mittagessen

306 kcal

22g KH

35g P

6,4g F

13g Z

12g B



Würzige Tomaten-Suppe



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 5 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 25 g Mozzarella (45% Fett)
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Cocktailtomaten
- 55 g [nu3 Fit Protein Suppe, Roasted Red Pepper & Tomato](#)

200 ml Wasser

Nachtisch:

- ½ Mango

So geht's

Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel und Tomaten waschen und klein schneiden. Das Suppenpulver in heißes Wasser einrühren. Anschließend mit Mozzarella, Frühlingszwiebeln und Tomaten garnieren. Mango in kleine Stücke schneiden und als Nachtisch genießen.



So einfach und lecker!



Abendessen

598 kcal

19g KH

41g P

33g F

18g Z

33g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: 35 Min.

Pizza mit Ziegenkäse

Zutaten

- 75 g [nu3 Fit Pizza, Backmischung](#)
- 85 ml Wasser
- 50 g Ziegenkäse
- ¼ Zwiebel
- 1 TL Saure Sahne
- 15 g Gouda, gerieben
- 1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 1 TL Pinienkerne
- Pfeffer

Für den Salat:

- 1 rote Paprika
- Rosmarin
- Thymian

So geht's

Zuerst den Ofen auf 180°C vorheizen. Backmischung mit Wasser mischen und den Teig gut durchkneten. Anschließend 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Ziegenkäse in Stücke und die Zwiebel klein schneiden. Den Teig mit einem Nudelholz zu einer runden Form ausrollen und ohne Belag 20 Minuten in den Ofen schieben. Den vorgebackenen Teig aus dem Ofen holen und mit der sauren Sahne bestreichen, dann die Zwiebeln und Ziegenkäsescheiben auf die Pizza legen. Mit etwas Käse bedecken, den Agavensirup über die Pizza geben und die Pinienkerne darauf verteilen. Dann erneut 15 Minuten backen. Zuletzt mit Pfeffer würzen. Während des Backens eine Paprika putzen und in Würfel schneiden. Mit Kräutern abschmecken und gemeinsam mit der Pizza genießen.



Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1435 kcal	56g KH	104g P	77g F	35g Z	59g B



TIPP

Bereite die Protein-Brötchen schon am Vorabend vor und lagere sie luftdicht, damit sie bis zum Morgen schön frisch bleiben. Wenn du möchtest, kannst du auch direkt die Brötchen für die kommenden Tage zubereiten und dann vor dem Verzehr einfach kurz toasten.

Tag 2

Frühstück

472 kcal

7,3g KH

37g P

31g F

4,1g Z

14g B

Spinat-Champignon-Pfanne mit Spiegeleiern



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 1 h

Zutaten

- 75g [nu3 Fit Eiweißbrot-Backmischung](#)
- 150g Babyspinat
- 50g Champignons
- 2 TL Olivenöl
- 2-3 EL Wasser
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

So geht's

Die Backmischung nach Anleitung zubereiten. Dabei aus dem Teig ein Brötchen formen. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C (Umluft) circa 60 Minuten backen. Vor dem Verzehr gut abkühlen lassen.

Spinat und Champignons zerkleinern. Champignons in einer Pfanne mit dem Öl kurz braten. Herausnehmen und den Spinat mit Wasser für 6-7 Minuten köcheln lassen. Das überschüssige Wasser abgießen und die Champignons dazugeben. Alles würzen. Die Eier aufschlagen und für 5-7 Minuten garen lassen. Auf dem Brötchen anrichten.



Mittagessen

Red Chicken Curry mit Reis



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 20 Min.



Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten

- 150g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 150g Hähnchenbrust
- 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 1 Frühlingszwiebel
- ¼ Stange Zitronengras
- ½ rote Paprika
- 150ml Kokosmilch
- 75ml Hühnerbrühe
- ½ TL rote Curry-Paste
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
- [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)

So geht's

Konjak-Reis in ein Sieb geben und gründlich mit kaltem Wasser abspülen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen. Kokosöl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenbrust circa 2-3 Minuten leicht anbraten. Chia-Samen und alle anderen Zutaten in den heißen Wok geben. Unter Rühren kurz erhitzen, anschließend bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Zitronengras aus dem Curry heraus fischen. Nach Geschmack salzen. Reis in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 2 Minuten kochen lassen. Dann abschütten und zum Curry servieren. Reichlich mit Kräutern, wie frischem Koriandergrün, und Chia-Samen garnieren.



Abendessen

Leichte Spaghetti Bolognese



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

- 1 TL Olivenöl
- 100g Tatar
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Dose Tomaten, geschält
- 50ml Gemüsebrühe
- 175g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
- 175g Cocktailtomaten

So geht's

Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch darin anbraten. Zwiebel hacken, Knoblauch pressen und beides zum Fleisch geben. Dann gehackte Kräuter (Thymian, Rosmarin, Basilikum), Tomatenmark, Dosentomaten und Gemüsebrühe dazugeben. Abschmecken und mit geschlossenem Deckel bei niedriger Hitze circa 15 Minuten köcheln lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen und Cocktailtomaten auf einem Backblech 10-15 Minuten garen. Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten und anschließend mit der Bolognese-Sauce und gegrillten Tomaten anrichten.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1407 kcal	53g KH	109g P	80g F	27g Z	41g B


TIPP

Wenn du abends keine Lust auf ein warmes Gericht oder wenig Zeit hast, kannst du dir alternativ auch einen Shake zubereiten. Der [nu3 Fit Shake](#) ist dazu bestens geeignet.

Tag 3

Frühstück

533 kcal

14g KH

47g P

30g F

11g Z

8,2g B

Joghurt-Bowl mit Coconut-Crunch

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

200 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
 2 EL [nu3 Performance Whey Vanille](#)
 50 g [nu3 Fit Protein Müsli Coconut Crunch](#)
 1 EL Walnüsse

So geht's

Joghurt mit Performance Whey verrühren, ggf. noch etwas Wasser einrühren. Das Müsli darauf verteilen und mit Walnüssen garnieren.



Mittagessen

390 kcal

21g KH

13g P

28g F

4,9g Z

2,6g B

Brokkoli-Quinoa-Suppe

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten

25 g Quinoa
 ¼ Zwiebel
 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 250 ml Gemüsebrühe
 75 ml Kokosmilch
 75 g Brokkoliröschen
 1 TL [nu3 Bio Kokosmehl](#)
 25 g Mozzarella (45 % Fett)
 etwas Sesam, geröstet
 Koriander, gemahlen

So geht's

Quinoa nach Packungsanleitung zubereiten und Zwiebel klein schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel andünsten. Koriander dazugeben und kurz weitergaren. Gemüsebrühe, Kokosmilch und Brokkoli dazugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Quinoa abgießen und beiseite stellen. Die Suppe pürieren. Kokosmehl mit etwas Wasser vermengen und zur Suppe geben. Erneut mixen. Quinoa unterheben und nochmals leicht erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit geröstetem Sesam und Mozzarella garnieren.



Abendessen

243 kcal

15g KH

16g P

11g F

2,9g Z

17g B

Asiatische Nudeln mit Gemüse

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 15 Min.
 Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

150 g Champignons
 ½ rote Zwiebel
 ½ Knoblauchzehe
 1 Handvoll Babyspinat
 150 g Zuckerschoten, tiefgekühlt
 1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 200 g [nu3 Fit Konjak-Tagliatelle](#)
 ½ TL [nu3 Chia-Samen](#)
 1 EL Sojasauce
 Kresse
 Salz und Pfeffer

So geht's

Champignons putzen und halbieren. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und pressen. Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Die Hälfte des Knoblauchs zusammen mit den Zuckerschoten und 1 TL Kokosöl in einer Pfanne anrösten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Champignons, Zwiebel und restlichen Knoblauch in 1 TL Kokosöl gut anbraten. Tagliatelle nach Packungsanweisung zubereiten. Pasta mit dem Gemüse anrichten und Chia, Sojasauce sowie Kresse darübergeben.



Erinnert an einen Asienurlaub


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1423 kcal	59g KH	105g P	80g F	20g Z	33g B


SNACK

Zwischendurch kannst du 30g (eine kleine Handvoll) [nu3 Fit Protein Crossies](#) snacken und dir einen cremigen Protein-Shake aus 30g [nu3 Fit Shake Milchsokolade](#) und 300 ml Wasser zubereiten.

kcal: 257 | KH: 9,1 g | P: 29 g | F: 11 g | Z: 1,2 g | B: 5,6 g

[Zum Produkt](#)

Tag 4

Frühstück

Gefülltes Bacon-Omelett

498 kcal

8g KH

41g P

31g F

6,5g Z

11g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 1 h

Zutaten

- 75 g [nu3 Fit Eiweißbrot-Backmischung](#)
- 2 Eier
- 1 EL Milch (1,5% Fett)
- 2 Baconscheiben
- 1 TL Butter
- 3 Cocktailtomaten
- 50g Hüttenkäse (4% Fett)
- etwas Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

So geht's

Die Backmischung nach Anleitung zubereiten und aus dem Teig ein Brötchen formen. Im Backofen bei 170°C (Umluft) circa 60 Minuten backen und gut abkühlen lassen. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch klein schneiden. Bacon in einer Pfanne braten. Nun die Butter in der Pfanne schmelzen lassen und die Ei-Mischung bei schwacher Hitze braten. Schnittlauch darüberstreuen. Eine Omelethälfte über die andere schlagen und das Omelett wenden. Kurz weiterbraten. In der Zwischenzeit Cocktailtomaten waschen und halbieren. Hüttenkäse auf das Brötchen streichen und das Omelette darauf legen. Zusammen mit Tomaten anrichten.



Mittagessen

Pfannkuchen mit Spinat und Feta

458 kcal

28g KH

30g P

23g F

11g Z

10g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 60 g [nu3 Fit Pancakes-Fertigmischung](#)
- ½ Ei
- 150 ml Milch (1,5% Fett)
- 25g Feta
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 TL Olivenöl
- Knoblauchpulver
- Zwiebelpulver

So geht's

Mixe die Pancake-Mischung mit Gewürzen, Ei und Milch zu einem homogenen Teig. Backe die Pancakes anschließend in einer beschichteten Pfanne aus. Mit gewürfeltem Feta sowie Spinat belegen und einrollen.



Abendessen

Low Carb Taboulé mit Harissa-Dressing

311 kcal

11g KH

13g P

23g F

3,6g Z

9,1g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 20 Min.



Zubereitungszeit: 2 Min.

Zutaten

- 1 Spitzpaprika
- ¼ Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 100g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
- 1 EL Mandeln
- 50g Feta
- Für das Dressing:*
- 1 TL [nu3 Bio Cashewmus](#)
- ½ TL Harissa
- 1 TL [nu3 Bio Hanföl](#)
- 1 TL Zitronensaft

So geht's

Paprika waschen und in Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kräuter waschen und fein hacken. Konjak-Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Für das Dressing die Zutaten mit 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit dem Dressing vermischen. Gemüse und Kräuter, wie Petersilie und Minze, ebenfalls untermischen und anrichten. Mandeln grob hacken und mit dem Feta über das Taboulé bröseln.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1426 kcal	51g KH	109g P	82g F	22g Z	31g B


SNACK

200g Seidentofu abtropfen lassen und zu einer Creme verarbeiten. 2 EL [nu3 Performance Whey Vanille](#) dazugeben und nochmal kurz mixen. Nach Belieben mit Bourbonvanille abschmecken.

kcal: 159 | KH: 3,8 g | P: 25 g | F: 5 g | Z: 1 g | B: 1 g

[Zum Produkt](#)

Tag 5

Frühstück



Peanutbutter-Porridge



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 3 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

502 kcal

27g KH

31g P

30g F

10g Z

5,2g B

Zutaten

- 4 TL Haferkleie
- 1 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 4-5 EL Wasser
- 2 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
- 150 ml Milch (1,5 % Fett)
- 1 EL Walnüsse
- 1 TL Kokoschips
- 2 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- 2 TL [nu3 Erdnussbutter](#)

So geht's

Haferkleie und Chia-Samen mit etwas Wasser verrühren und quellen lassen. Währenddessen das Proteinpulver mit Milch mixen und zu der Haferkleie geben. Dann Walnüsse, Kokoschips und Kakaonibs darüberstreuen, nochmal gut umrühren und kurz quellen lassen. Nun mit der Erdnussbutter toppen.



Mittagessen

Konjak-Bowl mit Garnelen



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 25 Min.

400 kcal

14g KH

21g P

26g F

9g Z

11g B

Zutaten

- ½ Brokkoli
- 40g Erbsen
- ½ Zwiebel
- 1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 100g Garnelen, küchenfertig
- ½ Knoblauchzehe
- ½ cm Ingwer
- ½ TL Tandoori-Gewürz
- 200 ml Kokosmilch
- 100g [nu3 Fit Konjak-Tagliatelle](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Sesam
- Petersilie

So geht's

Zunächst die Röschen vom Brokkoli abschneiden und abspülen. Zusammen mit den Erbsen für 6 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Abtropfen lassen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und fein hacken. In einem Wok in Kokosöl anbraten. In der Zwischenzeit die Garnelen schälen. Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Dann die Garnelen, Knoblauch, Ingwer, Tandoori-Gewürz, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben. Gut mischen und bei starker Hitze braten. Anschließend Kokosmilch, gehackte Petersilie, Brokkoli und Erbsen hinzufügen. Gut mischen und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Nudeln abspülen und zusammen mit dem Zitronensaft zu der Bowl geben. Kurz erhitzen und mit Sesam garnieren!



Abendessen

Rumpsteak mit Grillgemüse



Schwierigkeitsgrad: normal



Vorbereitungszeit: 15 Min.



Zubereitungszeit: 20 Min.

486 kcal

18g KH

47g P

24g F

13g Z

8,9g B

Zutaten

- 1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 200g Rumpsteak
- ¼ rote Paprika
- ¼ gelbe Paprika
- ½ rote Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- Für die Salsa:*
- 50g Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- Koriander
- 1 TL [nu3 Bio Kitchen Matcha](#)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl

So geht's

Kokosöl in einer Bratpfanne schmelzen. Das Steak leicht damit bestreichen und zur Seite stellen. Paprika in Stücke schneiden, Zwiebel schälen und würfeln. Beides in die Pfanne geben und anbraten. Die Cocktailtomaten in den letzten 5 Minuten mitrösten. Während das Gemüse brutzelt, kann die Salsa zubereitet werden. Dazu Gurke, Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken. Alles zusammen mit dem Matcha-Pulver, dem Zitronensaft und mit dem Olivenöl mischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 5 Minuten bevor das Gemüse fertig ist, das Steak in einer heißen Pfanne von beiden Seiten 3-4 Minuten anbraten. Anschließend auf einem Teller mit dem Gemüse und der Matcha-Salsa anrichten.



Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1388 kcal	59g KH	99g P	80g F	32g Z	25g B


TIPP

Du kannst das Frühstück gerne auch leicht abwandeln. Wenn du Lust auf eine fruchtige Variante hast, nimm einfach das [nu3 Performance Whey, Erdbeere](#) und kombiniere es mit frischen Früchten wie zuckerarmen Beeren.

Tag 6

Frühstück

Gemüse-Eiermuffins

423 kcal

7,5g KH

32g P

30g F

7g Z

1,9g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten

- 3 Eier
- 1 EL Milch (1,5% Fett)
- 1 Scheibe Kochschinken
- ½ Frühlingzwiebel
- 1 Paprika
- 1 Scheibe Gurke
- 2 Cocktailtomaten
- 25g Gouda, gerieben
- Butter zum Fritzen
- Muffinform

So geht's

Eier mit Milch verquirlen und etwas salzen und pfeffern. Ofen auf 220°C vorheizen. Kochschinken, Frühlingzwiebel, Paprika, Gurke und Tomaten in kleine Stücke schneiden. Die Muffinform nun mit Butter einfetten. Zerkleinertes Gemüse auf die Formen verteilen. Anschließend den angerührten Ei-Mix in jede Form füllen. Als Topping auf jeden Muffin etwas Käse streuen. Die Muffins für circa 20 Minuten backen, abkühlen lassen und servieren.



Mittagessen

Bunte Gemüsepfanne

446 kcal

10g KH

42g P

26g F

8,8g Z

6,8g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten

- ½ Zwiebel
- 100g Zucchini
- 3 Cocktailtomaten
- 100g Babyspinat
- 100g Champignons
- 1 TL Pinienkerne
- 2 TL Olivenöl
- 75g Gambas
- 50g Frischkäse, light
- 50g Mozzarella (45% Fett)
- 1 TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)
- Thymian, Rosmarin

So geht's

Zwiebel schälen und würfeln. Auch die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln, Babyspinat waschen sowie Pilze putzen und vierteln. Eine Pfanne erhitzen und Pinienkerne darin goldbraun rösten. Anschließend rausnehmen. Olivenöl in die Pfanne geben und Zwiebel sowie Zucchini 5 Minuten anbraten. Dann das Gemüse herausnehmen und die Gambas 2 Minuten anbraten. Kräuter, Gemüse und Tomaten sowie Babyspinat hinzugeben und die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischkäse und klein geschnittenen Mozzarella unterheben, mit Hanfsamen und Pinienkernen garnieren.



Abendessen

Leichte Spaghetti Carbonara

371 kcal

15g KH

26g P

20g F

7,7g Z

13g B



Schwierigkeitsgrad: simpel



Vorbereitungszeit: 10 Min.



Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

- 200g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
- 2 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- ½ Stange Lauch
- 40g Erbsen
- 40g Saubohnen
- 3 EL Milch (1,5% Fett)
- 20g Parmesan, gerieben
- 50g Frischkäse, light
- 1 ½ Scheiben Parmaschinken
- Salz und Pfeffer

So geht's

Spaghetti in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch sautieren bis er bissfest ist. Erbsen und Bohnen in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Milch mit Parmesan und Frischkäse vermischen und ins Gemüse rühren. Die abgetropften Spaghetti ebenfalls in die Pfanne geben und 2-3 Minuten schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Parmaschinken und nach Belieben mit frischem Basilikum servieren.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1433 kcal	57g KH	103g P	83g F	47g Z	26g B

SNACK

Mixe dir einen Mango-Kokos-Smoothie als Zwischenmahlzeit. Dafür benötigst du: Eine viertel Mango, eine Orange, 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#), 100 ml Wasser sowie 2 EL Kokosmilch und 1 TL Kokoschips. Mixen, fertig!
kcal: 184 | KH: 24g | P: 2,5g | F: 6,9g | Z: 23g | B: 4g

Tag 7

Frühstück

352 kcal

20g KH

47g P

8,6g F

15g Z

3,2g B

Chia-Protein-Haselnusspudding

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: keine
 Zubereitungszeit: 5 Min.

Zutaten

100 g Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)
 125 g Magerquark
 1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
 3 EL [nu3 Performance Whey Haselnuss](#)
 1 EL [nu3 Chia-Samen](#)

So geht's

Alle Zutaten miteinander vermischen bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Chia-Samen garnieren.



Mittagessen

313 kcal

2,8g KH

15g P

25g F

1,8g Z

7,4g B

Superfood-Nudelsalat

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 10 Min.
 Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

100 g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
 75 g Naturtofu
 ½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
 50 g Salat
 1 TL Walnüsse, grob gehackt
 1 TL [nu3 Chia Samen](#)
 Chilipulver und Salz

So geht's

Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten. In einer kleinen Schüssel Chilipulver mit einer Prise Salz vermischen. Tofu in Würfel schneiden und in den Gewürzen wälzen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu kross braten. Beiseite stellen. Salat waschen und putzen. Für das Dressing Hanföl und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Chili vermengen. Nudeln, Salat sowie Tofu und Zitronen-Hanf-Dressing in eine Schüssel geben. Mit Walnüssen und Chia-Samen garnieren.

Für das Dressing:

1 EL [nu3 Bio Hanföl](#)
 1 EL Zitronensaft
 Salz und Pfeffer



Abendessen

424 kcal

18g KH

33g P

23g F

9,6g Z

9,4g B

Poké-Bowl mit frischem Thunfisch

Schwierigkeitsgrad: simpel
 Vorbereitungszeit: 5 Min.
 Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten

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

So geht's

Ingwer schälen und fein hacken. Thunfisch in 2 cm breite Würfel schneiden. Anschließend mit Sojasauce, Sesamöl und Ingwer vermengen. Der Thunfisch sollte mindestens eine Stunde in der Marinade im Kühlschrank stehen. Karotte schälen und raspeln, Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Edamame zum Auftauen mit heißem Wasser übergießen. Nach circa 3 Minuten das Wasser abgießen. Kurz vor dem Servieren die Avocado schälen und würfeln. Frühlingszwiebel putzen und klein schneiden. Schüssel mit Reis befüllen und geraspelte Karotte, Thunfisch, Edamame und Avocado dazugeben. Zuletzt Frühlingszwiebel, Chia-Samen und einige Spritzer Zitronensaft über die Bowl geben.


Nährwert-Check:

Soll	1400 kcal	53g KH	105g P	86g F		
Ist	1440 kcal	51g KH	100g P	89g F	34g Z	25g B

SNACK

Knabberer als Nachtisch oder kleinen Snack für zwischendurch 50 g [nu3 Bio Macadamia Nüsse](#) und 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren!](#)

kcal: 351 | KH: 9,9 g | P: 4,9 g | F: 32 g | Z: 7,6 g | B: 4,9 g



★ Bist du bereit?

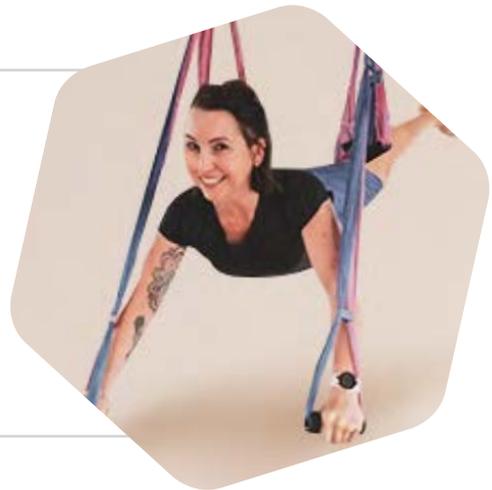
Dann schnapp dir deine Einkaufsliste und starte noch heute. Du möchtest dich noch weiter informieren? Zum **nu3 Special „Low Carb Diät“** geht's hier entlang:

www.nu3.de/blogs/nutrition/low-carb

💪 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**. Alle Infos findest du unter:

www.nu3.de/blogs/fitness/trainingsplan



♥ Lass dich inspirieren...

Du suchst nach weiteren Rezeptinspirationen? Dann schau dich doch mal in der **nu3Kitchen** um. Dort findest du zahlreiche Low Carb Rezepte. Hier geht's zu den Rezepten:

www.nu3.de/blogs/kitchen/tagged/category_low-carb-rezepte

Übersicht der Nährwerte

FRISCHE LEBENSMITTEL

Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Baconscheiben	0,5	18	25	1	0	299
100g	Hähnchenbrust	0	23	1,1	0	0	102
100g	Kochschinken	1	19	3	1	0	107
100g	Parmaschinken	0,5	28	16	0	0	250
100g	Rumpsteak	0	21	4	0	0	121
100g	Schweineschnitzel	0	22	1,9	0	0	107
100g	Tatar	0	22	3	0	0	115

Fisch & Meeresfrüchte:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Gambas	0	21	0,6	0	0	89
100g	Garnelen, küchenfertig	1,2	11	0,6	0	0	56
100g	Thunfisch, roh	0	23	6,2	0	0	149

Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Butter	0,6	0,7	83	1	0	741
1	Ei	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100g	Feta	0,5	17	18	1	0	234
100g	Frischkäse, light	4	11	0,2	4	1	62
100g	Gouda	0	22	31	0	0	364
100g	Griechischer Naturjoghurt (2% Fett)	4,2	5,8	2	4	0	58
100g	Harzer Käse	0,1	30	0,5	0	0	125
100g	Hüttenkäse (4% Fett)	3	13	4,5	3	0	103
100g	Magerquark	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100ml	Milch (1,5% Fett)	4,9	3,4	1,5	5	0	47
100g	Mozzarella (45% Fett)	0,7	19	20	0,7	0	253
100g	Parmesan	4,1	36	26	1	0	374
100ml	Sahne (15% Fett)	3,4	2,3	25	3,4	0	252
100g	Saure Sahne	2	2	36	2	0	340
100g	Ziegenkäse	0	21	22	0	0	280

Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Babypinac	0,8	2,7	0,4	0,7	2,6	23
100g	Brokkoli	2,7	2,8	0,2	2,7	3	34
100g	Champignons	1,1	2,9	0,3	0,3	1,9	22
100g	Erbsen	5,4	5	0,5	3,1	5,4	86
100g	Feldsalat	0,8	1,8	0,4	1	2	18
1	Frühlingszwiebel	3,4	0,4	0,1	1	1	17
100g	Gurke	2	0,7	0,1	1,9	0,8	13
1 cm	Ingwer	3,6	0,4	0,2	1,6	0,2	16
100g	Karotte	6,6	0,8	0,3	6,4	2,6	38
1	Knoblauchzehe	0,9	0,2	0	0,3	0,1	4,3
100g	Lauch	3,3	2,1	0,3	3	2	29
100g	Pak-Choi	1,3	1	0,5	1	0	12
100g	Radieschen	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100g	gelbe Paprika	5,3	1,2	0,3	5	3,6	37
100g	rote Paprika	6,4	1,3	0,5	6	4	43
100g	Salat	1,6	1	0,2	2	1	13
100g	Saubohnen	13	7	0,5	0	3	84
100g	Schalotten	3,3	1,5	0,2	2	2	25
100g	Spitzpaprika	6,4	1	0,5	0	4	37
100g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
1 Stange	Zitronengras	5,2	0,4	0	0	0	20
100g	Zucchini	2,2	1,6	0,4	2	1	19
100g	Zwiebel	7	1,3	0,2	7	1,8	39

Obst:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Avocado	0,8	1,8	14,2	0,8	3	144
100g	Beeren, ungezuckert	9,9	1,2	0,5	8	4	53
100g	Limetten	11	0,7	0,2	2	3	30
100g	Mango	13	0,6	0,4	12	2	62
100g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100ml	Zitronensaft	3,6	0,6	0,5	4	0	37

HALTBARE LEBENSMITTEL

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Haferflocken	58	14	7,5	1	11	372
100g	Haferkleie	55	15	6,6	1,3	12	363
100g	Haselnüsse	6,9	15	60	4,3	9,7	643
100g	Kokoschips	8,2	7,8	62	5	15	653
100g	Mandeln	5,7	24	53	4	11	611
100g	Pinienkerne	14	32	45	5,2	3,7	594
100g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100g	Sesam	10	18	50	1	11	559
100g	Tofu	0,7	8,1	4,8	0	1,2	81
100g	Walnüsse	6	14	69	3	6,1	716

Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100g	Edamame, tiefgekühlt	8,9	12	5,2	2,2	0	121
100g	Mais (Dose)	11	3	2	4,8	3,8	80
100g	Tomaten (Dose), geschält	3,5	1,1	0,5	0	0,6	21
1 EL	Tomatenmark	28	0	0	0	0	72
100g	Zuckerschoten, tiefgekühlt	6	5,4	0,1	0	3	45

Saucen, Öle & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100ml	Kokosmilch	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 TL	Olivenöl	0	0	4,6	0	0	41
1 TL	Sesamöl	0	0	5	0	0	44
1 TL	Sojasauce	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6

DIE BENÖTIGTEN 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	0,2	15
1 TL	nu3 Bio Cashewmus	1	0,2	2,5	0,3	0	30
1 TL	nu3 Bio Goji Beeren	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1 TL	nu3 Bio Hanföl	0	0	5	0	0	44
1 TL	nu3 Bio Hanfsamen	0,1	1,5	2,8	0,1	0	26
1 TL	nu3 Bio Kakaonibs	1,6	0,7	2,4	0	0	30
1 TL	nu3 Bio Kitchen Matcha	2,5	1	0,3	0,1	1,9	17
1 TL	nu3 Bio Kokosblütenzucker	4,8	0,1	0	4,8	0	20
1 EL	nu3 Bio Kokosmehl	3,1	2,5	3	2,8	5,2	58
1 TL	nu3 Bio Kokosöl	0	0	4,6	0	0	41
100g	nu3 Bio Macadamia Nüsse	5,1	8,5	73	4,8	0	722
1 TL	nu3 Chia-Samen	0,1	1,2	1,6	0	1,6	23
1 TL	nu3 Erdnussbutter	0,4	1,5	2,5	0,2	0,5	30
100g	nu3 Fit Eiweißbrot, Backmischung	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	nu3 Fit Konjak-Reis	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	nu3 Fit Konjak-Spaghetti	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	nu3 Fit Konjak-Tagliatelle	0	0	0	0	3,5	8,4
100g	nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung	34	28	7,3	4	15	348
100g	nu3 Fit Pizza, Backmischung	6,1	35	19	3,1	23	380
100g	nu3 Fit Protein Creme, Haselnut-Cacao	33	21	37	7,3	2,7	515
100g	nu3 Fit Protein Crossies	26	23	35	2	8,2	502
100g	nu3 Fit Protein Müsli, Coconut Crunch	7,5	37	30	3,6	15	470
55g	nu3 Fit Protein Suppe, Roasted Ted Pepper & Tomato	11	29	1	4,4	9	187
30g	nu3 Fit Shake, Milchschokolade	1,4	22	0,6	0,6	3,1	106
3 EL	nu3 Performance Whey, Haselnuss	2,1	22	1,3	1,5	0	112
3 EL	nu3 Performance Whey, Vanille	2,1	23	1,3	1,6	0	112

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

Quellen: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen.

Schweizer Nährwertdatenbank Version 5.3 [Internet].

Verfügbar unter: naehrwertdaten.ch | www.fddb.info, www.nu3.de