

# 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\_DE**

# 15 %

## Willkommensgutschein

**Jetzt zum Newsletter anmelden**

\*Der Gutscheincode ABEP\_DE in Höhe von 10% gilt für Bestellungen im Online-Shop von [www.nu3.de](http://www.nu3.de) 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  
½ [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  
 $\frac{1}{4}$  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.

03

# 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



## Die besten Tipps



### Setze auf optimierte Ernährung

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

[Finde dein Lieblingsprodukt](#)

[www.nu3.de/collections/fit-line?pdf=abep](http://www.nu3.de/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.de/blogs/fitness/trainingsplan?pdf=abep](http://www.nu3.de/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.de/blogs/kitchen/zuckerarme-diaet-rezepte?pdf=abep](http://www.nu3.de/blogs/kitchen/zuckerarme-diaet-rezepte?pdf=abep)