

# Ernährungsplan zum Muskelaufbau

Für Frauen



---

28 Rezepte,  
individuell variierbar

Nährwertangaben  
für deine Gerichte

Inklusive praktischer  
Einkaufsliste

Hi!

Du willst deinen Körper in Form bringen? Gemeinsam mit nu3 unterstütze ich dich dabei. Mache dir bewusst, was du isst, und verbessere deine Gewohnheiten.

Ich bin überzeugt: Der Weg zu einem gesünderen Ernährungsstil und einem definierteren Körper muss nicht schwer sein.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, habe ich dir mit dem nu3 Team einen Wochenplan erstellt. Dieser Ernährungsplan ist kostenlos und unterstützt dich gemeinsam mit den enthaltenen nu3 Produkten dabei, dein Ziel zu erreichen.

**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.

## Ein Plan für alle, die Muskeln aufbauen wollen

Der Plan ist für jede Person geeignet, allerdings habe ich folgende Annahmen getroffen: Eine über 30-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 65 Kilogramm, die im Beruf einer sitzenden Tätigkeit nachgeht, 2-3 Mal pro Woche Sport macht (Tageskalorienverbrauch von circa 1.900 Kalorien) und in einem gesunden Tempo Muskelmasse aufbauen möchte.



Zum Muskelaufbau empfehle ich einen Kalorienüberschuss von 300 Kalorien pro Tag. An Nicht-Sporttagen darfst du rund 2.200 Kalorien und an Sporttagen rund 2.500 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.

**Kurz zu mir:** Ich bin Samira (@samiras\_foodworld) und Markenbotschafterin von nu3. Als zertifizierte Ernährungsberaterin möchte ich dich und andere Menschen auf ihrem individuellen Weg zu einer gesünderen, nährstoffreicheren Ernährung begleiten. Mein Motto ist: Eat good. Feel good. Los geht's! Lass uns die Reise gemeinsam starten.



## Das ist bei der Muskel- aufbau-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. Dabei spielt der nu3 Fit Shake mit über 72 Prozent Protein eine besondere Rolle, denn das enthaltene Eiweiß unterstützt deinen Muskelhalt und -aufbau. Snacke Gemüse aller Art, um zusätzliche Mikronährstoffe aufzunehmen.

## Spare jetzt auf deine Bestellung

Wir supporten dich nicht nur mit dem Plan, sondern schenken dir zusätzlich 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

**MAFEP\_DE**

# 15 %

**Willkommensgutschein**

**Jetzt zum Newsletter anmelden**

\*Der Gutscheincode MAFEP\_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 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** Deine Einkaufsliste
- 03** Rezepte für Frühstück, Mittag- & Abendessen

# Ernährungsplan für 1 Woche

An Sporttagen darfst du mehr Kalorien aufnehmen. Zur besseren Übersicht haben wir diese Tage entsprechend gekennzeichnet. Gerne kannst du die Tage auch miteinander tauschen.

		Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snack
	Montag	Müsli-Bowl mit Erdnussbutter & Chia	Knackiger Radieschen-Salat mit Quinoa	Jackfruit-Burger mit Pommes	Apfelkuchlein
	Dienstag	Gefülltes Bacon-Omelett	Türkische Linsensuppe mit Bulgur	Spinatsalat mit Apfel & Walnüssen	Schoko-Shake mit Obstsalat
	Mittwoch	Porridge mit Apfel & Zimt	Indisches Hähnchen-Curry	Wrap mit Linsen & buntem Gemüse	Apfelringe mit Erdnussbutter
	Donnerstag	Buttermilk-Peanut- Pancakes	Feuriges Shakshuka	Kichererbsensalat & Hähnchen-Spieß	Schoko-Muffins
	Freitag	Vollkornbrötchen mit Rührei	Paprika-Pasta mit Sahnesauce	Quark-Spinat-Puffer mit Paprikasalat	Kokos-Oats mit Obst
	Samstag	Bananen-Chia- Porridge	Feurige Pizzasuppe	Blumenkohl & Linsen aus dem Ofen	Erdbeer-Shake mit Obst
	Sonntag	Mandel-Overnight Oats	Vegetarische Maultaschen	Kartoffel- Brokkoli-Auflauf	Proteinriegel & Kakao

## Frische Lebensmittel

## Milchprodukte &amp; Eier

- 1 TL Butter
- 50 ml Buttermilch
- 11 Eier
- 105 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- 50 g Hüttenkäse (4 % Fett)
- 1 Scheibe Käse
- 100 g Magerquark
- ¼ Kugel Mozzarella, light
- 90 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
- 9 TL Parmesan, gehobelt

## Obst

- 4 ½ Äpfel
- 450 ml Apfelsaft, naturtrüb
- ½ Avocado
- 5 ½ Bananen
- 1 ½ Birnen
- 1 Granatapfel
- 2 Kakis
- 2 ½ Orangen
- 200 ml Orangensaft
- ¼ Zitrone
- 3 TL Zitronensaft

## Fleisch &amp; Wurstwaren

- 2 Scheiben Bio Bacon
- 180 g Bio Hackfleisch
- 175 g Bio Hähnchenbrust
- 2 Scheiben Bio Parmaschinken
- 1 Patty Jackfruit Burger

## Gemüse &amp; Kräuter

- 6 Handvoll Babyspinat
- ½ Kopf Blumenkohl
- 75 g Brokkoli
- 31 Cocktailtomaten
- ½ Knolle Fenchel
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g Gurke
- ½ Karotte
- 250 g Kartoffeln
- 1 ½ Knoblauchzehe
- 3 ¼ rote Paprika
- 6 Radieschen
- 2 Handvoll Rucola
- 150 g Süßkartoffel
- 3 ½ Zwiebeln
- Kräuter & Gewürze: Basilikum, Chiliflocken, Chilipulver, Currypulver, Gemüsebrühe, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Minze, Muskatnuss, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Vanille, Zimt

Tipp



## Der nu3 Fit Shake unterstützt deine Fitness-Routine perfekt

- Über 70 % Protein für deine Muskeln
- Kaum Zucker & Fett
- 6 leckere Geschmacksrichtungen

[Zum Produkt](#)

# Deine Einkaufsliste 2/2

## Haltbare Lebensmittel

### Saucen, Öle & Co.

- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Balsamicoessig
- 150 ml Kokosmilch
- 1 TL Kürbiskernmus
- 1,7 l Mandelmilch, ungesüßt
- 11 TL Olivenöl
- 100 ml Sojasahne
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL süßer Senf

### Mehl, Getreide, Nüsse & Co.

- ½ TL Backpulver
- 80 g Bulgur
- 5 EL Cashewkerne
- 100 g Dinkelvollkornmehl
- 100 g Dinkelvollkornspaghetti
- 270 g Haferflocken
- 50 g Haferkleie
- 175 g Kichererbsen, gegart
- 50 g grüne Linsen
- 125 g rote Linsen
- 1 TL Maisstärke
- 2 TL Mandelsplitter
- 100 g Quinoa
- 1 EL Semmelbrösel
- 2 Tortilla-Wraps
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 5¼ Vollkornbrötchen
- 75 g Vollkornreis
- 5 TL Walnüsse

### Obst & Gemüse

- 57 Datteln
- 125 g Mais (Dose)
- 2 TL Rosinen
- 450 g Tomaten (Dose), gehackt
- 150 g Tomaten (Dose), geschält
- 4 TL Tomatenmark

### Sonstiges

- 50 g Zartbitterschokolade

## nu3 Produkte

- 10 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- etwas [nu3 Bio Gerstengras](#)
- 2 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 1 ½ TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)
- 3 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)
- 10 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 10 g [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- ¼ TL [nu3 Bio Kurkuma Pulver](#)
- 3 EL [nu3 Bio Mandelmehl](#)
- 5 TL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)
- 5 ½ TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 6 TL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 50 g [nu3 Erythrit](#)
- 30 g [nu3 Fit Cacao Drink](#)
- 60 g [nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung](#)
- 1 [nu3 Fit Protein Bar, Chocolate Brownie](#)
- [nu3 Fit Protein Creme, Hazelnut-Cacao](#), nach Bedarf
- [nu3 Fit Protein Crossies](#), nach Bedarf
- 3 EL [nu3 Fit Shake, Erdbeere-Joghurt](#)
- 2 EL [nu3 Fit Shake, Kokos](#)
- 5 EL [nu3 Fit Shake, Milkschokolade](#)
- 5 EL [nu3 Fit Shake, Vanille](#)
- [nu3 Oat Energy Bar, Mixed Berries](#), nach Bedarf
- 2 TL [nu3 Xylit](#)

FRÜHSTÜCK

# Müsli-Bowl mit Erdnussbutter & Chia

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 10 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

20 g Fett  
72 g Kohlenhydrate  
39 g davon Zucker  
40 g Eiweiß  
20 g Ballaststoffe

**681 kcal**

## Zutaten

50 g Haferkleie  
1 TL [nu3 Chia-Samen](#)  
Wasser, nach Bedarf  
30 g [nu3 Fit Shake, Vanille](#)  
100 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 TL Walnüsse  
2 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)  
1 TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
200 ml Orangensaft

## So geht's

- 01** Haferkleie und Chia-Samen mit etwas Wasser verrühren und quellen lassen.
- 02** Proteinpulver mit Mandelmilch mixen und zu der Haferkleie geben.
- 03** Walnüsse und Kakaonibs darüberstreuen, nochmal gut umrühren und kurz quellen lassen.
- 04** Mit der Erdnussbutter toppen.
- 05** Trinke dazu ein Glas Orangensaft.

## Tipp



## Revolutioniere dein Frühstück mit den nu3 Fit Pancakes

- Lecker, schnell zubereitet & top Nährwerte
- Über 2 x so viel Protein wie reguläre Pfannkuchen
- Nur 2,4 g Zucker auf 100 g fertigen Pancake

[Zum Produkt](#)



MITTAGESSEN

# Knackiger Radieschen-Salat mit Quinoa

Vorbereitungszeit – 25 Min.

Zubereitungszeit – 10 Min.

Schwierigkeitsgrad – mittel



## Nährwerte

30 g Fett  
70 g Kohlenhydrate  
8,4 g davon Zucker  
18 g Eiweiß  
3,3 g Ballaststoffe

607 kcal

## Zutaten

100 g Quinoa  
2 Radieschen  
½ Karotte  
50 g Gurke/Tomate  
1 TL Walnüsse  
1 TL Olivenöl  
etwas Babyspinat  
etwas Rucola  
1 TL [nu3 Bio Hanfsamen](#)

## Für das Dressing

1 TL Kürbiskernmus  
2 TL Olivenöl  
1 EL Wasser  
¼ Zitrone  
Basilikum,  
nach Belieben

## So geht's

- 01 Quinoa in ein feines Sieb geben und mit lauwarmem Wasser abspülen.
- 02 Mit 250 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.
- 03 Die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und Quinoa bei geschlossenem Topf 15 Minuten garen.
- 04 Vom Herd nehmen und 5 Minuten quellen lassen.
- 05 Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden.
- 06 Karotte schälen und gemeinsam mit der Gurke ebenfalls in feine Scheiben schneiden.
- 07 Walnüsse in einer Pfanne rösten, bis sie anfangen zu duften. Etwas auskühlen lassen und klein hacken.
- 08 Mit einem Stabmixer alle Dressingzutaten fein pürieren.
- 09 Babyspinat und Rucola waschen und trocken schleudern.
- 10 Quinoa, Karotten, Radieschen, Gurke, Babyspinat und Rucola in einer Schale anrichten.
- 11 Kürbiskern-Dressing darübergeben und mit den gerösteten Walnüssen und Hanfsamen bestreuen.



# Jackfruit-Burger mit Pommes

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



## Nährwerte

19 g Fett  
79 g Kohlenhydrate  
11 g davon Zucker  
24 g Eiweiß  
19 g Ballaststoffe

587 kcal

## Zutaten

1 Vollkornbrötchen

### Für die Süßkartoffelpommes

150 g Süßkartoffel  
1 TL Maisstärke  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
Meersalz

### Für den Belag

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

## So geht's

- Backofen auf 220°C vorheizen.
- Süßkartoffel schälen, in dünne Stifte schneiden und in eine Schüssel mit Wasser geben.
- Abspülen und trocken tupfen.
- Pommes mit der Stärke, Öl und Salz vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Minuten backen.
- Wenden und für weitere 15 Minuten backen.
- Zutaten zum Belegen waschen, schneiden und bereitstellen.
- Burger-Patty nach Anweisung anbraten und das Brötchen belegen.

## Nährwert-Check

Soll	Ist		Soll	Ist	
2500	2472	Kalorien	81 g	86 g	Fett
304 g	291 g	Kohlenhydrate	122 g	111 g	Eiweiß
	110 g	davon Zucker		61 g	Ballaststoffe

# Apfelküchlein

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



## Nährwerte

17 g Fett  
70 g Kohlenhydrate  
51 g davon Zucker  
29 g Eiweiß  
19 g Ballaststoffe

597 kcal

## Zutaten

60 g [nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung](#)  
100 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 Ei  
50 g [nu3 Erythrit](#)  
1 Apfel  
etwas [nu3 Bio Kokosöl](#)  
2 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
2 Orangen  
Salz, Vanille und Zimt

## So geht's

- Backmischung mit Mandelmilch, Ei und Erythrit sowie Salz, Vanille und Zimt mit einem Mixer verrühren.
- Apfel in dünne Ringe schneiden, Kerne entfernen.
- Apfelringe im Teig wälzen und in etwas Kokosöl braten.
- Mit Agavendicksaft garnieren und gemeinsam mit zwei Orangen naschen.

## Tipp



## nu3 Fit Protein Bar: die verdiente Auszeit für dich!

- Mehr als nur ein Snack
- Über 32 % hochwertiges Protein
- 90 % weniger Zucker als normale Schokoriegel

[Zum Produkt](#)

Tag 2

FRÜHSTÜCK

# Gefülltes Bacon-Omelett

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



## Nährwerte

24 g Fett  
32 g Kohlenhydrate  
5,5 g davon Zucker  
30 g Eiweiß  
5,1 g Ballaststoffe

449 kcal

## Zutaten

2 Eier  
1 EL Mandelmilch, ungesüßt  
2 Scheiben Bio Bacon  
1 TL Butter, geschmolzen  
3 Cocktailtomaten  
3 EL Hüttenkäse (4 % Fett)  
1 Vollkornbrötchen  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01** Eier mit der Mandelmilch verquirlen und würzen, Bacon anbraten.
- 02** Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Ei-Mischung darin bei schwacher Hitze kurz braten.
- 03** Eine Omelethälfte über die andere Hälfte schlagen und das Omelett wenden.
- 04** Omelette für wenige Minuten braten.
- 05** Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- 06** Hüttenkäse auf das getoastete Brötchen streichen und das Omelett darauf legen.
- 07** Gemeinsam mit Tomaten anrichten.

# Türkische Linsensuppe mit Bulgur

Vorbereitungszeit – 5 Min.  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

18 g Fett  
126 g Kohlenhydrate  
2,6 g davon Zucker  
27 g Eiweiß  
23 g Ballaststoffe

**702 kcal**

## Zutaten

1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
½ Knoblauchzehe  
¼ Zwiebel  
250 g Tomaten (Dose),  
gehackt  
1 EL Tomatenmark  
50 g rote Linsen  
1 TL Zitronensaft  
200 ml Gemüsebrühe  
50 ml Kokosmilch  
80 g Bulgur  
Gewürze, Salz und  
Pfeffer

## So geht's

- Gewürze nach Belieben (z.B. Kurkuma, Chili, Kreuzkümmel, Koriander) in einer kleinen Schale mischen.
- Kokosöl im Topf zum Schmelzen bringen.
- Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und 2–3 Minuten unter Rühren andünsten.
- Gewürze einstreuen und kurz weiter dünsten.
- Die restlichen Zutaten, bis auf den Bulgur, in den Topf geben und aufkochen.
- Hitze reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.
- Bulgur hinzugeben und gemeinsam weitere 5–10 Minuten köcheln lassen.
- Abschmecken und mit Koriander garnieren.

## Nährwert-Check

Soll	Ist		Soll	Ist	
2500	2069	Kalorien	81 g	79 g	Fett
304 g	261 g	Kohlenhydrate	122 g	98 g	Eiweiß
	74 g	davon Zucker		47 g	Ballaststoffe

# Spinatsalat mit Apfel & Walnüssen

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



## Nährwerte

23 g Fett  
45 g Kohlenhydrate  
16 g davon Zucker  
12 g Eiweiß  
7,6 g Ballaststoffe

**425 kcal**

## Zutaten

2 Handvoll Babyspinat  
½ Apfel  
1 EL Walnüsse  
2 TL Olivenöl  
1 TL Balsamicoessig  
1 TL Parmesan,  
gehobelt  
2 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)  
2 TL Granatapfelkerne  
1 Vollkornbrötchen  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- Spinat waschen.
- Apfel ebenfalls waschen und in dünne Spalten schneiden.
- Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.
- Für das Dressing Olivenöl, etwas Wasser und Balsamicoessig mischen und abschmecken.
- Zuerst den Spinat, dann Apfelscheiben und zuletzt Parmesan, Goji-Beeren, Granatapfelkerne und Walnüsse in einer kleinen Schüssel anrichten.
- Brötchen in Scheiben schneiden, im Toaster rösten und dazu essen.

## Snack-Tipp

Mische als Zwischenmahlzeit 3 EL [nu3 Fit Shake, Milchsokolade](#) mit 200 ml ungesüßter Mandelmilch. Zu deinem Shake kannst du noch einen Obstsalat aus einer Kaki, einer halben Banane und 1 EL Cashewkernen essen.



Tag 3

FRÜHSTÜCK

# Porridge mit Apfel & Zimt

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

23 g Fett  
44 g Kohlenhydrate  
17 g davon Zucker  
28 g Eiweiß  
9 g Ballaststoffe

505 kcal

## Zutaten

30 g Haferflocken, zart  
20 g nu3 Fit Shake Vanille  
50 ml heißes Wasser  
50 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 Apfel  
2 TL nu3 Bio Mandelmus, weiß  
1 EL Cashewkerne  
Zimt  
200 ml Apfelsaft, naturtrüb

## So geht's

- 01** Haferflocken mit Wasser und Milch aufkochen. Zum Schluss das nu3 Fit Shake Pulver unterrühren.
- 02** In der Zwischenzeit den Apfel klein schneiden.
- 03** In einer Schüssel anrichten und mit Mandelmus sowie Cashewkernen garnieren.
- 04** Nach Belieben Zimt hinzugeben.
- 05** Trinke dazu ein Glas Apfelsaft.



# Indisches Hähnchen-Curry

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

31 g Fett  
73 g Kohlenhydrate  
15 g davon Zucker  
38 g Eiweiß  
15 g Ballaststoffe

**749 kcal**

## Zutaten

75 g Vollkornreis  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
100 g Bio Hähnchenbrust  
¼ Orange  
1 Frühlingszwiebel  
½ rote Paprika  
1 EL Naturjoghurt (0,1 % Fett)  
100 ml Kokosmilch  
1 EL [nu3 Bio Mandelmehl](#)  
2 TL Currypulver  
Zitronensaft, Chiliflo-  
cken, Koriander, Salz  
und Pfeffer

## So geht's

- 01** Reis nach Packungsanleitung zubereiten.
- 02** Kokosöl im Wok oder einer Pfanne erhitzen.
- 03** Hähnchenbrust klein schneiden und circa 2–3 Minuten leicht anbraten.
- 04** Reis zur Seite stellen. Orange auspressen, Frühlingszwiebel und Paprika putzen, waschen und klein schneiden.
- 05** Gemeinsam mit allen anderen Zutaten in den heißen Wok geben.
- 06** Unter Rühren kurz erhitzen, dann bei niedriger Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.
- 07** Nach Geschmack würzen.
- 08** Reis zum Curry servieren und mit reichlich frischem Koriander garnieren.

## Nährwert-Check

Soll	Ist		Soll	Ist	
2500	2401	Kalorien	81 g	81 g	Fett
304 g	289 g	Kohlenhydrate	122 g	125 g	Eiweiß
	94 g	davon Zucker		48 g	Ballaststoffe

# Wrap mit Linsen & buntem Gemüse

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 30 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

23 g Fett  
139 g Kohlenhydrate  
11 g davon Zucker  
36 g Eiweiß  
13 g Ballaststoffe

**866 kcal**

## Zutaten

2 Tortilla-Wraps  
**Für den Salat**  
75 g rote Linsen  
8 Cocktailtomaten  
50 g Mais (Dose)  
½ Zwiebel  
**Für die Sauce**  
50 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)  
¼ Avocado  
1 TL Olivenöl  
Koriander, Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01** Linsen nach Packungsanweisung zubereiten.
- 02** Tomaten waschen und klein schneiden.
- 03** Mais abspülen, Zwiebel in Ringe schneiden.
- 04** Für die Sauce alle Zutaten in einem Mixer miteinander vermischen.
- 05** Die Wraps erwärmen, mit Sauce und Füllung belegen und einrollen.

## Snack-Tipp

Wasche einen Apfel und schneide ihn in 4–5 Ringe. Bestreibe jedes Stück mit Erdnussbutter (insgesamt 2 TL) und streue 2 TL Rosinen darüber. Trinke dazu einen Shake, den du aus 2 EL [nu3 Fit Shake](#), [Milchschokolade](#) und 200 ml Wasser zubereitest.

Tag 4

FRÜHSTÜCK

# Buttermilk-Peanut-Pancakes

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



## Nährwerte

23 g Fett  
40 g Kohlenhydrate  
12 g davon Zucker  
46 g Eiweiß  
14 g Ballaststoffe

587 kcal

## Zutaten

### Für die Pancakes

1 EL Haferflocken  
100 ml Wasser  
2 EL Dinkelvollkornmehl  
2 EL [nu3 Bio Mandelmehl](#)  
½ TL Backpulver  
½ Ei  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
2 TL [nu3 Xylit](#)  
50 ml Buttermilch  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
Salz

### Für das Topping

2 EL [nu3 Fit Shake, Kokos](#)  
50 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 TL [nu3 Bio Kakaonibs](#)  
1 TL [nu3 Erdnussbutter](#)  
wenige Bananenscheiben

## So geht's

- 01 Haferflocken mit Wasser quellen lassen und abgießen.
- 02 Mehl mit Salz und Backpulver vermischen.
- 03 Ei mit Sirup, Xylit, Buttermilch und Öl verquirlen.
- 04 Die restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen.
- 05 Für das Topping den Fit Shake mit etwas Mandelmilch verrühren.
- 06 Pfannkuchen ausbacken und mit dem Kokos-Topping sowie Erdnussbutter und Kakaonibs servieren.
- 07 Bei Bedarf mit karamellisierten Bananenscheiben garnieren.

# Feuriges Shakshuka

Vorbereitungszeit – 5 Min.  
Zubereitungszeit – 20 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

17 g Fett  
76 g Kohlenhydrate  
11 g davon Zucker  
23 g Eiweiß  
10 g Ballaststoffe

534 kcal

## Zutaten

¼ Zwiebel  
½ Knoblauchzehe  
¼ rote Paprika  
150 g Tomaten (Dose), geschält  
½ TL Olivenöl  
2 TL Tomatenmark  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
2 Eier  
½ TL Currypulver  
2 Scheiben Vollkornbrot

## So geht's

- Zwiebel, Knoblauch und Paprika klein schneiden.
- Auch die Tomaten grob zerkleinern.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Paprika circa 5 Minuten unter Rühren anschwitzen.
- Tomaten, Tomatenmark und Agavendicksaft hinzugeben, alles nach Belieben würzen und circa 15 Minuten köcheln lassen.
- Mit einem Löffel eine Mulde für die Eier in die Tomatenmasse drücken und die Eier hineingeben.
- Deckel auflegen und circa 5 Minuten weiter köcheln lassen.
- Dazu Vollkornbrot essen.

## Nährwert-Check

Soll	Ist	Soll	Ist
2500	2125	81 g	81 g Fett
304 g	236 g	122 g	108 g Eiweiß
	89 g		50 g Ballaststoffe

# Kichererbsensalat & Hähnchen-Spieß

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



## Nährwerte

19 g Fett  
48 g Kohlenhydrate  
19 g davon Zucker  
34 g Eiweiß  
15 g Ballaststoffe

533 kcal

## Zutaten

**Für den Spieß**  
75 g Bio Hähnchenbrust  
2 TL Sojasauce  
1 EL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
¼ TL Currypulver  
2 TL Naturjoghurt (0,1 % Fett)  
Holzspieß, Salz, Pfeffer

## Für den Salat

175 g Kichererbsen, gegart  
¼ Avocado  
½ rote Paprika  
½ Zwiebel  
¼ Orange  
1 TL Olivenöl

## So geht's

- Hähnchenbrust unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
- Sojasauce mit Agavendicksaft, Pfeffer und Curry verrühren, Fleisch darin 20 Minuten marinieren.
- Kichererbsen unter fließendem Wasser waschen.
- Avocado würfeln, Paprika und geschälte Zwiebel klein schneiden.
- Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und vermengen.
- Den Saft eines Orangenviertels sowie Olivenöl dazugeben und abschmecken.
- Mit Kräutern wie Koriander und Minze garnieren.
- Die marinierte Hähnchenbrust auf einem Holzspieß aufspießen und in etwas Öl anbraten.
- Den Salat mit dem Hähnchenspieß und etwas Naturjoghurt servieren.



SNACK

# Schoko-Muffins

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



## Nährwerte

20 g Fett  
69 g Kohlenhydrate  
45 g davon Zucker  
12 g Eiweiß  
7,3 g Ballaststoffe

**472 kcal**

## Zutaten

240 g [nu3 Fit Protein Muffins Backmischung](#)  
2 Eier  
200 ml Milch  
65 ml Öl  
10 Muffins-Förmchen  
etwas Zartbitterschokolade  
1 Banane  
250 ml Apfelsaft

## So geht's

- 01** Backmischung mit Eiern, Milch und Öl zu einem glatten Teig verrühren.
- 02** Teig in Förmchen geben (Teig ergibt 10 Muffins).
- 03** Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) auf mittlerer Schiene circa 25 Minuten backen.
- 04** Zartbitterschokolade schmelzen und gemeinsam mit Bananenscheiben auf den Muffins verteilen.
- 05** Snacke zwei Muffins und trinke dazu Apfelsaft.
- 06** Die anderen Muffins kannst du an deine Liebsten verteilen oder auch prima einfrieren.



Tag 5

FRÜHSTÜCK

# Vollkornbrötchen mit Rührei

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



## Nährwerte

21 g Fett  
32 g Kohlenhydrate  
5 g davon Zucker  
36 g Eiweiß  
6 g Ballaststoffe

459 kcal

## Zutaten

2 Eier  
2 EL Mandelmilch, ungesüßt  
3 Cocktailtomaten  
¼ Kugel Mozzarella, light  
1 Vollkornbrötchen  
2 Scheiben Bio Parmaschinken  
1 Handvoll Rucola  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01** Eier mit der Mandelmilch verquirlen, würzen und anbraten.
- 02** Cocktailtomaten halbieren und Mozzarella in Scheiben schneiden.
- 03** Vollkornbrötchen mit Parmaschinken, Tomaten, Rucola und Mozzarella belegen und das Ei dazu servieren.

# Paprika-Pasta mit Sahnesauce

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



## Nährwerte

28 g Fett  
76 g Kohlenhydrate  
14 g davon Zucker  
20 g Eiweiß  
6 g Ballaststoffe

667 kcal

## Zutaten

100 g Dinkelvollkornspaghetti  
1 rote Paprika  
100 ml Sojasahne  
1 EL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)  
½ TL [nu3 Bio Hanfsamen Chili](#)  
Salz und Pfeffer

## So geht's

- 01 Spaghetti kochen.
- 02 Paprika würfeln und in einer Pfanne mit etwas Wasser und einer Prise Salz dünsten.
- 03 Nach fünf Minuten mit der Sojasahne ablöschen, Mandelmus unterrühren, würzen und weitere 10–15 Minuten kochen lassen.
- 04 Nudeln abtropfen, die Sauce über die Nudeln gießen und mit Hanfsamen garnieren.

## Nährwert-Check

Soll	Ist		Soll	Ist	
2500	2492	Kalorien	81 g	91 g	Fett
304 g	280 g	Kohlenhydrate	122 g	124 g	Eiweiß
	94 g	davon Zucker		43 g	Ballaststoffe

# Quark-Spinat-Puffer mit Paprikasalat

Vorbereitungszeit – 15 Min.  
Zubereitungszeit – 15 Min.  
Schwierigkeitsgrad – mittel



## Nährwerte

29 g Fett  
60 g Kohlenhydrate  
12 g davon Zucker  
30 g Eiweiß  
11 g Ballaststoffe

611 kcal

## Zutaten

**Für den Salat**  
½ rote Paprika  
3 Cocktailtomaten  
**Für die Puffer**  
50 g Babyspinat  
100 g Magerquark  
1 Ei  
1 EL Semmelbrösel  
1 EL Haferflocken  
1 TL Olivenöl  
1 Vollkornbrötchen  
Muskatnuss  
**Für das Dressing**  
1 TL süßer Senf  
1 EL Olivenöl  
1 TL Apfelessig  
etwas [nu3 Bio Gerstengras](#)

## So geht's

- 01 Paprika und Tomaten waschen, klein schneiden und in eine Schüssel geben.
- 02 Für das Dressing alle Zutaten mischen und würzen. Über den Salat geben.
- 03 Für die Puffer den Spinat waschen und abtropfen lassen.
- 04 Mit Magerquark, Ei, Semmelbröseln und Haferflocken mischen und abschmecken.
- 05 Bei Bedarf noch etwas Mehl hinzugeben.
- 06 Die Masse zu kleinen Puffern formen und in etwas Olivenöl anbraten.
- 07 Gemeinsam mit dem Salat und einem Vollkornbrötchen genießen.

## Snack-Tipp

Mische 200 ml ungesüßte Mandelmilch und 30 g des [nu3 Fit Shakes, Kokos](#) mit 5 EL Haferflocken in einer kleinen Schüssel. Als weiteren Snack kannst du je eine Banane und Kaki essen.

Tag 6

FRÜHSTÜCK

# Bananen-Chia-Porridge

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 15 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

24 g Fett  
87 g Kohlenhydrate  
28 g davon Zucker  
21 g Eiweiß  
16 g Ballaststoffe

681 kcal

## Zutaten

½ Banane  
6 EL Haferflocken  
100 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 TL [nu3 Bio Mandelmus, weiß](#)  
2 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
1 EL [nu3 Chia-Samen](#)  
200 ml Mandelmilch, ungesüßt

## So geht's

- 01** Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 02** Alle anderen Zutaten miteinander vermischen und kurz in einem Topf erwärmen.
- 03** In eine kleine Schüssel geben und mit den Bananenscheiben und Chia-Samen garnieren.
- 04** Trinke dazu ein Glas Mandelmilch.



MITTAGESSEN

# Feurige Pizzasuppe

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 25 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

26 g Fett  
80 g Kohlenhydrate  
35 g davon Zucker  
53 g Eiweiß  
5 g Ballaststoffe

**771 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

## Für den Nachtisch

1 Apfel

## 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.



# Blumenkohl & Linsen aus dem Ofen

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



## Nährwerte

16 g Fett  
44 g Kohlenhydrate  
12 g davon Zucker  
24 g Eiweiß  
19 g Ballaststoffe

441 kcal

## Zutaten

½ Kopf Blumenkohl (alternativ 200 g Blumenkohl, tiefgekühlt)  
½ Knolle Fenchel  
½ Zwiebel  
1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
¼ TL Kreuzkümmel  
50 g grüne Linsen  
4 Radieschen  
½ EL [nu3 Chia-Samen](#)  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Granatapfelkerne

## So geht's

- 01 Ofen auf 200°C vorheizen.
- 02 Blumenkohl vom Strunk trennen, Fenchel und Zwiebel klein schneiden.
- 03 Linsen kurz abspülen.
- 04 Kokosöl in einer ofenfesten Form im Ofen schmelzen.
- 05 Blumenkohlröschen, Fenchel und Zwiebel dazugeben und gut vermengen.
- 06 Mit Kreuzkümmelwürzen und etwa 15–20 Minuten rösten.
- 07 Gemüse in eine Schüssel geben, Linsen, in Scheiben geschnittene Radieschen, Chia-Samen und Zitronensaft unterheben und gut durchmischen.
- 08 Mit Granatapfelkernen und Kräutern deiner Wahl bestreuen.

## Nährwert-Check

Soll	Ist	Soll	Ist
2500	2196	81 g	71 g Fett
304 g	266 g	122 g	118 g Eiweiß
	114 g		58 g Ballaststoffe
			davon Zucker

# Erdbeer-Shake mit Obst

Vorbereitungszeit – keine  
Zubereitungszeit – 5 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

11 g Fett  
31 g Kohlenhydrate  
26 g davon Zucker  
24 g Eiweiß  
8,9 g Ballaststoffe

338 kcal

## Zutaten

3 EL [nu3 Fit Shake, Erdbeere-Joghurt](#)  
300 ml ungesüßte Mandelmilch  
1 Birne  
2 EL Naturjoghurt  
etwas [nu3 Bio Agavendicksaft](#)

## So geht's

- 01 Fit Shake mit Mandelmilch zubereiten.
- 02 Birne waschen und in kleine Stücke schneiden.
- 03 Naturjoghurt und Agavendicksaft darübergeben.
- 04 Gerne kannst du den Snack auch aufteilen – z.B. vormittags das Obst und nachmittags den Fit Shake.

Tag 7

FRÜHSTÜCK

# Mandel-Overnight Oats

Wartezeit – 8h  
Zubereitungszeit – 5 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

20 g Fett  
95 g Kohlenhydrate  
47 g davon Zucker  
31 g Eiweiß  
17 g Ballaststoffe

**709 kcal**

## Zutaten

½ Birne  
½ Banane  
3 Datteln  
5 EL Haferflocken  
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
100 ml Mandelmilch, ungesüßt  
2 EL [nu3 Fit Shake, Vanille](#)

## So geht's

- 01** Birne waschen und gemeinsam mit der Banane und den Datteln klein schneiden.
- 02** Die restlichen Zutaten bis auf die Mandelsplitter in eine kleine Schüssel geben und alles gut verrühren.
- 03** Obst unterheben.
- 04** Wenn die Overnight Oats zu trocken sind, füge noch etwas Mandelmilch oder Wasser hinzu.
- 05** Über Nacht ziehen lassen und mit Mandelsplittern garnieren.

# Vegetarische Maultaschen

Vorbereitungszeit – 30 Min.  
Zubereitungszeit – 40 Min.  
Schwierigkeitsgrad – leicht



## Nährwerte

23 g Fett  
78 g Kohlenhydrate  
5 g davon Zucker  
33 g Eiweiß  
11 g Ballaststoffe

**716 kcal**

## Zutaten

### Für die Füllung

1 Kartoffel  
75 g Babyspinat  
¼ Vollkornbrötchen  
½ Zwiebel  
½ Ei  
10 g [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)

### Für den Teig

½ Ei  
70 g Dinkelvollkornmehl  
15 ml Wasser

### Nachtisch

1 Banane  
25 g Cashewkerne

## So geht's

- 01 Kartoffel schälen, grob würfeln und in Salzwasser gar kochen. Anschließend kurz abkühlen lassen, mit einer Gabel zerdrücken.
- 02 Spinat kurz in heißem Wasser blanchieren und klein hacken.
- 03 Brötchen in Wasser einweichen. Durch ein Sieb das überschüssige Wasser ausdrücken.
- 04 Zwiebel fein hacken und mit den Kartoffeln, Spinat, Brötchen, Kürbiskernprotein und Ei gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 05 Teig-Zutaten 5 Minuten lang verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und etwa 5 x 12 cm große Rechtecke mit dem Pizzaroller ausschneiden.
- 06 Jeweils ein Löffel der Füllung auf die Teigrechtecke geben und längs zusammenfalten. Die Enden mit einer Gabel zusammendrücken.
- 07 Maultaschen etwa 15 Minuten in köchelndem Salzwasser ziehen lassen.
- 08 In heißer Gemüsebrühe servieren.

## Nährwert-Check

Soll	Ist		Soll	Ist	
2500	2225	Kalorien	81 g	67 g	Fett
304 g	258 g	Kohlenhydrate	122 g	124 g	Eiweiß
	93 g	davon Zucker		45 g	Ballaststoffe

# Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Vorbereitungszeit – 10 Min.  
Zubereitungszeit – 45 Min.  
Schwierigkeitsgrad – normal



## Nährwerte

12 g Fett  
60 g Kohlenhydrate  
37 g davon Zucker  
23 g Eiweiß  
10 g Ballaststoffe

**452 kcal**

## Zutaten

150 g Kartoffeln  
75 g Brokkoli  
1/2 Zwiebel  
75 g Frischkäse (0,2 % Fett)  
50 ml Wasser  
1 Ei  
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)  
Salz, Gewürze

### Nachtisch

4 Datteln

## So geht's

- 01 Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- 02 Brokkoli und Zwiebel klein bzw. in Würfel schneiden.
- 03 Backofen auf 200°C vorheizen.
- 04 Frischkäse, Wasser, Ei und Gewürze mischen.
- 05 Auflaufform mit Kokosöl bestreichen, eine Schicht Kartoffelscheiben auslegen, Brokkoli darauf verteilen, mit einer weiteren Schicht Kartoffeln belegen.
- 06 Frischkäse-Mix darauf verteilen.
- 07 Für 40 Minuten im Ofen backen.
- 08 Als Nachtisch gibt es getrocknete Datteln.

## Snack-Tipp

Snacke heute einen [nu3 Fit Protein Bar. Chocolate Brownie](#) gemeinsam mit einer Tasse [nu3 Fit Cacao Drink](#). Dazu einfach 30 g Pulver mit 100 ml ungesüßter Mandelmilch und 200 ml Wasser vermischen.



# Übersicht der Nährwerte

## Frische Lebensmittel

### Fleisch & Wurstwaren:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Bio Bacon	0,5	18	25	1	0	299
100 g	Bio Hähnchenbrust	0	23	1.1	0	0	102
100 g	Bio Parmaschinken	0,5	28	16	0	0	250

### Milchprodukte & Eier:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Butter	0,6	0,7	83	1	0	741
100 ml	Buttermilch	4	3,3	0,6	4	0	37
1	Ei	0,2	6	5,2	0,2	0	71
100 g	Frischkäse (0,2 % Fett)	4	11	0,2	3,8	1,4	62
100 g	Hüttenkäse (4 % Fett)	3	13	4,5	3	0	103
1 Scheibe	Käse	0	5,3	6,4	0	0	79
100 g	Magerquark	4,2	11	0,2	3,5	0	62
100 g	Mozzarella, light	1	19	8,5	0	0	165
100 g	Naturjoghurt (0,1 % Fett)	4,2	5,4	0,1	4,2	0,5	39
100 g	Parmesan, gerieben	4,1	36	26	1	0	374
100 ml	Sojasahne	1,6	2	17	0	0	170

### 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 ml	Apfelsaft, naturtrüb	13	0,1	0,1	13	0	54
100 g	Avocado	0,8	1,8	14	0,8	3	144
100 g	Banane	21	1,1	0,3	17	2	95
100 g	Birne	12	0,4	0,3	12	2,3	58
100 g	Granatapfel	17	0,7	0,6	17	2,2	78
100 g	Kaki	16	0,6	0,3	16	3	71
100 g	Orange	8,6	1	0,2	8,6	1,8	44
100 g	Zitrone	2,9	0,8	0,4	2,5	2	22
100 ml	Zitronensaft	3,6	0,6	0,5	4	0	37

### Gemüse & Kräuter:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Babypinac	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	2,8	0,2	2,7	3	34
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	Knoblauch	28	6,1	0,1	9	2	142
100 g	rote Paprika	6,4	1,3	0,5	6,4	3,6	43
100 g	Radieschen	2,1	1	0,1	2,1	1,6	16
100 g	Rucola	2,1	2,6	0,7	2,1	1,6	28
100 g	Stückkartoffel	20	1,6	0,1	4	3	86
100 g	Tomate	3,2	0,8	0,3	3,2	1,2	21
100 g	Zwiebel	7	1,3	0,2	7	1,8	39

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.de](http://www.nu3.de)

# Übersicht der Nährwerte

## Haltbare Lebensmittel

### Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 Pck.	Backpulver	3,8	0	0	0	0	15
100 g	Bulgur	76	12	1,3	0,4	18	342
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	Dinkelvollkornspaghetti	64	13	2,5	2,6	0	345
100 g	Haferflocken	58	14	7,5	1	11	372
100 g	Haferkleie	55	15	6,6	1,3	12	363
90 g	Jackfruit Burger	15	7,5	1,7	2,6	8	119
100 g	Kichererbsen, gegart	15	7,2	2,9	0,4	4,4	124
100 g	Kokoschips	6,4	6,2	63	6,4	20	660
100 g	grüne Linsen	50	27	1,7	1,3	12	347
100 g	rote Linsen	50	26	1,5	0	13	316
1 TL	Maisstärke	4,4	0	0	0	0	18
100 g	Mandeln	4	21	50	3,9	13	576
100 g	Quinoa	63	12	6,5	2,8	0	382
100 g	Semmelbrösel	72	10	1	0	4	340
1	Tortilla-Wrap	37	5,4	6,3	0	0	255
100 g	Vollkornbrot	35	6,5	1,9	1,9	6,5	196
100 g	Vollkornbrötchen	42	8,3	1,5	1,1	6,7	197
100 g	Vollkornreis	69	9,1	2,5	0,5	4,4	344
100 g	Walnüsse	6	14	69	3	6	716

### Obst & Gemüse:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Datteln	69	2,5	0,5	69	7,1	305
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	Tomaten (Dose)	3	0,9	0,2	2,9	1	19
1 EL	Tomatenmark	28	0	0	0	0	72

### Saucen, Öle & Gewürze:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
1 TL	Apfelessig	0,4	0,1	0,1	0,4	0	4,6
1 TL	Balsamicoessig	1	0	0	0	0	5
1 EL	Currypulver	7,4	1,5	1,3	0	1,6	48
100 ml	Kokosmilch	2,3	1,6	17	1,2	0	169
1 TL	Kürbiskernmus	0,2	1,8	2,1	0,1	0	29
100 ml	Mandelmilch, ungesüßt	2,3	1,1	3,2	2	0,6	44
1 TL	Olivenöl	0	0	4,6	0	0	41
1 TL	Sojasauce	0,3	0,5	0,3	0,1	0,3	5,6
1 TL	süßer Senf	1,9	0,4	0,2	1,9	0,2	11

### Sonstiges:

Menge	Zutat	KH [g]	P [g]	F [g]	Z [g]	B [g]	[kcal]
100 g	Zartbitterschokolade	53	5,2	32	50	7	535

## 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 Gerstengras	0,8	0,6	0,1	0,3	2,9	12
1 TL	nu3 Bio Goji Beeren	3,2	0,7	0	2,3	0,7	17
1 TL	nu3 Bio Hanfsamen	0,1	1,5	2,8	0,1	0	31
1 TL	nu3 Bio Kakaonibs	1,6	0,7	2,4	0	0	30
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
100 g	nu3 Bio Mandelmehl	7	51	12	7	17	375
1 TL	nu3 Bio Mandelmus, weiß	0,3	1,2	3,1	0,3	0	34
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
50 g	nu3 Erythrit	0	0	0	0	0	0
30 g	nu3 Fit Cacao Drink	5,5	18	1,7	0,3	0	110
60 g	nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung	21	17	4,4	2,4	9,1	209
1	nu3 Fit Protein Bar, Chocolate Brownie	17	18	7,2	2	6	194
100 g	nu3 Fit Protein Creme, Hazelnut-Cacao	33	21	37	7,3	2,7	515
100 g	nu3 Fit Protein Crossies	26	23	35	2	8,2	502
3 EL	nu3 Fit Shake, Erdbeere-Joghurt	1,8	22	0,4	1,2	2,9	107
3 EL	nu3 Fit Shake, Kokos	1,2	23	0,4	0,5	2,9	107
3 EL	nu3 Fit Shake, Milkschokolade	1,4	22	0,6	0,6	3,1	107
3 EL	nu3 Fit Shake, Vanille	1,2	23	0,4	0,7	2,8	107
1	nu3 Oat Energy Bar, Mixed Berries	1,2	5,2	21	0,7	2,8	107
2 TL	nu3 Xylit	10	0	0	0	0	24

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.de](http://www.nu3.de)

Du suchst nach weiteren Rezeptinspirationen?

Leckere Eiweiß-Diät-Rezepte findest du in der [nu3Kitchen](#). Folge uns gerne auch auf

