

Ernährungsplan Eiweiss-Diät

Dein 7-Tage-Plan

25 Rezepte,
individuell variierbar

Köstliche Snacks
für zwischendurch

Nährwertangaben
für alle Gerichte



Hi!

Du willst deinen Körper in Form bringen und dein Wunschgewicht erreichen? Setze dich zuerst damit auseinander, was du täglich isst, und verändere deine Gewohnheiten. Dein Essverhalten, egal ob du abnehmen, zunehmen oder Muskeln aufbauen willst, spielt dabei eine grosse Rolle.

Um dir den Einstieg zu erleichtern, habe ich dir mit dem nu3 Team einen Wochenplan erstellt.

So funktioniert's: Für jedes Gericht findest du exakte Nährwertangaben, sodass du einen Überblick über die Verteilung deiner täglichen Kalorienzufuhr hast. Der „Nährwert-Check“ zeigt dir die Summe der Nährwerte aller Gerichte (Ist-Werte) und die Soll-Werte (Mengen einzelner Nährstoffe, die du zu dir nehmen solltest). Die Angabe zum Zuckergehalt soll eine Zusatzinfo sein. Die Menge ist Teil der Kohlenhydrate.

Ein Plan für alle

Der Plan ist für jede Person geeignet, jedoch 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 will (Kaloriendefizit von circa 500 Kalorien pro Tag). Wenn diese Annahmen nicht auf dich zutreffen, ermittle deinen persönlichen Kalorienbedarf und passe die Gerichte entsprechend 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 Eiweiss-Diät wichtig

Achte auf die optimale Verteilung deiner Nährstoffe. Wir empfehlen dir: Nimm 50 Prozent der täglichen Kalorien aus Eiweiss, 35 Prozent aus Fett und 15 Prozent aus Kohlenhydraten zu dir. 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

EWEP_CHDE

15 %

Willkommensgutschein

Jetzt zum Newsletter anmelden

*Der Gutscheincode EWEP_CHDE in Höhe von 10 % gilt für Bestellungen im Online-Shop von www.nu3.ch auf alle Produkte. Der Mindestbestellwert beträgt CHF 45. Ausgeschlossen von der Aktion sind Bücher und die Marken Almased, Elasten, 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

| | Frühstück | Mittagessen | Abendessen | Snack |
|------------|-----------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Montag | Protein-Waffeln mit Schoko-Whey | Hähnchenspiesse mit Dip | Poké-Bowl mit frischem Thunfisch | Protein-Eiskaffee |
| Dienstag | Brot mit Thunfisch-Omelett | Hähnchenbrust mit Brokkoli | Konjak-Nudel-Bowl mit Garnelen | nu3 Fit Protein Bar |
| Mittwoch | Schoko-Protein-Shake | Steak mit Rosmarin-Kartoffeln | Protein-Frittata | Protein-Pudding |
| Donnerstag | Protein-Quark mit Beeren & Nüssen | Joghurt-Lachs mit Gemüse | Flammkuchen mit Räuchertofu | Zuckerarmes Obst wie Beeren |
| Freitag | Chia-Protein-Nusspudding | Erdnussbutter-Hähnchenbrust | Champignon-Tomaten-Rührei | Pudding mit Obst |
| Samstag | Blaubeer-Protein-Frühstücks-Shake | Zucchini-Feta-Küchlein | Lower Carb Bruschetta | Fluffige Protein-Pancakes |
| Sonntag | Protein-Oat-Meal | Protein-Pancakes mit Spargel | Rührei mit Garnelen | - |

Frische Lebensmittel

Fisch & Meeresfrüchte

- 75 g Gambas
- 275 g Garnelen, küchenfertig
- 40 g Jakobsmuscheln
- 200 g Lachsfilet, naturbelassen
- 60 g Thunfisch (Dose)
- 125 g Thunfisch (frisch)

Milchprodukte & Eier

- 19 Eier
- 50 g Feta
- 100 g Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett)
- 100 g Hüttenkäse (0,8 % Fett)
- 850 g Magerquark
- 175 ml Mandelmilch
- 450 ml Milch (1,5 % Fett)
- 150 g Mozzarella (45 % Fett)
- 280 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
- 40 ml Sahne

Obst

- ¼ Avocado
- 60 g Beerenmischung, ungezuckert
- 60 g Blaubeeren
- 50 g Himbeeren
- ¼ Limette
- 1 Zitrone

Fleisch & Wurstwaren

- 520 g Hähnchenbrust
- 200 g Rindfleisch

Gemüse & Kräuter

- 275 g Brokkoli
- 450 g Champignons
- 5 Cocktailtomaten
- 50 g Erbsenschoten
- 5 Frühlingszwiebeln
- ½ cm Ingwer
- ½ Karotte
- 150 g Kartoffeln
- 3 ¼ Knoblauchzehen
- 1 Kräuterseitling
- 2 Radieschen
- 35 g Rucola
- 125 g Spargel
- 1 ½ Tomaten
- 450 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- Kräuter & Gewürze: Basilikum, Bourbonvanille, Cayennepfeffer, Chilischote, Currypulver, Paprikapulver, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salz, Schnittlauch, Tandoori-Gewürz, Zimt

Das eignet sich gut für eine Eiweiss-Diät:

- ✓ Fleisch (Putenfleisch, Steak, Beef Jerky)
- ✓ Fisch (Lachs, Thunfisch, Garnelen)
- ✓ Eier & Milchprodukte (Magerquark, Hüttenkäse, Skyr)
- ✓ Eiweissreiches Gemüse (Brokkoli, Spinat, Grünkohl)
- ✓ Nüsse & Kerne (Erdnüsse, Mandeln, Nussmuse)
- ✓ Soja-Produkte (Tofu, Sojaschnetzel, Sojajoghurt)
- ✓ Proteinpulver
- ✓ Proteinreiche Backmischungen (Muffins, Brot)

Darauf solltest du während der Eiweiss-Diät verzichten:

- ✗ Getreide (Weizen, Roggen, Hafer, Reis, Mais)
- ✗ Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth, Buchweizen)
- ✗ Backwaren (Brot, Brötchen, Feingebäck)
- ✗ Teigwaren (Nudeln, Spätzle)
- ✗ Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Kichererbsen)
- ✗ Stärkekaltiges Gemüse (Kartoffeln, Pastinaken)
- ✗ Bestimmtes Obst (Bananen, Trockenobst)
- ✗ Süßigkeiten, Fertigprodukte & Fast Food

Deine Einkaufsliste 2/2

Haltbare Lebensmittel

Saucen, Öle & Co.

- 75 ml Kokosmilch
- 9 TL Olivenöl
- 2 EL Sesamöl
- 5 EL Sojasauce

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.

- 2 EL Dinkelvollkornmehl
- 2 Eiweiss-Toastbrötchen
- 200 ml Filterkaffee
- 20 g Haferflocken
- 2 TL Kokosraspeln
- 2 EL Nuss-Frucht-Mischung
- 1 TL Pinienkerne
- 100 g Seidentofu
- 30 g Tofu, geräuchert

Obst & Gemüse

- 50 g Apfelmus, zuckerreduziert
- 70 g Erbsen
- 40 g Tomaten, getrocknet und ohne Öl

Tiefkühlprodukte

- 30 g Edamame
- 20 g Erbsen

Sonstiges

- Eiswürfel
- Holzspiesse

nu3 Produkte

- 2 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
- 2 TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)
- 20 g [nu3 Bio Erbsenprotein](#)
- ½ TL [nu3 Bio Flohsamenschalen](#)
- 1 TL [nu3 Bio Gerstengras](#)
- 1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
- 2 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 6 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 2 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
- 2 EL [nu3 Bio Mandelmehl](#)
- 2 EL [nu3 Bio Mandelmus, weiss](#)
- 5 TL [nu3 Chia-Samen](#)
- 1 EL [nu3 Erdnussbutter](#)
- 1 TL [nu3 Erythrit](#)
- 30 g [nu3 Fit Cacao Drink](#)
- 75 g [nu3 Fit Eiweissbrot, Backmischung](#)
- 200 g [nu3 Fit Konjak-Reis](#)
- 100 g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
- 45 g [nu3 Fit Protein Muffins, Backmischung](#)
- 1 [nu3 Fit Protein Bar, Chocolate Brownie](#)
- 30 g [nu3 Performance Whey, Haselnuss](#)
- 30 g [nu3 Performance Whey, Iced Coffee](#)
- 90 g [nu3 Performance Whey, Schokolade](#)
- 170 g [nu3 Performance Whey, Vanille](#)

Tipp



Falls du mal keine Zeit fürs Kochen hast: Mit BEAVITA kannst du zwei Mahlzeiten am Tag ersetzen.

3-Wochen-Diät „Work-Diet-Balance“

- Reicht für 41 Mahlzeiten
- Abwechslungsreich & schnell zubereitet
- Auch ideal zum Abnehmen für Berufstätige

[Zum Paket](#)

FRÜHSTÜCK

Protein-Waffeln mit Schoko-Whey

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 15 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

11 g Fett
 37 g Kohlenhydrate
 15 g davon Zucker
 63 g Eiweiss
 3,4 g Ballaststoffe

511 kcal

Zutaten

30 g Dinkelvollkornmehl
 60 g nu3 Performance Whey Schoko
 1 Vollei
 1 Eiklar
 100 ml Milch (1,5 % Fett)
 1 TL nu3 Erythrit
 50 g Apfelmus, zuckerreduziert

So geht's

- 01** Alle Zutaten – bis auf das Eiklar – verrühren und mit einem Handmixer zu einem fluffigen Teig verarbeiten.
- 02** Eiklar separat mit dem Handmixer aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben.
- 03** Waffeleisen ggf. mit etwas Öl einfetten und den Teig jeweils 3 Minuten darin ausbacken.
- 04** Waffeln mit dem Apfelmus servieren.

Tipp

Der Teig ist auch für das Zubereiten von Protein-Pancakes geeignet.

MITTAGESSEN

Hähnchenspiesse mit Kürbiskern-Mandel-Dip

Vorbereitungszeit – 20 Min.

Zubereitungszeit – 15 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

23 g Fett
6,8 g Kohlenhydrate
4 g davon Zucker
43 g Eiweiss
5,1 g Ballaststoffe

417 kcal

Zutaten

120 g Hähnchenbrust
½ Rosmarinweig
¼ Knoblauchzehe
⅛ rote Chilischote
etwas abgeriebene Zitronenschale
1 TL Olivenöl
1 Zwiebel
3 Cocktailtomaten
Salz und Pfeffer
Holzspiesse

Kürbiskern-Mandel-Dip

25 g [nu3 Bio Mandelmus, weiss](#)
¼ Knoblauchzehe
1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)
½ TL [nu3 Bio Gerstengras](#)
2 EL Wasser
Basilikum, nach Belieben
Petersilie
Salz

So geht's

- 01 Für die Spiesse die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
- 02 Rosmarinnadeln abstreifen und fein hacken.
- 03 Knoblauchzehe und Chilischote ebenfalls fein hacken.
- 04 Rosmarin, Knoblauch- und Chilistücke, Zitronenschale, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
- 05 Hähnchenstücke mit der Marinade vermengen und 10 Minuten ruhen lassen.
- 06 Zwiebel schälen und vierteln.
- 07 Alles auf die Spiesse geben.
- 08 Für den Dip alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.
- 09 Spiesse in der (Grill-)Pfanne oder auf dem Grill goldbraun und knusprig braten und mit dem Dip servieren.

Poké-Bowl mit frischem Thunfisch

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



Nährwerte

23 g Fett
8,3 g Kohlenhydrate
4,9 g davon Zucker
35 g Eiweiss
7 g Ballaststoffe

389 kcal

Zutaten

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

So geht's

- Ingwer schälen und fein hacken.
- Thunfisch in 2 cm breite Würfel schneiden.
- 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 auftauen.
- Nach circa 3 Minuten das Wasser abgiessen.
- Kurz vor dem Servieren die Avocado schälen und würfeln.
- Schüssel mit Reis befüllen und geraspelte Karotte, Thunfisch, Edamame und Avocado dazugeben.
- Alles mit den Chia-Samen bestreuen und einige Spritzer Zitronensaft über die Bowl geben.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1472 | Kalorien | 54 g | 61 g | Fett |
| 53 g | 56 g | Kohlenhydrate | 175 g | 164 g | Eiweiss |
| | 27 g | davon Zucker | | 16 g | Ballaststoffe |

Protein-Eiskaffee

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 2 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

4 g Fett
3 g Kohlenhydrate
3 g davon Zucker
23 g Eiweiss
0 g Ballaststoffe

155 kcal

Zutaten

200 ml kalter Filterkaffee
30 g [nu3 Performance Whey, Iced Coffee](#)
100 ml Mandelmilch
100 ml Wasser
1 Handvoll Eiswürfel

So geht's

- Kaffee zubereiten und mindestens auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Wahlweise über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Whey, Mandelmilch und Wasser in einem Shaker schaumig mixen.
- Eiswürfel in ein Glas geben, mit dem Shake auffüllen und den Kaffee eingiessen.



Jetzt Kraft tanken – nu3 Performance Whey

- 21 g Eiweiss pro Shake
- Ohne Konservierungsstoffe & Geschmacksverstärker
- In 8 köstlichen Sorten

[Zum Produkt](#)

Tag 2

FRÜHSTÜCK

Brot mit Thunfisch-Omelett

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



Nährwerte

15 g Fett
10 g Kohlenhydrate
3,5 g davon Zucker
58 g Eiweiss
7,6 g Ballaststoffe

420 kcal

Zutaten

1 Vollei
1 Eiklar
60 g Thunfisch (Dose)
½ Tomate
100 g Hüttenkäse (0,8 % Fett)
1 Eiweiss-Brot/-Toastbrötchen
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Ei, Eiklar und Thunfisch vermischen, salzen, pfeffern und als Omelett in einer Pfanne braten.
- 02** Tomate in Würfel schneiden, mit dem Hüttenkäse vermischen und würzen.
- 03** Eiweiss-Brot/-Toastbrötchen rösten und mit dem Thunfisch-Omelett sowie dem Tomaten-Hüttenkäse-Mix belegen.

Hähnchenbrust mit Brokkoli

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



Nährwerte

24 g Fett
6,8 g Kohlenhydrate
6,4 g davon Zucker
71 g Eiweiss
3,2 g Ballaststoffe

523 kcal

Zutaten

½ Knoblauchzehe
60 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
200 g Hähnchenbrust
100 g Brokkoli
100 g Mozzarella (45 % Fett)
½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
½ TL Paprikapulver
Salz

So geht's

- Knoblauch pressen und mit Joghurt, Paprikapulver und Salz vermischen.
- Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in die Joghurt-Marinade einlegen. Kurz ziehen lassen.
- Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in einen Kochtopf mit leicht gesalzenem Wasser geben und für einige Minuten kochen lassen.
- Mozzarella klein schneiden und mit dem abgeschütteten Brokkoli vermischen.
- Hähnchenbrust in einer Pfanne mit dem Kokosöl goldbraun braten und mit Brokkoli und Mozzarella servieren.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1448 | Kalorien | 54 g | 63 g | Fett |
| 53 g | 45 g | Kohlenhydrate | 175 g | 175 g | Eiweiss |
| | 20 g | davon Zucker | | 26 g | Ballaststoffe |

Konjak-Nudel-Bowl mit Garnelen

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



Nährwerte

17 g Fett
11 g Kohlenhydrate
8,1 g davon Zucker
23 g Eiweiss
9,4 g Ballaststoffe

311 kcal

Zutaten

½ Brokkoli
20 g Erbsen, tiefgekühlt
½ Zwiebel
½ TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
100 g [nu3 Fit Konjak-Spaghetti](#)
12 Garnelen
½ Knoblauchzehe
½ cm Ingwer
½ TL Tandoori-Gewürz
75 ml Kokosmilch
1 TL Zitronensaft

So geht's

- 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 etwa 8 Minuten anbraten.
- Garnelen schälen.
- Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken.
- Garnelen, Knoblauch, Ingwer, Tandoori-Gewürz, Salz und Pfeffer zu den Zwiebeln geben.
- Gut mischen und bei starker Hitze 5 Minuten braten.
- Kokosmilch, Brokkoli und Erbsen hinzufügen.
- Gut mischen und weitere 3 Minuten köcheln lassen.
- Spaghetti abspülen und mit Zitronensaft zu der Bowl geben.
- Weitere 2 Minuten erhitzen und sofort geniessen.

Snack-Tipp

Deine Tagesration Protein deckst du heute mit dem [nu3 Fit Protein Bar, Chocolate Brownie!](#)

Tag 3

FRÜHSTÜCK

Schoko-Protein-Shake

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

10 g Fett
15 g Kohlenhydrate
14 g davon Zucker
39 g Eiweiss
2,3 g Ballaststoffe

314 kcal

Zutaten

100 ml Milch (1,5 % Fett)
100 g Magerquark
2 TL Kokosraspeln
3 EL [nu3 Performance Whey](#),
[Schoko](#)
1 TL [nu3 Bio Goji Beeren](#)
[nu3 Bio Criollo Rohkakao](#),
nach Belieben

So geht's

- 01** Alle Zutaten, bis auf die Goji Beeren, in einen Mixer geben und mixen, bis der Shake schön cremig ist.
- 02** Schoko-Shake mit Goji Beeren garnieren.

Steak mit Rosmarin-Kartoffeln

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



Nährwerte

13 g Fett
24 g Kohlenhydrate
1,5 g davon Zucker
49 g Eiweiss
6,1 g Ballaststoffe

421 kcal

Zutaten

150 g Kartoffeln
150 g Champignons
200 g Rindfleisch
1 TL Olivenöl
1 Zweig Rosmarin
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 02 Champignons putzen und zerkleinern.
- 03 Kartoffelstücke mit Olivenöl, Salz und einigen Rosmarin-Nadeln in eine Schüssel geben und umrühren.
- 04 Den Mix auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und für 25-30 Minuten bei 180°C im Backofen garen.
- 05 Nach 15 Minuten die Champignons dazugeben.
- 06 Rinderfilet nach Belieben würzen und anbraten.
- 07 Zusammen servieren.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | Soll | Ist |
|------|------|-------|--------------------|
| 1400 | 1425 | 54 g | 52 g Fett |
| 53 g | 63 g | 175 g | 167 g Eiweiss |
| | 28 g | | 17 g Ballaststoffe |

Protein-Frittata

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



Nährwerte

25 g Fett
19 g Kohlenhydrate
10 g davon Zucker
48 g Eiweiss
5,9 g Ballaststoffe

496 kcal

Zutaten

½ rote Chilischote
¼ Limette
1 TL [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
1 TL Sesamöl
1 TL Sojasauce
1 TL [nu3 Bio Kokosöl](#)
3 kleine Frühlingszwiebeln
½ Knoblauchzehe
75 g Gambas
40 g Jakobsmuscheln
2 Eier
1 EL [nu3 Bio Kürbiskernprotein](#)

So geht's

- 01 Für das Dressing Chili, Limettensaft, Kokosblütenzucker, Sesamöl und Sojasauce gut vermengen.
- 02 Backofen auf 250°C vorheizen.
- 03 Kokosöl in einer ofenfesten Pfanne schmelzen lassen und die Frühlingszwiebeln darin dünsten.
- 04 Chili, Knoblauch, Gambas und Jakobsmuscheln dazugeben und braten.
- 05 Eier mit dem Kürbiskernprotein verquirlen und in die Pfanne geben.
- 06 Bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen.
- 07 Wenn sich das Eigemisch etwas gesetzt hat, in den Ofen geben und kurz backen.
- 08 Mit dem Dressing servieren.

Snack-Tipp

4 EL [nu3 Performance Whey](#), z. B. Schokolade mit 75 ml Wasser, 1 TL [nu3 Chia-Samen](#) und 1 TL [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#) in ein kleines Gefäß geben und circa 30 Minuten quellen lassen. Fertig ist dein Protein-Pudding!

Tag 4

FRÜHSTÜCK

Protein-Quark mit Beeren & Nüssen

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,9 g Fett
30 g Kohlenhydrate
24 g davon Zucker
80 g Eiweiss
4,5 g Ballaststoffe

536 kcal

Zutaten

300 g Magerquark
3 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#)
1 EL Wasser
1 TL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
50 g Beeren, z. B. Himbeeren
2 EL Nuss-Frucht-Mischung

Für den Kakao

30 g [nu3 Fit Cacao Drink](#)
300 ml Wasser, kalt oder warm

So geht's

- 01 Magerquark mit dem Proteinpulver und Wasser in einer Schüssel vermischen.
- 02 Agavendicksaft unterrühren.
- 03 Himbeeren und die Nuss-Frucht-Mischung dazugeben.
- 04 Trinke dazu einen Protein-Kakao.



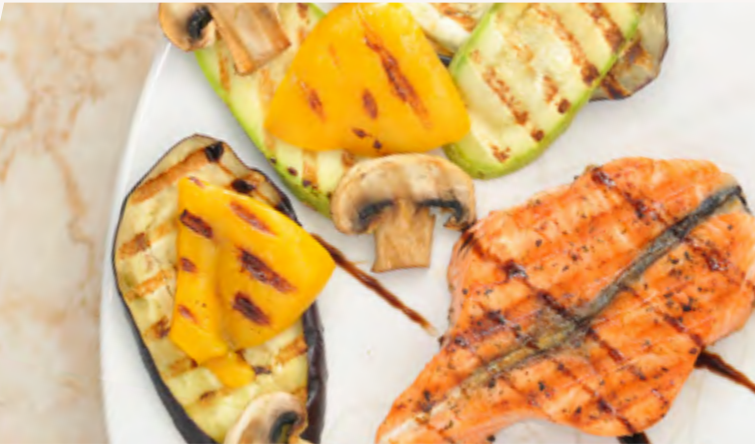
Mehr als nur ein Snack

- Über 33 % Eiweiss
- 90 % weniger Zucker als normale Schokoriegel
- Ohne Palmöl, Sucralose & Aspartam

[Zum Produkt](#)

Joghurt-Lachs mit Gemüse

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



Nährwerte

22 g Fett
8,9 g Kohlenhydrate
7 g davon Zucker
55 g Eiweiss
6 g Ballaststoffe

451 kcal

Zutaten

½ Knoblauchzehe
70 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
200 g Lachsfilet, naturbelassen
200 g Zucchini
200 g Champignons
1 TL nu3 Bio Kokosöl
Paprikapulver
Salz

So geht's

- 01 Knoblauch pressen und mit Joghurt, Paprikapulver und Salz verrühren.
- 02 Lachs in die Marinade einlegen und kurz im Kühlschrank ruhen lassen.
- 03 Zucchini und Champignons waschen, in kleine Stücke schneiden, salzen und in einer Pfanne mit Öl braten.
- 04 Ebenso den Lachs 3-5 Minuten braten und gemeinsam anrichten.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1383 | Kalorien | 54 g | 56 g | Fett |
| 53 g | 47 g | Kohlenhydrate | 175 g | 161 g | Eiweiss |
| | 37 g | davon Zucker | | 25 g | Ballaststoffe |

Flammkuchen mit Räuchertofu

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



Nährwerte

25 g Fett
9,4 g Kohlenhydrate
5 g davon Zucker
26 g Eiweiss
14 g Ballaststoffe

395 kcal

Zutaten

50 g nu3 Fit Eiweissbrot, Backmischung
55 ml Wasser
½ Zwiebel
30 g Tofu, geräuchert
50 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
40 ml Sahne
Salz und Pfeffer
Olivenöl

So geht's

- 01 Backmischung mit Wasser verkneten.
- 02 Teig dünn ausrollen und mit einer Gabel einstechen.
- 03 Bei 170°C (Umluft) etwa 40-60 Minuten backen.
- 04 Zwiebel schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig werden lassen.
- 05 Räuchertofu in kleine, kurze Streifen schneiden und bei starker Hitze 5 Minuten kross anbraten.
- 06 Joghurt mit der Sahne verkneten.
- 07 Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald der Teig vorgebacken ist, Sahne darauf verteilen und mit den Zwiebeln und dem Räuchertofu bedecken.
- 08 Nochmals 5-7 Minuten bei 210°C backen.

Snack-Tipp

Heute ist kein bestimmter Snack vorgesehen. Snacke gerne eine Handvoll zuckerarmes Obst wie Beeren oder Gemüsesticks mit Joghurt-Quark-Dip.

Tag 5

FRÜHSTÜCK

Chia-Protein-Nusspudding

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 5 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,6 g Fett
20 g Kohlenhydrate
15 g davon Zucker
47 g Eiweiss
3,2 g Ballaststoffe

352 kcal

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

- 01** Alle Zutaten miteinander vermischen.
- 02** Für circa 5 Minuten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 03** Mit Chia-Samen und wenigen Bananenscheiben garnieren.

Erdnussbutter-Hähnchenbrust

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



Nährwerte

18 g Fett
11 g Kohlenhydrate
2,9 g davon Zucker
57 g Eiweiss
7,3 g Ballaststoffe

444 kcal

Zutaten

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

So geht's

- Knoblauch klein schneiden und mit Erdnussbutter, Zitronensaft, Sojasauce, Pfeffer und Currypulver zu einer Marinade vermischen.
- Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in die Marinade legen.
- Kurz ruhen lassen.
- Hähnchenbrust in eine Backform legen und bei 180°C für 25 Minuten garen lassen.
- Konjak-Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
- Reis mit dem Hähnchen servieren.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1412 | Kalorien | 54 g | 55 g | Fett |
| 53 g | 51 g | Kohlenhydrate | 175 g | 169 g | Eiweiss |
| | 24 g | davon Zucker | | 27 g | Ballaststoffe |

Champignon-Tomaten-Rührei

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 15 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

26 g Fett
18 g Kohlenhydrate
5,2 g davon Zucker
52 g Eiweiss
16 g Ballaststoffe

537 kcal

Zutaten

100 g Champignons
40 g Tomaten, getrocknet, ohne Öl
1 Frühlingszwiebel
1 TL Olivenöl
2 Volleier
3 Eiklar
1 EL Milch (1,5 % Fett)
1 Eiweiss-Toastbrötchen
Salz und Pfeffer

So geht's

- Champignons, Tomaten und Frühlingszwiebel in kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel kurz in etwas Öl einer Pfanne anbraten.
- Tomaten und Champignons dazugeben.
- Alles salzen und pfeffern und für circa 5 Minuten dünsten lassen.
- Eier, Eiklar und Milch verquirlen und in die Pfanne geben.
- Alles für weitere 5 Minuten braten.
- Mit Schnittlauch garnieren und auf die getoasteten Brötchenhälften legen.

Snack-Tipp

100 g Seidentofu abtropfen lassen und mit dem Mixer zu einer Creme verarbeiten. 1 EL [nu3 Performance Whey, Vanille](#) dazugeben und nochmal kurz mixen. Garniere den Pudding einfach mit zuckerarmem Obst wie Beeren. Das sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch super fruchtig.

Tag 6

FRÜHSTÜCK

Blaubeer-Protein-Frühstücks-Shake

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 3 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,6 g Fett
20 g Kohlenhydrate
15 g davon Zucker
47 g Eiweiss
3,2 g Ballaststoffe

345 kcal

Zutaten

200 ml Milch (1,5 % Fett)
100 g Naturjoghurt (0,1 % Fett)
60 g Blaubeeren
5 EL nu3 Performance Whey
Vanille
1 TL nu3 Bio Kokosblütenzucker

So geht's

- 01 Alle Zutaten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 02 Bei Bedarf mit frischen Blaubeeren garnieren.

MITTAGESSEN

Zucchini-Feta-Küchlein

Vorbereitungszeit – 10 Min.

Zubereitungszeit – 15 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

20 g Fett
11 g Kohlenhydrate
10 g davon Zucker
36 g Eiweiss
9 g Ballaststoffe

397 kcal

Zutaten

250 g Zucchini
1 Vollei
50 g Feta
2 EL nu³ Bio Mandelmehl
2 Radieschen
etwas Petersilie
2 EL Magerquark
1 TL nu³ Bio Kokosöl
30 g Rucola
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Zucchini in Streifen schneiden.
- 02** Ei in einer Schüssel aufschlagen und Feta in kleine Würfel zerbröseln.
- 03** Zucchini-Streifen in einem Küchentuch ausdrücken.
- 04** Tuch ausbreiten, Streifen mit etwas Salz bestreuen und eine halbe Stunde ruhen lassen.
- 05** Streifen in eine Schüssel geben und mit Ei sowie Mandelmehl vermengen.
- 06** Feta vorsichtig unterheben.
- 07** Radieschen hobeln, Petersilie klein schneiden und mit dem Quark vermischen.
- 08** Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Küchlein darin braten.
- 09** Gemeinsam mit Kräuterquark und Rucola geniessen.

Lower Carb Bruschetta

Vorbereitungszeit – 10 Min.
Zubereitungszeit – 10 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 Eiweissbrot-Backmischung
70 ml lauwarmes Wasser
¼ Knoblauchzehe
1 Tomate
Basilikum
1 TL Pinienkerne
1 TL Olivenöl
1 EL Wasser
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Brot nach Anleitung backen.
- 02 Knoblauchzehe schälen und die Tomaten in Würfel schneiden.
- 03 Für das Pesto Basilikum, Pinienkerne, Öl, Salz, Pfeffer und Wasser mixen.
- 04 Brot abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- 05 Knoblauchzehe darauf verreiben.
- 06 Mit Pesto und Tomaten garnieren.

Fluffige Protein-Pancakes

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



Nährwerte

7,4 g Fett
6,5 g Kohlenhydrate
5,8 g davon Zucker
38 g Eiweiss
0 g Ballaststoffe

248 kcal

Zutaten

5 EL nu3 Performance Whey-Vanille
150 ml Wasser
2 EL Milch (1,5 % Fett)
1 TL nu3 Bio Kokosöl
½ TL nu3 Bio Agavendicksaft

So geht's

- 01 Proteinpulver mit Wasser und Milch anrühren.
- 02 Teig in Kokosöl ausbacken und mit Agavendicksaft garnieren.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1442 | Kalorien | 54 g | 59 g | Fett |
| 53 g | 48 g | Kohlenhydrate | 175 g | 161 g | Eiweiss |
| | 41 g | davon Zucker | | 36 g | Ballaststoffe |

Tag 7

FRÜHSTÜCK

Protein-Oat-Meal

Vorbereitungszeit – keine
Zubereitungszeit – 10 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

8,9 g Fett
31 g Kohlenhydrate
19 g davon Zucker
63 g Eiweiss
4,6 g Ballaststoffe

460 kcal

Zutaten

100 ml Wasser
20g Haferflocken
1 TL nu³ Bio Kokosöl
3 EL nu³ Performance Whey,
Vanille
300g Magerquark
60g Beerenmischung,
ungezuckert
Zimt

So geht's

- 01** Wasser mit den Haferflocken und Kokosöl vermischen.
- 02** Für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen.
- 03** Performance Whey und Magerquark unterrühren.
- 04** Erneut für 30 Sekunden in die Mikrowelle stellen, bis ein warmer Brei entsteht.
- 05** Nach Belieben mit Zimt und Beeren mischen.

Protein-Pancakes mit Spargel

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



Nährwerte

21 g Fett
16 g Kohlenhydrate
8 g davon Zucker
33 g Eiweiss
7,5 g Ballaststoffe

442 kcal

Zutaten

Pancakes
5 g Rucola
75 ml Mandelmilch
1 Ei
20 g [nu3 Bio Erbsenprotein](#)
1 TL Olivenöl
½ TL [nu3 Bio Flohsamenschalen](#)

Spargel-Gemüse-Füllung
125 g Spargel
1 Kräuterseitling
2 TL Olivenöl
50 g Erbsen
50 g Erbsenschoten
Salz, Pfeffer, Kräuter

So geht's

- Für den Pancake-Teig den zerkleinerten Rucola mit der Mandelmilch pürieren und mit dem Ei verquirlen.
- Erbsenprotein, Flohsamenschalen und Salz hinzugeben, verrühren und 5 Minuten ruhen lassen.
- Für die Füllung den Spargel schälen, in einen Topf mit gesalzenem Wasser geben und bei geschlossenem Deckel 6-8 Minuten garen.
- Kräuterseitling in Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Pilzscheiben darin braten.
- Erbsen und -schoten hinzugeben und dünsten.
- Abschmecken und auf einen Teller geben.
- Pfanne auswischen, Öl erhitzen und den Teig in die Pfanne geben.
- Pfannkuchen von beiden Seiten ausbacken.
- Mit der Füllung servieren und mit frischen Kräutern bestreuen.

Rührei mit Garnelen

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



Nährwerte

24 g Fett
7 g Kohlenhydrate
4 g davon Zucker
59 g Eiweiss
0,5 g Ballaststoffe

486 kcal

Zutaten

3 Volleier
3 Eiklar
2 EL Milch (1,5 % Fett)
200 g Garnelen, küchenfertig
1 TL Olivenöl
Schnittlauch,
nach Belieben
Salz und Pfeffer

So geht's

- Eier und Eiklar mit der Milch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Garnelen zerkleinern und in einer Pfanne in etwas Öl braten.
- Ei-Mix dazugeben.
- Nach 3 Minuten die Hitze verringern und das Eige-misch in der Pfanne unter leichtem Rühren zum Stocken bringen.
- Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwert-Check

| Soll | Ist | | Soll | Ist | |
|------|------|---------------|-------|-------|---------------|
| 1400 | 1388 | Kalorien | 54 g | 54 g | Fett |
| 53 g | 54 g | Kohlenhydrate | 175 g | 155 g | Eiweiss |
| | 31 g | davon Zucker | | 13 g | Ballaststoffe |

Übersicht der Nährwerte

Frische Lebensmittel

Fleisch & Wurstwaren:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|-------|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Hähnchenbrust | 0 | 23 | 1,1 | 0 | 0 | 102 |
| 100 g | Parmaschinken | 0,5 | 28 | 16 | 0 | 0 | 250 |
| 100 g | Rindfleisch | 0 | 21 | 4 | 0 | 0 | 121 |

Fisch & Meeresfrüchte:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|-------|---------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Gambas | 0 | 21 | 0,6 | 0 | 0 | 89 |
| 100 g | Garnelen, küchenfertig | 1,2 | 11 | 0,6 | 0 | 0 | 56 |
| 100 g | Jakobsmuscheln | 2 | 17 | 1 | 0,5 | 0,5 | 83 |
| 100 g | Lachsfilet, naturbelassen | 0 | 21 | 8 | 0 | 0 | 154 |
| 100 g | Shrimps, küchenfertig | 0,1 | 11 | 0,6 | 0 | 0 | 50 |
| 100 g | Thunfisch (Dose) | 0 | 25 | 0,8 | 0 | 0 | 109 |
| 100 g | Thunfisch | 0 | 23 | 6,2 | 0 | 0 | 149 |

Milchprodukte & Eier:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|--------|--------------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1 | Ei | 0,2 | 6 | 5,2 | 0,2 | 0 | 71 |
| 1 | Eiklar | 0,3 | 4,4 | 0 | 0 | 0 | 19 |
| 100 g | Feta | 0,5 | 17 | 18 | 1 | 0 | 234 |
| 100 g | Frischkäse (0,2 % Fett) | 4 | 11 | 0,2 | 3,8 | 1,4 | 62 |
| 100 g | Griechischer Naturjoghurt (2 % Fett) | 4,2 | 5,8 | 2 | 4 | 0 | 58 |
| 100 g | Hüttenkäse (0,8 % Fett) | 1 | 13 | 0,8 | 1 | 0 | 63 |
| 100 g | Magerquark | 4,2 | 11 | 0,2 | 3,5 | 0 | 62 |
| 100 ml | Mandelmilch | 0 | 0,4 | 1,1 | 0 | 0,4 | 13 |
| 100 ml | Milch (1,5 % Fett) | 4,9 | 3,4 | 1,5 | 4,9 | 0 | 47 |
| 100 g | Mozzarella (45 % Fett) | 0,7 | 19 | 20 | 0,7 | 0 | 253 |
| 100 g | Naturjoghurt (0,1 % Fett) | 4,2 | 5,4 | 0,1 | 4,2 | 0,5 | 39 |
| 100 g | Parmesan | 4,1 | 36 | 26 | 0,9 | 0 | 374 |
| 100 ml | Sahne | 3,4 | 2,3 | 25 | 3,4 | 0 | 252 |

Obst & Saft:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|-------|-----------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Avocado | 0,8 | 1,8 | 14 | 0,8 | 3 | 144 |
| 100 g | Beerenmischung, ungezuckert | 9,9 | 1,2 | 0,5 | 7,7 | 4,4 | 53 |
| 100 g | Blaubeeren | 7,4 | 0,6 | 0,6 | 6 | 4,9 | 42 |
| 100 g | Himbeeren | 4,8 | 1,3 | 0,3 | 4,6 | 4,7 | 43 |
| 100 g | Limette | 1,9 | 0,5 | 2,4 | 1,9 | 1 | 48 |
| 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 |

Gemüse & Kräuter:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|----------|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Brokkoli | 2,7 | 2,8 | 0,2 | 2,7 | 3 | 34 |
| 100 g | Champignons | 1,1 | 2,9 | 0,3 | 0,3 | 1,9 | 22 |
| 100 g | Erbsenschoten | 10 | 4 | 0 | 4,5 | 5 | 59 |
| 1 | Frühlingszwiebel | 3,4 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 1,1 | 17 |
| 100 g | Grünkohl | 2,6 | 4,7 | 1 | 1,8 | 4,2 | 40 |
| 1 cm | Ingwer | 3,6 | 0,4 | 0,2 | 1,6 | 0,2 | 16 |
| 100 g | Kartotten | 6,6 | 0,8 | 0,3 | 6,4 | 2,6 | 38 |
| 100 g | Kartoffel | 16 | 2 | 0,1 | 0,7 | 2,1 | 76 |
| 1 | Knoblauchzehe | 0,9 | 0,2 | 0 | 0,3 | 0,1 | 4,3 |
| 100 g | Kopfsalat | 1,1 | 1,2 | 0,2 | 1,1 | 1,4 | 14 |
| 100 g | Kräuterseitling | 3 | 4 | 0 | 0,2 | 7,5 | 30 |
| 1 Stange | Lauch | 6,6 | 4,2 | 0,6 | 6,2 | 4,4 | 58 |
| 100 g | Radieschen | 2,1 | 1 | 0,1 | 2,1 | 1,6 | 16 |
| 100 g | rote Paprika | 6,4 | 1,3 | 0,5 | 6,4 | 3,6 | 43 |
| 100 g | Rucola | 2,1 | 2,6 | 0,7 | 2,1 | 1,6 | 28 |
| 100 g | Spargel | 2 | 2 | 0,2 | 2 | 1,4 | 18 |
| 100 g | Spinat | 1,4 | 2,9 | 0,4 | 0,4 | 2,2 | 23 |
| 100 g | Tomate | 3,2 | 0,8 | 0,3 | 3,2 | 1,2 | 21 |
| 100 g | Zucchini | 2,2 | 1,6 | 0,4 | 1,8 | 1,1 | 19 |
| 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: nahrwertdaten.ch | www.fddb.info, www.nu3.ch

Übersicht der Nährwerte

Haltbare Lebensmittel

Mehl, Getreide, Nüsse & Co.:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|--------|-----------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Dinkelvollkornmehl | 60 | 16 | 2,7 | 1,2 | 9,4 | 346 |
| 100 g | Eiweiss-Toastbrötchen | 12 | 25 | 12 | 1,1 | 11 | 275 |
| 100 ml | Filterkaffee | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| 100 g | Haferflocken | 58 | 14 | 7,5 | 1 | 11 | 372 |
| 1 EL | Kokosraspeln | 0,9 | 0,8 | 6,3 | 0,6 | 1,5 | 66 |
| 100 g | Nuss-Frucht-Mischung | 16 | 8 | 16 | 10 | 7,1 | 255 |
| 100 g | Pinienkerne | 14 | 32 | 45 | 5,2 | 3,7 | 594 |
| 100 g | Tofu | 0,7 | 8,1 | 4,8 | 0 | 1,2 | 81 |

Obst & Gemüse:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|-------|---------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Apfelmus, zuckerreduziert | 12 | 0,4 | 0,4 | 11 | 1,8 | 52 |
| 100 g | Mais (Dose) | 11 | 3 | 2 | 4,8 | 3,8 | 80 |
| 100 g | Tomaten, getrocknet und ohne Öl | 8,5 | 9 | 1,3 | 2,3 | 15 | 111 |

Saucen, Öle & Gewürze:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|--------|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 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 |
| 1 TL | Olivenöl | 0 | 0 | 4,6 | 0 | 0 | 41 |
| 1 EL | Paprikapulver | 5,2 | 2,2 | 2 | 5 | 3,1 | 48 |
| 1 TL | Sesamöl | 0 | 0 | 5 | 0 | 0 | 44 |
| 1 EL | Sojasauce | 0,6 | 1 | 0,5 | 0,2 | 0,5 | 11 |
| 1 EL | Süss-Sauer-Sauce | 3,3 | 0,1 | 0 | 3,2 | 0,2 | 16 |

Tiefkühlprodukte:

| Menge | Zutat | KH [g] | P [g] | F [g] | Z [g] | B [g] | [kcal] |
|-------|---------|--------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 100 g | Edamame | 8,9 | 12 | 5,2 | 2,2 | 0 | 121 |
| 100 g | Erbsen | 5,4 | 5 | 0,5 | 3,1 | 5,4 | 86 |

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 Criollo Rohkakao | 0,8 | 1,4 | 0,8 | 0 | 1,5 | 18 |
| 100 g | nu3 Bio Erbsenprotein | 0,2 | 80 | 10 | 0,1 | 2,2 | 410 |
| 1 TL | nu3 Bio Flohsamenschalen | 8,2 | 1,2 | 0,3 | 0,2 | 81 | 170 |
| 1 TL | nu3 Bio Gerstengras | 0,8 | 0,6 | 0 | 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 Kokosblütenzucker | 4,8 | 0,1 | 0 | 4,8 | 0 | 20 |
| 1 TL | nu3 Bio Kokosöl | 0 | 0 | 4,6 | 0 | 0 | 41 |
| 1 EL | nu3 Bio Kürbiskernprotein | 0,3 | 9 | 2,1 | 0,3 | 1,5 | 60 |
| 1 EL | nu3 Bio Mandelmehl | 1,1 | 7,7 | 1,8 | 1,1 | 2,6 | 56 |
| 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 |
| 1 TL | nu3 Erythrit | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 30 g | nu3 Fit Cacao Drink | 5,5 | 18 | 1,7 | 0,3 | 0 | 110 |
| 100g | nu3 Fit Eiweissbrot, Backmischung | 6,1 | 35 | 19 | 3,1 | 23 | 380 |
| 100 g | nu3 Fit Konjak-Reis | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 3,4 | 7,2 |
| 100 g | nu3 Fit Konjak-Spaghetti | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 3,5 | 8,4 |
| 1 | nu3 Fit Protein Bar Chocolate Brownie | 17 | 18 | 7,2 | 2 | 6 | 194 |
| 1 | nu3 Fit Protein Bar Peanut Caramel | 19 | 16 | 10 | 2,1 | 1 | 205 |
| 3 EL | nu3 Performance Whey, Haselnuss | 2,1 | 22 | 1,3 | 1,5 | 0 | 112 |
| 3 EL | nu3 Performance Whey, Iced Coffee | 2,3 | 22 | 1,6 | 1,5 | 0 | 113 |
| 3 EL | nu3 Performance Whey, Schokolade | 2,2 | 22 | 1,4 | 1,6 | 0 | 111 |
| 3 EL | nu3 Performance Whey, Vanille | 2,1 | 23 | 1,3 | 1,6 | 0 | 112 |

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

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

Du suchst nach weiteren Rezeptinspirationen?
Köstliche Eiweiss-Diät-Rezepte findest du in der [nu3Kitchen](#). Folge uns gerne auch auf

