

Gesunde Ernährung

Schnell & einfach



Wochenplan für Frühstück,
Mittag- & Abendessen

Nährwertangaben
für jede Mahlzeit

Inkl. Snacks
mit nur 3 Zutaten



Einführung

Jeden Tag triffst du zahlreiche Entscheidungen, viele davon im Zusammenhang mit Ernährung und Gesundheit. Einige scheinen trivial, andere sind wichtiger. So unbedeutend eine einzelne Entscheidung auch erscheinen mag, wenn du sie immer wieder triffst, kann sie grosse Auswirkungen auf deine Gesundheit und dein Leben haben. Letztendlich geht es darum, Prioritäten zu setzen und das Richtige für Körper, Geist und Seele zu entscheiden.

Da sich ein gesunder Lebensstil manchmal überwältigend und zeitaufwändig anfühlen kann, möchten wir dir zeigen, dass dies nicht unbedingt der Fall sein muss – gesund kann auch einfach sein. Du musst nicht stundenlang in der Küche stehen und Makronährstoffe berechnen, um deine Gesundheit mit einer guten Ernährung zu fördern.

Ein stressiges Leben sollte nicht bedeuten, dass man das Wichtigste darin vergisst – dich. Deshalb haben wir in diesem E-Book eine ganze Woche mit gesunden und einfachen Rezepten zusammengestellt. Diese helfen dir, dich gesund zu ernähren – ohne lange in der Küche zu stehen.



Im E-Book findest du:

- 01** Einen Mahlzeitenplan für eine Woche mit je einem Frühstück, einem Mittag- und einem Abendessen.
- 02** Detaillierte Rezepte für den Mahlzeitenplan mit Nährwertangaben.
- 03** Superleichte Snack-Ideen für den kleinen Hunger zwischendurch.

Bist du bereit,
es auszuprobieren?

Dein nu3 Team

Ernährungsplan

für 1 Woche

	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
Montag	Orangen-Porridge	Spaghetti-Gemüsepfanne	Herzhafte Pancakes mit Avocado
Dienstag	Coconut-Crunch-Müsli-Bowl	One-Pot-Pasta mit Spinat	Möhren-Linsen-Suppe
Mittwoch	Erdnussbutter-Shake mit Banane	Süßkartoffel-Nudeln mit Erdnuss-Kokos-Sauce	Spaghetti-Gemüsepfanne
Donnerstag	Orangen-Porridge	Herzhafte Pancakes mit Avocado	Sommerrollen mit Erdnussauce
Freitag	Coconut-Crunch-Müsli-Bowl	Möhren-Linsen-Suppe	Flammkuchen
Samstag	Exotische Waffeln	Sommerrollen mit Erdnussauce	Süßkartoffel-Nudeln mit Erdnuss-Kokos-Sauce
Sonntag	French Toast mit Protein-Creme	Indisches Dal	Flammkuchen



01

FRÜHSTÜCK

Exotische Waffeln

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



Nährwerte

448	kcal
22 g	Fett
31 g	Kohlenhydrate
5 g	Zucker
30 g	Eiweiss
10 g	Ballaststoffe

Zutaten

60 g	<u>nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung</u>
60 ml	Pflanzenmilch
1	Ei
¾ EL	<u>nu3 Erythrit</u>
¼ EL	Kokosraspeln
¼ EL	<u>nu3 Bio Kokosöl</u>
	Blaubeeren
	Kokoschips

So geht's

- 01 Mixe für den Waffelteig in einer Schüssel die Fit-Pancake-Mischung mit Pflanzenmilch, Ei, Erythrit und Kokosraspeln.
- 02 Fette ein Waffeleisen mit Kokosöl ein und gib einen Esslöffel Teig hinein. Die Waffeln backen, bis sie goldbraun sind und sich leicht vom Waffeleisen lösen.
- 03 Dekoriere die Waffeln mit Kokoschips und Blaubeeren.

nu3 Tipp

Kein Waffeleisen zur Hand? Du kannst aus dem Waffelteig auch fluffige Pancakes in der Pfanne backen.

Coconut-Crunch-Müsli-Bowl

Vorbereitungszeit – 2 Min.
Zubereitungszeit – 2 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

304 kcal
15 g Fett
14 g Kohlenhydrate
12 g Zucker
22 g Eiweiss
9 g Ballaststoffe

Zutaten

1 Hand- Heidelbeeren
voll
100 g fettarmer
Naturjoghurt
50 g nu3 Fit Protein Müsli,
Coconut Crunch

So geht's

- 01 Wasche die Heidelbeeren, rühre den Joghurt schön cremig und gib ihn in eine kleine Schale.
- 02 Verteile nun auf einem Drittel die Heidelbeeren, auf dem nächsten Drittel das Fit Müsli.

Orangen-Porridge

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



Nährwerte

322 kcal
1 g Fett
34 g Kohlenhydrate
19 g Zucker
19 g Eiweiss
8 g Ballaststoffe

Zutaten

50 g nu3 Fit Protein
Porridge,
Cacao-Tonka
100 ml Wasser
½ Banane, in Scheiben
6 Scheiben Orange
1 TL nu3 Bio Cashewmus
Granatapfelkerne

So geht's

- 01 Übergiesse die Porridge-Mischung mit heissem Wasser und lasse sie einige Minuten quellen.
- 02 Mit Bananen- und Orangescheiben, Granatapfelkernen und Cashewmus garnieren.

French Toast mit Protein-Creme

Vorbereitungszeit – 5 Min.

Zubereitungszeit – 5 Min.

Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

517	kcal
24g	Fett
52g	Kohlenhydrate
18g	Zucker
16g	Eiweiss
7g	Ballaststoffe

Zutaten

1½ EL	nu3 Bio Kichererbsenmehl
60ml	Pflanzenmilch
	Zimt
2	Vollkorntoast
1 EL	nu3 Bio Kokosöl
1	Kumquat
60g	Kokosnussjoghurt
1 TL	nu3 Bio Kokosblütensirup
2 TL	nu3 Fit Vegan Protein Creme
	Haselnüsse, gehackt

So geht's

- 01 Vermenge das Kichererbsenmehl mit der Milch und gib etwas Zimt dazu.
- 02 Wälze das Brot von beiden Seiten in dem Mehl-Milch-Mix.
- 03 Erhitze etwas Kokosöl in einer Pfanne und gib die Toastscheiben bei mittlerer Hitze in die Pfanne. Wenden, sobald sie geröstet sind.
- 04 Schneide die Kumquat in Scheiben.
- 05 Gib die fertigen Toasts auf einen Teller und toppe sie mit Kokosnussjoghurt, Sirup, Protein-Creme und Haselnüssen.

Erdnussbutter-Shake mit Banane

Vorbereitungszeit – 5 Min.
Zubereitungszeit – 1 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

278	kcal
11 g	Fett
33 g	Kohlenhydrate
26 g	Zucker
7 g	Eiweiss
5 g	Ballaststoffe

Zutaten

1	Banane
1 EL	nu3 Erdnussbutter crunchy
250 ml	Mandelmilch
1 Prise	Vanille, gemahlen
1 TL	nu3 Bio Criollo Rohkakao

So geht's

- 01** Gib alle Zutaten (bis auf den Kakao) in einen Standmixer und mixe sie zu einem cremigen Bananen-Milchshake.
- 02** Fülle die Hälfte in ein Glas.
- 03** Mische den Rest mit Kakao und gib ihn ebenfalls in das Glas.

Sommerrollen mit Erdnussauce

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



Nährwerte

40	kcal
1 g	Fett
4 g	Kohlenhydrate
2 g	Zucker
2 g	Eiweiss
2 g	Ballaststoffe

Zutaten

Für die Sommerrolle

25 g	nu3 Konjak-Spaghetti
10 g	Naturtofu
¼	Karotte
⅛	rote Paprika
⅛	rote Zwiebel
1	Reispapierblatt
1 Blatt	Salat, z.B. Kopfsalat

Für die Sauce

1 TL	nu3 Erdnussbutter crunchy
Etwas	Zitronensaft
Etwas	Wasser
	Currypulver

So geht's

- 01 Bereite die Spaghetti nach Anleitung zu.
- 02 Schneide den Tofu in Streifen und brate ihn in einer Pfanne an.
- 03 In der Zwischenzeit Karotte, Paprika und Zwiebel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
- 04 Weiche das Reispapierblatt auf einem flachen Teller in warmen Wasser ein und lege es auf ein feuchtes Tuch.
- 05 Verteile Salatblatt, Konjak-Spaghetti, Rohkost und Tofu auf dem Reispapier. Die Ränder umklappen und das Papier zu einer Rolle zusammenrollen.
- 06 Für die Erdnussauce alle Zutaten in einer Schüssel glatt rühren.

One-Pot-Pasta mit Spinat

Vorbereitungszeit – 15 Min.
Zubereitungszeit – 7 Min.
Schwierigkeitsgrad – leicht



Nährwerte

514 kcal
9 g Fett
59 g Kohlenhydrate
4 g Zucker
28 g Eiweiss
22 g Ballaststoffe

Zutaten

150 g Champignons, braun
½ rote Zwiebel
½ Knoblauchzehe
125 g Kichererbsennudeln
50 g Babyspinat
1 TL nu3 Bio Mandelmus, weiss
¾l Wasser
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Champignons vierteln, Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen.
- 02** Gib alle Zutaten in einen grossen Topf, fülle mit Wasser auf und bringe es zum Kochen.
- 03** Auf mittlere Temperatur runterregeln und unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Rühre dabei sehr vorsichtig, damit die Nudeln nicht auseinanderfallen. Bei Bedarf kannst du nach und nach etwas Wasser nachfüllen.

Möhren-Linsen-Suppe

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



Nährwerte

317 kcal
15 g Fett
30 g Kohlenhydrate
6 g Zucker
13 g Eiweiss
5 g Ballaststoffe

Zutaten

½ kleine Zwiebel
1 Karotte
½ TL nu3 Bio Kokosöl
30 g rote Linsen
250 ml Wasser
50 ml Sojasahne
½ EL nu3 Erdnussbutter smooth
½ EL nu3 Bio Kurkuma Pulver
Kürbiskerne
Sprossen
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Zwiebel und Karotte würfeln.
- 02** Brate die Zwiebel mit etwas Kokosöl in einem Topf an. Gib Karottenwürfel und Linsen hinzu.
- 03** Kurz umrühren und das Wasser hinzugeben. Etwa 15 Minuten kochen lassen.
- 04** Mixe die Zutaten mit einem Pürierstab und gib Sojasahne und Erdnussbutter hinzu.

nu3 Tipp

Sprossen als Topping verleihen der Suppe eine besondere Note.

Süsskartoffel-Nudeln mit Erdnuss-Kokos-Sauce

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



Nährwerte

442	kcal
14 g	Fett
68 g	Kohlenhydrate
16 g	Zucker
6 g	Eiweiss
11 g	Ballaststoffe

Zutaten

2	Süsskartoffeln, lange, schmale
½	rote Paprika
½	rote Zwiebel
1½	Frühlingszwiebel
1	Knoblauchzehe
½ TL	<u>nu3 Bio Kokosöl</u>
100 ml	Kokosmilch
½ EL	<u>nu3 Erdnussbutter smooth</u>
50 ml	Wasser
¼ TL	<u>nu3 Bio Kurkuma Pulver</u>
¼ TL	Kreuzkümmel Salz und Pfeffer

So geht's

- 01 Schäle die Süsskartoffeln und verarbeite sie mit einem Spiralschneider zu Spaghetti.
- 02 Schneide die Paprika in dünne Streifen. Zwiebel halbieren und in Scheiben, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden.
- 03 Erwärme in der Pfanne oder im Wok das Kokosöl. Zwiebel darin andünsten.
- 04 Gib die Paprika und gepressten Knoblauch hinzu und brate alles kurz an.
- 05 Lösche mit Kokosmilch und Wasser ab, füge die Erdnussbutter hinzu und würze. Zum Schluss die Süsskartoffel-Spaghetti ergänzen.
- 06 5 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder vorsichtig umrühren. Sobald die Süsskartoffeln gar sind, sofort von der Kochstelle nehmen und die Frühlingszwiebeln unterheben.
- 07 Die Süsskartoffel-Pasta anrichten und mit Frühlingszwiebeln garnieren.

Herzhafte Pancakes mit Avocado

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



Nährwerte

446 kcal
23 g Fett
26 g Kohlenhydrate
5 g Zucker
22 g Eiweiss
12 g Ballaststoffe

Zutaten

60 g nu3 Fit Pancakes, Fertigmischung
120 ml Wasser
50 g Salatgurke
½ TL nu3 Bio Kurkuma Pulver
1 Prise Salz
½ Avocado
1 Frühlingszwiebel
1 Scheibe Gouda
1 TL Frischkäse
10 g Babyspinat, frisch
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Rühre die Fit-Pancakes-Mischung mit Wasser, Kurkuma und Salz glatt.
- 02** Backe in einer Pfanne mit etwas Öl drei Pancakes aus.
- 03** Schneide die Gurke in dünne Scheiben, die Avocadohälfte in Scheiben und die Frühlingszwiebel in Röllchen.
- 04** Belege einen noch 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.

Indisches Dal

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



Nährwerte

312 kcal
12 g Fett
31 g Kohlenhydrate
9 g Zucker
12 g Eiweiss
7 g Ballaststoffe

Zutaten

1 EL nu3 Bio Kokosöl
¼ Knoblauchzehe
¼ Zwiebel
30 g rote Linsen
125 g passierte Tomaten
30 ml Kokosmilch
130 g nu3 Fit Konjak-Reis
1 TL Kreuzkümmel
1 TL nu3 Bio Kurkuma Pulver
1 TL Ingwer, gemahlen
Koriander, frisch
Salz und Pfeffer

So geht's

- 01** Erhitze das Kokosöl in einem Topf und brate darin den Knoblauch und die Zwiebel mit den Gewürzen an.
- 02** Füge anschliessend die roten Linsen hinzu. Wenn du alles gut vermischt hast, kannst du nun die passierten Tomaten und die Kokosmilch hinzugeben. Ein Glas Wasser wird ebenfalls benötigt.
- 03** Vermische alles gut und lasse es 20 bis 25 Minuten kochen. Rühre dabei regelmässig um, damit das Dal nicht am Boden anbrennt. Du kannst jederzeit noch Wasser nachgiessen, sollte die Flüssigkeit zu schnell verdampfen. Nach Bedarf würzen.
- 04** Während das Dal kocht, spüle den Konjak-Reis gut ab und gib ihn für 2 Minuten in kochendes Wasser.
- 05** Giesse den Reis ab und serviere ihn mit dem indischen Dal und frischem Koriander.

Flammkuchen

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



Nährwerte

389 kcal
20g Fett
17g Kohlenhydrate
6g Zucker
24g Eiweiss
19g Ballaststoffe

Zutaten

50g [nu3 Fit Low Carb Pizza, Backmischung](#)
50ml Wasser
30g Räuchertofu
1 kleine Zwiebel
1 Prise Salz
50g Sojajoghurt
35ml Sojasahne
Salz und Pfeffer
Olivenöl

So geht's

- 01** Verknete die Pizza-Backmischung mit Wasser.
- 02** Rolle den Teig in ovaler Form dünn aus und steche ihn mit einer Gabel ein.
- 03** Backe den Teig bei 180°C etwa 25 Minuten im Backofen.
- 04** Schneide die Zwiebel und lasse sie in einer Pfanne mit etwas Olivenöl glasig werden.
- 04** Schneide den Räuchertofu in kleine, kurze Streifen und brate ihn bei starker Hitze 5 Minuten kross an.
- 06** Vermenge Joghurt mit der Sahne und würze die Mischung mit Salz und Pfeffer.
- 07** Sobald der Teig vorgebacken ist, die Creme auf dem Teig verteilen und mit den Zwiebeln und dem Räuchertofu bedecken.
- 08** Nochmals 5 bis 7 Minuten bei 210°C backen.

Spaghetti-Gemüsepfanne

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



Nährwerte

117 kcal
8g Fett
12g Kohlenhydrate
10g Zucker
7g Eiweiss
9g Ballaststoffe

Zutaten

75g Zucchini
50g rote Paprika
50g gelbe Paprika
½ Zwiebel
½ Knoblauchzehe
Sesamöl
2 EL Sojasauce
100g [nu3 Konjak-Spaghetti](#)
½ EL Sesam
Salz und Pfeffer
Currypulver

So geht's

- 01** Wasche Zucchini und Paprika und schneide sie der Länge nach in kleine Stäbchen.
- 02** Zwiebel und Knoblauch in kleine Würfel schneiden.
- 03** Gib etwas Sesamöl in die Pfanne und dünste die Zwiebel mit dem Knoblauch an.
- 04** Gib das Gemüse hinzu und würze mit Salz, Pfeffer und Currypulver. Etwa 10 Minuten unter regelmässigem Rühren köcheln lassen.
- 05** Sojasauce zur Gemüsemischung geben und in der Zwischenzeit die Spaghetti abwaschen.
- 06** Vermenge die Pasta mit dem gebratenen Gemüse.
- 07** Rühre den Sesam unter und lasse alles nochmal 2 Minuten garen.

7 einfache Snack-Ideen



01 Apfel + Erdnussbutter



02 Joghurt-Müsli-Bowl
mit frischen Früchten



03 Karotten + Hummus



04 Nüsse + dunkle
Schokolade



05 nu3 Fit Protein Chips



06 nu3 Fit Protein Crossies



07 Protein-Smoothie

Zutaten

1 gefrorene Banane
30 g nu3 Vegan Protein 3K, Schokolade
300 ml Hafermilch

Du suchst nach weiteren Inspirationen
für einfache und gesunde Rezepte?

Folge uns auf

