

DER WEG ZU DEINEM WOHLFÜHLGEWICHT

Ernährungsplan

23 einfache und schnelle Rezepte für eine Woche



FIT-UND-GESUND-MIT-NADINE.DE



HALLO!

Ich freue mich, dass du dich entschieden hast mit **gesunder Ernährung und ohne Verzicht auf Kuchen** dein Wohlfühlgewicht zu erreichen.

Dieser **Ernährungsplan** ermöglicht dir einen **einfachen Start** in deine **Ernährungsumstellung** und unterstützt dich dabei mit **23 Rezepten** für eine Woche. Er ist für alle, die sich **schnelle und einfache Rezepte** wünschen, die auch der/dem Familie/PartnerIn schmecken, so dass doppelt kochen nicht mehr notwendig ist.

Viel Spaß beim nachkochen!

Nadine Schulz

Ernährungsberaterin

Hinweise zum Ernährungsplan

DARAUF SOLLTEST DU ACHTEN

Jeder Tag enthält drei sättigende, gesunde und familientaugliche Rezepte, die eine Arbeitszeit von maximal **30 Minuten** Zeit in Anspruch nehmen. So wird dein Körper mit allen Nährstoffen, die er gemäß den **10 Fit und Gesund mit Nadine Regeln** benötigt, versorgt. Sie sind aufgliedert nach Frühstück, Mittag und Abendessen.

PORTIONSGRÖSSEN

Jedes Rezept ist für 1 Portion. So kannst du es ganz leicht multiplizieren, wenn du es für mehrere Personen oder auch für mehrere Tage kochst.

KALORIENBEDARF

Pro Tag nimmst du mit diesem Plan ca. 1.500 Kalorien (kcal) zu dir. Um abzunehmen solltest du ein Kaloriendefizit erzeugen, das heißt weniger zu dir nehmen, als du verbrauchst. Jedoch nicht zu wenig. Mit diesem Kalorienbudget bist du auf der sicherer Seite und kannst 500 g - 1 kg pro Woche abnehmen.

FRISCH ODER TIEFGEGÜHLT?

Grundsätzlich ist frisches Gemüse und Obst die beste Wahl. Ich empfehle dir saisonales und regionales Gemüse und Obst zu kaufen. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt.

Du kannst jedoch auch gut auf TK-Ware, also tiefgekühltes Obst und Gemüse zurückgreifen. Es wird direkt nach der Ernte schockgefroren und verliert somit kaum Nährstoffe.

GESCHMÄCKER SIND VERSCHIEDEN

Kein Mensch mag alles und das ist auch gut so! Wenn dir eine Zutat nicht schmeckt, tausche sie einfach aus oder lass sie weg. Dadurch kann sich die Kalorienangabe verändern.

NOCH FRAGEN?

Du hast Fragen zu den Rezepten oder möchtest dich mit anderen dazu austauschen? Dann komm gern in meine kostenlose Facebook-Gruppe [**GESUND ABNEHMEN MIT NADINE SCHULZ**](#)



FRÜHSTÜCK

Vollkornbrot mit Rucola und Lachsschinken ca. 470 kcal

2 Scheiben Vollkornbrot

1 TL Butter

ein paar Rucola-Salatblätter

4 Scheiben Lachsschinken

125 g Magerquark

1 Hand voll (ca. 100g) Erdbeeren

Brot mit Butter bestreichen und mit Rucola und Lachsschinken belegen. Brot

zusammenklappen. Magerquark mit 2 EL

Selzer glattrühren und mit Beeren servieren.

Tag 1

MITTAG

Kichererbsen Hackeintopf ca. 630 kcal

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 TL Rapsöl

150 g Rinderhackfleisch

Salz, Pfeffer

1 TL Kreuzkümmel

100 g Kichererbsen, Dose

1 EL Tomatenmark

125 g passierte Tomaten

1 Ei

¼ Avocado

1 Spritzer Zitronensaft

Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch fein hacken. 1TL Öl in einem Topf. Hackfleisch darin krümelig anbraten, Zwiebeln und Knoblauch zugeben.

Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Kreuzkümmel würzen.

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Tomatenmark in den Topf geben, verrühren und kurz anschwitzen. Passierte Tomaten dazu geben und aufkochen,

Kichererbsen zugeben und alles unter gelegentlichem

Rühren ca. 5 Minuten köcheln. Inzwischen 1 TL Öl in einer

Pfanne erhitzen. Ei darin braten. Mit Salz würzen. Avocado

halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.

Hackpfanne mit Avocado bestreuen und Spiegelei darauf anrichten.

ABENDESSEN

Pellkartoffeln mit Radieschendip und Hähnchen ca. 415 kcal

200 g kleine Kartoffeln

1 Bund Radieschen

1 TL Schnittlauchröllchen

125 g Joghurt 3,5 % Fett

Salz, Pfeffer

150 g Hähnchenfilet

1 TL Öl

Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 15-20 Minuten kochen.

Währenddessen die Radieschen putzen und würfeln. Radieschen mit Joghurt und Schnittlauch

vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilet in Öl anbraten. Kartoffeln pellen und mit Radieschendip und Hähnchen servieren.



FRÜHSTÜCK

Schokoladiger Toast ca. 380 kcal

2 Scheiben Vollkorntoast
2 TL Nuss-Nougat-Creme
1 Banane
150 g Naturjoghurt
Zimt

Eine halbe Banane in Scheiben, die andere Hälfte in Würfel schneiden. Vollkorntoast mit Nuss-Nougat-Creme bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Naturjoghurt mit Zimt würzen und Bananenwürfel vermengen.



Tag 2

ABENDESSEN

Strammer Max ca. 600 kcal

1 Scheiben Pumpernickel
2 TL Butter
2 Scheibe Kochschinken
2 Ei
1 TL Rapsöl
Salz, Pfeffer
2 Gewürzgurken

Pumpernickel mit Butter bestreichen und mit Kochschinken belegen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Eier darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gebratene Eier auf die belegten Pumpernickelscheiben legen und mit Gewürzgurken servieren.

MITTAG

Reis-Thunfisch-Salat ca. 530 kcal

40 g trockener Reis
2 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten
2 EL Mais
1 Dose Thunfisch in eigenem Saft
½ Päckchen Fix für Salatsauce
3 EL Essig
3 EL Wasser
1 TL Öl

Reis nach Packungsanweisung garen. Frühlingszwiebeln und Tomaten klein schneiden. Mit Mais und Thunfisch in einer Schale mischen.

Für das Dressing ½ Päckchen Fix für Salatsauce mit Wasser, Essig und Öl anrühren und zum Salat geben

FRÜHSTÜCK

Müsli mit Erdbeeren ca. 410 kcal

150 g Erdbeeren
4 EL Basis-Müsli
1 EL Kokosraspel
200 ml Milch 1,5%
1 TL Honig

Erdbeeren waschen, würfeln und zusammen mit dem Basismüsli in eine Schüssel füllen. Milch darüber geben und mit Kokosraspel und Honig verfeinern.

MITTAG

Tomate Mozzarella Suppe ca. 490 kcal

1 Paket passierte Tomaten (500 g)
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Balsamicoessig dunkel
1 Prise Zucker
Italienische Kräuter (TK)
1 Packung Mini-Mozzarella light (125 g)
Basilikum
1 Scheibe Pumpernickel
1 EL Frischkäse light

Passierte Tomaten und Olivenöl erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Balsamicoessig, Zucker und italienischen Kräutern würzen und abschmecken. Mozzarella abtropfen lassen und mit der Suppe servieren. Mit Basilikum garnieren. Die Scheibe Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen und dazu essen.

Tag 3

ABENDESSEN

Gemüsebratlinge mit Petersilien Dip ca. 480 kcal

½ Paprika
140 g Kichererbsen aus der Dose
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Oregano
½ TL Paprikapulver edelsüß
1 Prise Chili
Salz, Pfeffer
25 g Dinkelmehl Typ 630
80 g Mais, Dose
1 TL Rapsöl
Für den Dip:
125 g Magerquark
Etwas Mineralwasser
Salz, Pfeffer
1 EL gehackte Petersilie (TK oder frisch)

Paprika waschen, entkernen und würfeln. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauchzehe, Gewürze und Mehl in einer Küchenmaschine pürieren. Zusammen mit dem Mais und den Paprikawürfeln in einer Schüssel vermengen und mit den Händen daraus 4 Bratlinge formen. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten. Für den Dip den Magerquark mit etwas Mineralwasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen und abschmecken. Zusammen mit den Bratlingen servieren. Dazu passt ein grüner Salat.



FRÜHSTÜCK

Pumpernickel mit Geflügelabschnitt ca. 390 kcal

- 1 Scheibe Pumpernickel
- 1 TL Butter
- 1 Hand voll Feldsalat
- 3 Scheiben Geflügelbrustabschnitt
- 1 rote Paprika
- 150 g Naturjoghurt 1,5% Fett
- 1 kleinen Apfel

Pumpernickel mit Butter bestreichen, mit Salatblättern und Abschnitt belegen. Paprika in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden und dazu servieren. Apfel würfeln und mit Joghurt vermengen.

ABENDESSEN

Putenrouladen ca. 280 kcal

- 120 g Putenbrustfilet
- 1 TL scharfer Senf
- 2 Scheiben magerer Schinken
- 50 g TK-Rahmspinat, aufgetaut
- 1 EL Parmesan
- Pfeffer
- 1 TL Butterschmalz

Putenbrustfilet waschen und trocken tupfen. Eventuell mit einem Topf flacher klopfen. Mit Senf bestreichen und mit Schinken belegen. Spinat mit Parmesan verrühren und mit Pfeffer würzen. Masse auf dem Putenbrustfilet verteilen und zur Roulade aufrollen und mit einer Rouladennadel oder Holzspießchen feststecken Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und Roulade darin von allen Seiten kräftig anbraten. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

Dazu passen Kartoffeln mit Radieschendip (s. Mittagessen von Tag 1)

MITTAG

Couscoussalat ca. 410 kcal

- 60 g Couscous, trocken
- 100 ml Gemüsebrühe (1/2 TL Gemüsebrühen-Pulver)
- 1 rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 EL Mais (aus der Dose)
- 1 TL Essig
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Harissapaste (optional; Alternative Sambal Oelek oder Ajvar)
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie (TK oder frisch)

Couscous in eine Schüssel geben und die heiße Gemüsebrühe darüber geben, 10 Minuten quellen lassen. Paprika und Frühlingszwiebel putzen. Paprika in kleine Würfel, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Mais abtropfen lassen. Dressing aus Essig, Tomatenmark, optional Harissapaste und Olivenöl sowie Salz und Pfeffer anrühren. Unter den Couscous rühren und Gemüse dazu geben. Mit Petersilie bestreut servieren.

Snack:

Wie wäre es heute mal mit Muffins. Das Rezept findest du auf meiner Internetseite: <https://www.fit-und-gesund-mit-nadine.de/muffins/>

FRÜHSTÜCK

Apfelporridge ca. 325 kcal

- 1 Apfel geraspelt
- 250 ml Haferdrink
- 4 EL zarte Haferflocken
- 1 TL Honig (optional)

Den geraspelten Apfel mit Haferdrink und Haferflocken ca 5 Minuten köcheln. Im Anschluss noch 5-10 Minuten ruhen lassen. Wem es nicht süß genug ist, gibt noch 1 TL Honig dazu. Ich streue mir gern noch ein paar gehackte Haselnüsse drüber.

MITTAG

Bandnudeln mit Honigtomaten, ca. 390 kcal

- 70 g Bandnudeln, trocken
- 250 g Cocktailtomaten
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, italienische Kräuter (TK oder frisch)
- 150 g Joghurt 3,5 % Fett
- 150 g Erdbeeren

Bandnudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Tomatenhälften darin kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, Bandnudeln unterheben. Als Dessert: Erdbeeren waschen, Stielansatz entfernen, vierteln und unter den Joghurt heben.



ABENDESSEN

Seelachs mit Möhren und Reis ca. 560 kcal

- 50 g Reis
- 3 Möhren
- 1 TL Raspöl
- 1 TL Mehl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Frischkäse bis 20 % Fett
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 200 g Seelachsfilet

Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren andünsten und mit Mehl bestäuben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Frischkäse, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronensaft einrühren. Seelachsfilet in mundgerechte Stücke schneiden, auf das Möhrengemüse legen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit Reis servieren.

Tag 6

MITTAG

Schinkennudeln ca. 450 kcal

50 g trockene Bandnudeln
1 Scheibe Kochschinken
1 Zwiebel
1 TL Öl
200 g Champions
100 g TK Erbsen
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Schmelzkäse (bis 30% Fett i.Tr.)
Salz, Pfeffer
1 EL Schnittlauchröllchen

Bandnudeln nach Packungsangabe zubereiten. Kochschinken und Zwiebel würfeln und Champions in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Kochschinken und Zwiebel ca. 3 Minuten darin andünsten. Champions und Erbsen dazu geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Schmelzkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln untermischen. Alles auf einem Teller anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

ABENDESSEN

Geflügel-Döner, ca. 540 kcal

Zubereitungszeit ca. 30

Minuten

plus 30 Minuten Ruhezeit

150 g Hähnchenbrustfilet
Salz, Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Curry
1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL Rapsöl
2 Blätter Eisbergsalat
100 g Weißkohl
1 Tomate
¼ Gurke
25 g Feta light
¼ Fladenbrot

Für die Sauce:

100 g Joghurt 3,5 % Fett
1 Prise Curry
Salz, Pfeffer
1 Spritzer Zitrone
1 TL Schnittlauchröllchen

FRÜHSTÜCK

Overnight Oats ca. 400 kcal

4 EL Haferflocken
100 ml Milch 1,5 % Fett
3 EL Joghurt 1,5 % Fett
1 Apfel
1 TL gehackte Haselnüsse

Haferflocken, Milch und Joghurt in einem Glas verrühren. Apfel in kleine Würfel schneiden und auf die Haferflocken geben. 1 TL gehackte Haselnüsse drüberstreuen und für einige Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Paprikapulver und Rapsöl vermengen. Ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Gemüse putzen. Eisbergsalat und Kohl in Streifen schneiden, Tomaten, Gurke und Feta würfeln. Eine Pfanne erhitzen und Fleisch darin anbraten. Fladenbrot im heißen Ofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze in 3-5 Minuten knusprig rösten. Für die Sauce alle Zutaten vermengen und abschmecken. Fladenbrot aus dem Ofen nehmen und waagrecht aufschneiden. Unterseite mit Gemüse, Fleisch und Sauce belegen und Oberseite darauflegen.

FRÜHSTÜCK

Sonntagsfrühstück ca. 600 kcal

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Butter
- 1 Scheibe Käse (bis 30% F.i.Tr.)
- 1 Tomate
- 1 gekochtes Ei
- 1 Apfel
- 1 Latte Macchiato

Brötchen halbieren und mit Butter bestreichen. Eine Seite mit Käse und Tomaten belegen. Die andere Hälfte zum Ei. Den Apfel vierteln und zusammen mit dem Latte Macchiato dazu servieren.

ABENDESSEN

Schnitzel Toskana, ca. 350 kcal Zubereitungszeit ca. 45 Minuten (15 Minuten Arbeitszeit)

- 120 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- 1 Tomate
- ½ Mozzarella-Kugel
- einige Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 TL italienische Kräuter (TK oder frisch)
- 125 g passierte Tomaten
- 1 TL dunkler Balsamicoessig
- 1 TL Rapsöl
- 1 Prise Zucker

Backofen auf 160 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Putenbrustfilet waschen und in 4-5 gleich große Stücke schneiden. Zucchini und Tomaten waschen und zusammen mit dem Mozzarella in Scheiben schneiden. Alles im Wechsel in eine Auflaufform schichten. Für die Sauce Basilikumblätter, Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken. Alle restlichen Zutaten zusammen mit Basilikum, Knoblauch und Zwiebel in einem Topf kurz aufkochen. Über die Schnitzel gießen und im Backofen ca. 30 Minuten backen.

MITTAG

Feldsalat mit Champions und Camembert ca. 290 kcal

- 75 g Feldsalat
- 1 Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 30 g Camembert
- 100 g braune Champions
- 1 TL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Essig
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 1 TL Olivenöl

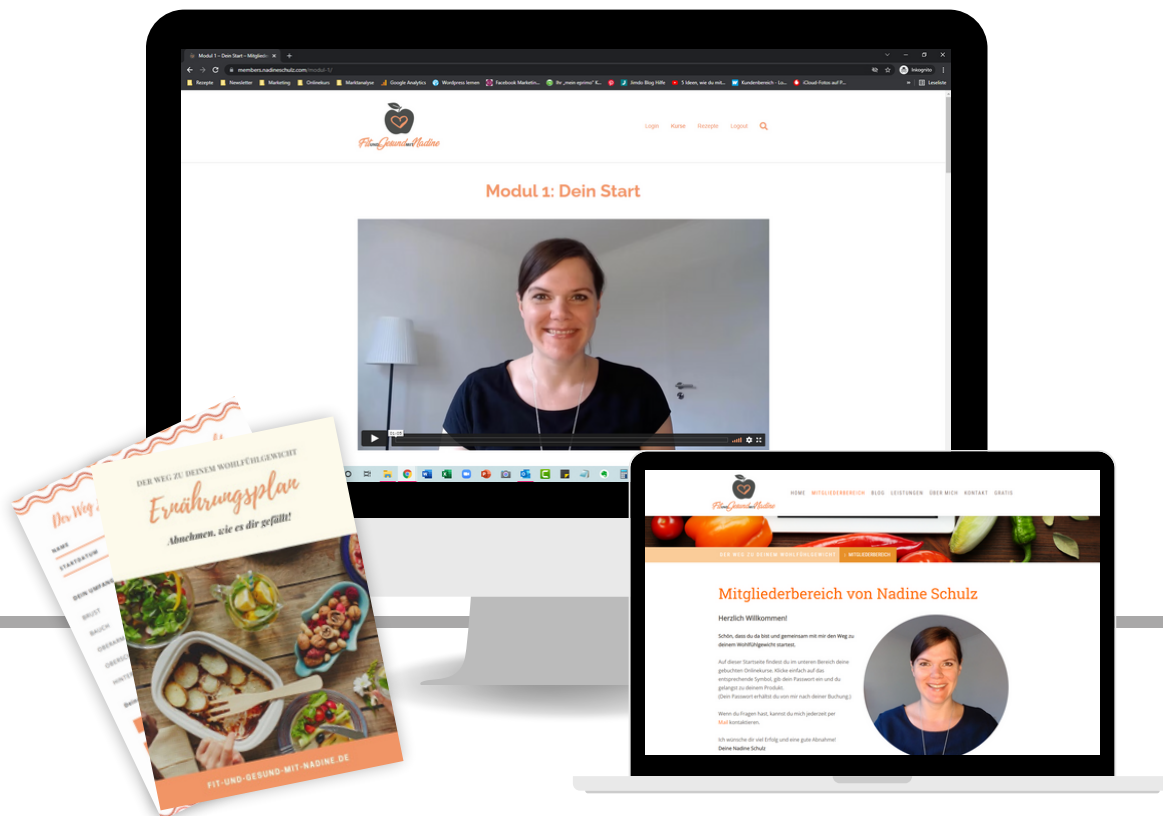
Salat waschen, trocknen und auf einem Teller verteilen. Apfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel fein würfeln und Käse in Scheiben schneiden. Champions putzen und in Scheiben schneiden. 1 TL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und Champions und Zwiebeln darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Salat verteilen. Apfelspalten und Käse ebenfalls auf dem Salat verteilen. Olivenöl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Tag 7

Zur **Kaffeezeit**
kannst du dir heute
zwei Stück Apfelkuchen
und einen Kaffee gönnen.
Das Rezept für den Apfelkuchen
findest du hier:
<https://www.fit-und-gesund-mit-nadine.de/apfelkuchen/>

Der Weg zu Deinem Wohlfühlgewicht

Schluss mit strengen Diäten! In diesem 12 wöchigen Onlinekurs stellst du deine Ernährung um, so dass du dein Wunschgewicht erreichst und dauerhaft hältst.



MEHR INFORMATIONEN ZUM ONLINEKURS

FIT-UND-GESUND-MIT-NADINE.DE