

# Dein 7-Tage-Ernährungsplan zum Abnehmen

Während deines 7-Tage-Ernährungsplans bekommst du einen ersten Einblick, wie Upfit mit sauberer und nachhaltiger Ernährung einen gesunden Lebensstil fördert und ergänzt.

Durch regelmäßigen Sport, wie zum Beispiel Turnen, gepaart mit gesunder Ernährung entdeckst du ein neues Körpergefühl und wirst fitter und vitaler im Alltag!

In deinen Ernährungsplan kommen nur ausgewählte und schnell kochbare Gerichte, die einfach in deinen Alltag integrierbar sind. Verzichte für eine Woche auf Fertiggerichte und stelle mit Genuss fest, wie sich dein Körper verändert – ohne Heißhungerattacken oder Jojo-Effekt. In Kombination mit Bewegung, ausreichend Schlaf und wenig Stress hast du nun alle Werkzeuge in der Hand um etwas zu verändern.

Los geht's und viel Freude mit deiner Ernährungsumstellung! Wenn dir der Ernährungsplan zusagt, dann erstelle dir unter [www.upfit.de](http://www.upfit.de) jederzeit einen 100% maßgeschneiderten Ernährungsplan zu deinem Wunschgewicht.



**FÜR  
FRAUEN**

## FRÜHSTÜCK

Apfel-Erdbeer-Müsli maxi



Veggie 417 kcal 5 min

200 g	Joghurt (natur)
100 g	Erdbeeren
1 Stück	Apfel
1 EL	Honig
3 EL	Haferflocken (vollkorn)
3 Stück	Walnuss

Den Honig mit dem Joghurt glatt verrühren. Erdbeeren und Apfel waschen und klein schneiden, zusammen mit Haferflocken und Walnüssen mit dem Joghurt vermischen. Guten Appetit

## MITTAGESSEN

Avocado-Bananen Shake



Veggie 659 kcal 5 min

100 g	Magerquark (<10% Fett)
120 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
1 Stück	Avocado
1 Stück	Banane
1 EL	Leinsamen

Banane schälen. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch auslöffeln. Beides zusammen mit der Milch, Leinsamen und Quark in den Mixer geben und einmal kräftig mixen.

## NACHMITTAGSSNACK

Joghurt zwischendurch



Veggie 186 kcal 3 min

100 g	Joghurt (natur)
2 TL	Honig
2 EL	Mandeln

Joghurt (natur) mit Honig und gehackten Mandeln vermischen und genießen.

## ABENDESSEN

Tomaten-Auberginen-Burger



Veggie 433 kcal 30 min

1 Stück	Brötchen (Vollkorn)
20 g	Feldsalat
½ Stück	Tomate
¼ Stück	Aubergine
½ Stück	Avocado
25 g	Joghurt (natur)
2 TL	Mayonnaise (fettarm)
¼ Zehe	Knoblauchzehe
0	Jod-Salz
1 TL	Oliveöl
1 Prise	Chilipulver, Pfeffer (schwarz)

Die Aubergine waschen, längs in Scheiben schneiden und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Währenddessen die Brötchen halbieren. Die Tomaten und die geschälte Avocado in dicke Scheiben schneiden und leicht salzen. Den Knoblauch pressen oder sehr fein hacken und mit Joghurt, Mayonnaise, Chilipulver, Salz und Pfeffer glatt rühren. Beide Brötchenhälften damit bestreichen. Die untere Hälfte zuerst mit Salat, dann je zwei Auberginen-, Avocado- und Tomatenscheiben belegen und mit der oberen Brötchenhälfte bedecken. Eventuell mit Holzspießchen zusammenstecken. Guten Appetit!

## FRÜHSTÜCK

Joghurt - Nuss - Quark



Veggie 452 kcal 5 min

125 g	Magerquark (<10% Fett)
75 g	Joghurt (natur)
1 EL	Honig
40 g	Walnuss
1 Prise	Zimt

Alle Zutaten miteinander verrühren. Quarkmasse in eine Schüssel füllen und genießen.

## MITTAGESSEN

Avocado Wrap



Fleisch 555 kcal 10 min

1 Stück	Tortilla Wraps
2 Scheibe	Schinken (Scheiben)
½ Stück	Avocado
1 Stück	Tomate
½ Stück	Paprika (rot)
2 EL	Griebener Käse
1 EL	Senf

Tomate und Paprika waschen und kleinschneiden. Avocado mit einem Löffel aushöhlen und auf dem Wrap zusammen mit dem Senf verstreichen. Gemüse und Schinken auf dem Wrap verteilen und mit Käse bestreuen. Wrap zusammenrollen und genießen. Guten Appetit

## NACHMITTAGSSNACK

Apfel-Snack



Vegan 68 kcal 1 min

1 Stück	Apfel
---------	-------

Einfach genießen.

## ABENDESSEN

Penne "Bohnen &amp; Käse"



Fleisch 575 kcal 30 min

100 g	Penne (Nudeln)
35 g	Schafskäse
75 g	Grüne Bohnen
10 g	Bohnenkraut
25 g	Schinkenspeck (Würfel)
¼ Zehe	Knoblauchzehe
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer (schwarz)

Penne nach Anweisung kochen. Bohnen im Salzwasser mit Bohnenkraut knackig garen und abschrecken. Schinkenwürfel knusprig anbraten, zum Schluss den klein gehackten Knoblauch dazu und mit anschwitzen lassen. Die Penne in eine große Schüssel geben, die Bohnen und den klein gezupften Schafskäse zugeben und die Speck-Knoblauchmischung darüber geben. Alles mit dem restlichen gezupften Bohnenkraut gut vermischen und mit grobem Pfeffer übermahlen.

## FRÜHSTÜCK

California Wrap



Fisch 624 kcal 10 min

1 Stück	Tortilla Wraps
½ Stück	Avocado
50 g	Lachsfilet
30 g	Frischkäse
1 Stück	Zwiebel
40 g	Garnelen
1 EL	ChilisaUCE

Die Avocado in dünne Spalten schneiden. Den Wrap mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und mit Garnelen mischen und auf den Wrap legen. Je nach Geschmack mit scharfer oder süßer ChilisaUCE beträufeln. Den unteren Tortilla-Rand nach innen klappen und den Wrap zusammenklappen. Guten Appetit

## MITTAGESSEN

Avocado-Bananen-Schnitte mini



Vegan 611 kcal 10 min

2 Scheibe	Roggenbrot (Vollkorn)
1 Stück	Banane
½ Stück	Avocado
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Avocado schälen und den Kern entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und mit dem Olivenöl und etwas Pfeffer und Salz vermischen. Die Banane in Scheiben schneiden. Die Brotscheiben mit der Avocadomasse bestreichen und mit Bananenscheiben belegen. Zusammenklappen und genießen. Guten Appetit!

## NACHMITTAGSSNACK

Beeren-Smoothie



Vegan 154 kcal 5 min

1 EL	Leinsamen
100 g	Erdbeeren
1 Stück	Apfel
100 ml	Orangensaft (100% Frucht)

Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

## ABENDESSEN

Spaghetti mit gebratenem Lachs



Fisch 619 kcal 30 min

100 g	Lachsfilet
1 Zehe	Knoblauchzehe
3 TL	Olivenöl
100 g	Spaghetti
4 Stück	Cocktailtomaten
½ Stück	Zucchini
4 Blatt	Basilikum
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Lachs in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne in Olivenöl mit dem gewürfelten Knoblauch gar braten und zur Seite stellen. Zeitgleich Spaghettiwasser kochen, dieses salzen und Spaghetti al dente/bissfest kochen. Die Cocktailtomaten in der Zwischenzeit halbieren und die Zucchini in Scheiben schneiden. Beides in der Pfanne im restlichen Olivenöl anschwitzen, bis die Zucchini bissfest sind. Sobald die Spaghetti gar sind, diese zum Gemüse in die Pfanne geben, ebenso den Lachs. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die Basilikumblätter klein rupfen und dazugeben.

## FRÜHSTÜCK

Avocado - Bananen Shake



Veggie 433 kcal 5 min

1 Stück	Banane
½ Stück	Avocado
200 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
½ TL	Zimt
½ TL	Honig

Alles zusammen in den Mixer geben. Anschließend in ein Glas füllen und genießen.

## MITTAGESSEN

Thunfisch-Fladenbrot



Fisch 603 kcal 5 min

¼ Stück	Fladenbrot
50 g	Thunfisch (Dose)
½ Stück	Tomate
50 g	Schafskäse
¼ Stück	Salatgurke
1 Prise	Jod-Salz

Das Fladenbrot waagerecht anschneiden. Schafskäse, Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden und den Thunfisch abtropfen lassen. Anschließend mit Zutaten befüllen und nach Belieben würzen. Das Fladenbrot dann entweder kurz erwärmen oder auch kalt genießen. Guten Appetit

## NACHMITTAGSSNACK

Smoothie mit Pfirsich und Beeren



Vegan 118 kcal 5 min

1 EL	Agavensirup
50 g	Heidelbeeren
50 g	Himbeeren
150 g	Pfirsich

Den Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten mit 200ml Wasser in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

## ABENDESSEN

Käsebrot mit Tomaten



Fleisch 531 kcal 15 min

2 Scheibe	Dinkelbrot
1 Stück	Tomate
2 Scheibe	Emmentaler
2 Scheibe	Schinken (Scheiben)
1 TL	Olivenöl
1 TL	Balsamico
1 EL	Basilikum
5 g	Pinienkerne

Brot mit Olivenöl beträufeln und Käse belegen und für ca. 10 Minuten in einen auf 200 Grad vorgeheizten Backofen backen bis der Käse sich zu bräunen beginnt. Tomate achteln. Das Brot anschließend mit dem Schinken belegen, die Tomaten gleichmäßig auf den Broten verteilen. Mit Balsamico beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen. Guten Appetit

## FRÜHSTÜCK

Cashewmus Sandwich



Vegan 526 kcal 10 min

1 Stück	Brötchen (Vollkorn)
1 EL	Cashewmus
20 g	Feldsalat
½ Stück	Avocado
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Brötchen aufschneiden und Innenseiten mit Cashewmus bestreichen. Mit Pfeffer und Salz bestreuen. Salat waschen und trocken schleudern. Avocado schälen und in Scheiben schneiden. Auf die untere Hälfte den Salat legen und darauf die Avocado. Obere Hälfte auflegen und genießen!

## MITTAGESSEN

Einfacher Brokkolisalat



Fleisch 480 kcal 10 min

¼ Stück	Brokkoli
2 Scheibe	Schinkenspeck (Scheiben)
25 g	Sonnenblumenkerne
20 g	Rosinen
15 g	Zwiebel (rot)
4 EL	Mayonnaise (fettarm)
1 EL	Zucker
1 TL	Weißweinessig

Brokkoli säubern und Röschen für 7-10 Minuten ins kochende Wasser geben. Dann Brokkoli, Schinkenspeck Sonnenblumenkerne, Rosinen und Zwiebel in einer Salatschüssel mischen. Mayonnaise, Zucker und Essig zusammenrühren, vor dem Servieren über den Salat geben und gut durchmischen.

## NACHMITTAGSSNACK

Knack-Snack



Veggie 86 kcal 3 min

2 Stück	Knäckebrot
20 g	Hüttenkäse
1 Prise	Pfeffer (schwarz)

Knäckebrot mit Käse bestreichen, würzen und genießen.

## ABENDESSEN

Quinoa-Bohnensalat mini



Vegan Fleisch 564 kcal 25 min

¼ Stück	Zucchini
½ Stück	Paprika (gelb)
1½ TL	Gemüsebrühe
30 g	Erbsen
1 EL	Zuckermais (Glas/Dose)
1 EL	Olivenöl
2 EL	Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
½ Stück	Zitrone
100 g	Quinoa
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Quinoa mit 200 ml Gemüsebrühe nach Verpackungsanleitung zubereiten und abkühlen lassen. Zucchini waschen und klein raspeln. Paprika waschen und klein würfeln. Bohnen, Erbsen und Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Für das Dressing Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen. Das gesamte Gemüse mit dem Quinoa vermengen, das Dressing darüber geben und gut durchmischen.



## FRÜHSTÜCK

Hüttenkäse - Müsli



Veggie 490 kcal 10 min

100 g	Hüttenkäse
1 TL	Honig
1 Stück	Banane
10 g	Rosinen
10 g	Mandeln
30 g	Haferflocken (Vollkorn)

Den Hüttenkäse mit dem Honig und zerdrückter Banane verrühren. Rosinen, Mandeln und Haferflocken unter den Hüttenkäse mischen.

## MITTAGESSEN

Bananen - Mandel Shake



Veggie 508 kcal 5 min

300 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
2 Stück	Banane
2 EL	Mandeln
½ Stück	Zitrone

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen. Abschließend in einem Glas servieren.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Snack



Vegan 134 kcal 1 min

1 Stück	Banane
---------	--------

Einfach genießen.

## ABENDESSEN

Zucchini-Pasta mit Hack



Fleisch 504 kcal 50 min

100 g	Hackfleisch (gemischt)
½ Stück	Zwiebel
1 EL	Kräuter (TK, italienisch)
125 g	passierte Tomaten
¾ EL	Tomatenmark
½ TL	Gemüsebrühe
½ Stück	Zucchini
30 g	Crème Légère
40 g	Geriebener Käse
1 Prise	Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Zwiebelwürfel mit Öl in Pfanne anbraten, Hackfleisch hinzufügen, mit Salz & Pfeffer und ital. Kräuter würzen. Passierte Tomaten & Tomatenmark in Pfanne geben, mit Brühe und Paprika würzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Zucchinienden mit Sparschäler längs in dünne "Spaghetti"-Scheiben schneiden. Zucchini, Crème Légère und Tomaten-Hack-Soße abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Die Zucchinischeiben dünn mit Crème Légère bestreichen. Die letzte Schicht besteht aus Zucchini und Crème fraîche. Nun den geriebenen Käse darüber streuen. Lasagne bei 200 °C ca. 35 Min. im Ofen garen.

## FRÜHSTÜCK

Cashew-Bananen-Toast mini



Vegan 628 kcal 5 min

2 Scheibe	Toastbrot (Vollkorn)
1 Stück	Banane
1 EL	Cashewmus

Die Banane in Scheiben schneiden. Die Toastscheiben mit Cashewmus bestreichen und mit den Banane belegen. Zusammenklappen und genießen. Guten Appetit

## MITTAGESSEN

Würziger Obstsalat mini



Vegan 805 kcal 10 min

1 Stück	Fenchel
1 Stück	Avocado
1 Stück	Apfel
1 Stück	Banane
1 Stück	Orange
½ Stück	Zitrone
2 EL	Mandeln
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Den harten Kern aus den Scheiben herauslösen. Avocado halbieren, Kern herauslösen und das Avocadofleisch mit einem Löffel herausheben. Banane in Scheiben schneiden. Orange und Apfel in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln über den Obstsalat streuen. Guten Appetit

## NACHMITTAGSSNACK

Apfel-Gurken-Smoothie



Veggie 231 kcal 5 min

100 g	Salatgurke
1 Stück	Apfel
1 EL	Honig
1 EL	Limettensaft
300 ml	Orangensaft (100% Frucht)

Apfel und Gurke kleinschneiden und mit den anderen Zutaten im Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren. Guten Appetit

## ABENDESSEN

Nudel Salat



Veggie 659 kcal 15 min

100 g	Penne (Nudeln)
1½ Stück	Tomate
½ Kugel	Mozzarella
1 EL	Olivenöl
1½ EL	Balsamico
6 Blatt	Basilikum
1 Prise	Zucker, Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abschütten und kurz abkühlen lassen. Die warmen Nudeln zusammen mit den Tomaten- und Mozzarellawürfeln in eine Schüssel geben. Das Olivenöl, den Balsamico, das Basilikum, den Zucker, Salz und Pfeffer miteinander verschütteln und darüber gießen. Alles gut vermischen, nochmals abschmecken und servieren.



## EINKAUFSLISTE WOCHE 1

## OBST &amp; GEMÜSE

- 5 Stück Apfel
- ¼ Stück Aubergine
- 5 Stück Avocado
- 9 Stück Banane
- ¼ Stück Brokkoli
- 4 Stück Cocktailtomaten
- 30 g Erbsen
- 200 g Erdbeeren
- 40 g Feldsalat
- 1 Stück Fenchel
- 75 g Grüne Bohnen
- 50 g Heidelbeeren
- 50 g Himbeeren
- 2 EL Kidney-Bohnen (Glas/Dose)
- 1½ Zehe Knoblauchzehe
- 1 Stück Orange
- ½ Stück Paprika (gelb)
- ½ Stück Paprika (rot)
- 125 g Passierte Tomaten
- 150 g Pfirsich
- 30 g Rosinen
- 200 g Salatgurke
- 4½ Stück Tomate
- 1½ Stück Zitrone
- 1¼ Stück Zucchini
- 1 EL Zuckermais (Glas/Dose)
- 1½ Stück Zwiebel
- 15 g Zwiebel (rot)

## FLEISCH &amp; FISCH

- 40 g Garnelen
- 100 g Hackfleisch (gemischt)
- 150 g Lachsfilet
- 4 Scheibe Schinken (Scheiben)
- 2 Scheibe Schinkenspeck (Scheiben)
- 25 g Schinkenspeck (Würfel)
- 50 g Thunfisch (Dose)

## GETREIDE &amp; BACKWAREN

- 2 Stück Brötchen (Vollkorn)
- 2 Scheibe Dinkelbrot
- ¼ Stück Fladenbrot
- 60 g Haferflocken (Vollkorn)
- 2 Stück Knäckebrot
- 64 g Mandeln
- 200 g Penne (Nudeln)
- 5 g Pinienkerne
- 2 Scheibe Roggenbrot (Vollkorn)
- 100 g Spaghetti
- 2 Scheibe Toastbrot (Vollkorn)
- 2 Stück Tortilla Wraps

## MILCHPRODUKTE

- 30 g Crème Légère
- 2 Scheibe Emmentaler
- 30 g Frischkäse
- 56 g Geriebener Käse
- 120 g Hüttenkäse
- 400 g Joghurt (natur)
- 225 g Magerquark (<10% Fett)
- 620 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- ½ Kugel Mozzarella
- 85 g Schafskäse

## GEWÜRZE &amp; KRÄUTER

- 20 g Balsamico
- 11 g Basilikum
- 10 g Bohnenkraut
- 1 Prise Chilipulver
- 1 EL Chilisauc
- 2 TL Gemüsebrühe
- 8 Prise Jod-Salz
- 1 EL Kräuter (TK, italienisch)
- 2 EL Leinsamen
- 1 Prise Paprikapulver
- 10 Prise Pfeffer (schwarz)
- 100 g Quinoa
- 1 EL Senf
- 1¼ g Zimt

- 16 g Zucker

## GETRÄNKE &amp; SONSTIGES

- 1 EL Agavensirup
- 2 EL Cashewmus
- 79 g Honig
- 1 EL Limettensaft
- 58 g Mayonnaise (fettarm)
- 46 g Olivenöl
- 400 ml Orangensaft (100% Frucht)
- 25 g Sonnenblumenkerne
- ¾ EL Tomatenmark
- 52 g Walnuss
- 1 TL Weißweinessig