

# 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  
MÄNNER**

## 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

## Walnuss-Rote Bete Salat maxi



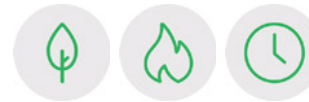
Vegan 700 kcal 10 min

2 EL	Agavensirup
2 EL	Balsamico
½ Stück	Zitrone
500 g	Rote Bete
6 EL	Orangensaft (100% Frucht)
60 g	Walnuss
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und mit den Rote Bete Würfeln in eine Schale geben. Für das Dressing Agavensirup, Essig, Orangensaft und nach Belieben Zitronensaft in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Dressing über den Salat gießen und möglichst eine Stunde vor Verzehr ziehen lassen.

## 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

## 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.

## FRÜHSTÜCK

Köstliches Porridge mini



Veggie 544 kcal 15 min

150 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
20 g	Mandeln
75 g	Haferflocken (Vollkorn)
½ Stück	Apfel
50 ml	Orangensaft (100% Frucht)
20 g	Himbeeren
1 Prise	Zimt

Breiten Topf mit Milch, Haferflocken und den Nüssen befüllen. Dann Milch langsam 12 Min. köcheln lassen. 6 Min vor Kochende Beeren auftauen lassen. Nun Apfel kleinreiben und noch Orangensaft hinzu geben. Wenn die Kochzeit um ist, den Brei mit Zimt bestreuen und den Apfel mit dem Orangensaft untermengen. Kurz abkühlen und fertig. 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

Avocado - Schokopudding



Vegan 240 kcal 3 min

¼ Stück	Avocado
1 Stück	Banane
1½ TL	Kakaopulver

Fruchtfleisch der Avocado in eine Schüssel geben. Die Bananenälftle zusammen mit dem Avocadofruchtfleisch pürieren. Zuletzt das Kakaopulver hinzufügen, gut verrühren und servieren.

## 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

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.

## MITTAGESSEN

Feta-Rote Bete Salat maxi



Veggie 950 kcal 10 min

2 EL	Agavensirup
2 EL	Balsamico
1 Stück	Zitrone
500 g	Rote Bete
6 EL	Orangensaft (100% Frucht)
60 g	Walnuss
100 g	Feta-Käse
1 Prise	Pfeffer (schwarz), Jod-Salz

Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und mit den Rote Bete Würfeln in eine Schale geben. Für das Dressing Agavensirup, Essig, Orangensaft und Zitronensaft in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Dressing über den Salat gießen und möglichst eine Stunde vor Verzehr ziehen lassen. Am Ende den Feta in Würfel schneiden und zum Salat geben.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen - Schoko - Smoothie



Veggie 250 kcal 5 min

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

Die Banane schälen, grob zerkleinern und in ein hohes Gefäß geben. Milch, Honig und Kakao zufügen. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren und sofort servieren.

## ABENDESSEN

Tomate-Mozzarella Salat



Veggie 749 kcal 15 min

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

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abschütten und kurz abkühlen lassen. Warme 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 und 30 Min. durchziehen lassen. Nochmals abschmecken und servieren.

## FRÜHSTÜCK

Joghurt - Heidelbeer -Quark



Veggie 567 kcal 5 min

125 g	Magerquark (<10% Fett)
75 g	Joghurt (natur)
1 EL	Honig
75 g	Heidelbeeren
15 g	Mandeln
15 g	Walnuss
15 g	Haselnuss
25 g	Rosinen

Magerquark, Joghurt und Honig verrühren und die Masse in eine kleine Schüssel füllen. Nüsse zerkleinern und mit den Rosinen vermischen. Die Nüsse und Rosinen auf dem Joghurt platzieren und zuletzt mit den Heidelbeeren verzieren.

## MITTAGESSEN

Avocado - Salat maxi



Veggie 793 kcal 10 min

1 Stück	Avocado
200 g	Cocktailtomaten
1 Kugel	Mozzarella
1 Bund	Basilikum
1½ TL	Olivenöl
1 EL	Balsamico
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Avocado schälen und entsteinen. Zusammen mit dem Mozzarella in Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Das Basilikum klein scheiden. Alles in einer Schüssel miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und Aceto balsamico abschmecken.

## NACHMITTAGSSNACK

Bananen-Smoothie



Vegan 268 kcal 5 min

1 Stück	Banane
100 g	Himbeeren
1 Stück	Apfel
100 ml	Orangensaft (100% Frucht)

Banane schälen und in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und auf hoher Stufe fein pürieren.

## ABENDESSEN

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	Geriebener 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

## 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

### Thunfisch-Sandwich mini



Fisch 754 kcal 10 min

2 Scheibe	Toastbrot (Vollkorn)
½ Dose	Thunfisch (Dose)
20 g	Zuckermais (Glas/Dose)
½ Stück	Paprika (rot)
½ Stück	Zwiebel
1 Scheibe	Emmentaler
1 TL	Mayonnaise (fettarm)

Toast toasten. Paprika und Zwiebel würfeln und gemeinsam mit Thunfisch, Mais und Mayonnaise in einer Schüssel mischen. Toast mit Thunfischcreme bestreichen, mit Käse belegen und zusammenklappen.

## 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

### 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

Käsebrötchen 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

## MITTAGESSEN

Gefüllte Avocado maxi



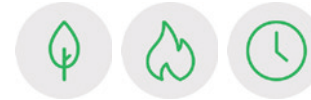
Vegan 962 kcal 10 min

2 Stück	Avocado
2 Stück	Tomate
½ Stück	Zwiebel
2 EL	Balsamico
1½ EL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Avocadohälften mit Salz und Pfeffer würzen. Tomate und Zwiebeln kleinschneiden und in die Hälften geben. Mit Olivenöl und Balsamico auffüllen. Guten Appetit

## NACHMITTAGSSNACK

Edamer - Brot



Veggie 334 kcal 3 min

1 Scheibe	Roggenbrot (Vollkorn)
10 g	Butter
2 Scheibe	Edamer
30 g	Salatgurke

Brot mit Butter bestreichen. Jetzt mit Käse und Gurke belegen. Guten Appetit

## ABENDESSEN

Hackfleisch - Paprika Reiseintopf



Fleisch 489 kcal 15 min

1 Stück	Paprika (rot)
¼ Stück	Zwiebel
100 g	Hackfleisch (gemischt)
½ TL	Gemüsebrühe
50 g	Basmati-Reis
1 TL	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Paprikapulver, Pfeffer (schwarz)

Paprika in Streifen schneiden, Zwiebeln klein hacken. Hackfleisch in Öl krümelig anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Zwiebeln und Paprika zugeben und Brühe mit etwas Wasser zugießen. Bei geschlossenem Topf bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zeitgleich den Kochbeutelreis in Salzwasser fast gar kochen, er sollte noch etwas körnig sein. Paprika - Hack mit Tomatenmark und einer Prise Zucker abschmecken. Reis untermischen und ziehen lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat.



## FRÜHSTÜCK

Köstliches Porridge maxi



Veggie 777 kcal 15 min

300 ml	Milch (fettarm 1,5% Fett)
25 g	Mandeln
100 g	Haferflocken (Vollkorn)
1 Stück	Apfel
50 ml	Orangensaft (100% Frucht)
20 g	Himbeeren
1 Prise	Zimt

Breiten Topf mit Milch, Haferflocken und den Nüssen befüllen. Dann Milch langsam 12 Min. köcheln lassen. 6 Min vor Kochende Beeren auftauen lassen. Nun Apfel kleinreiben und noch Orangensaft hinzu geben. Wenn die Kochzeit um ist, den Brei mit Zimt bestreuen und den Apfel mit dem Orangensaft untermengen. Kurz abkühlen und fertig. Guten Appetit!

## MITTAGESSEN

Avocado-Bananen-Schnitte maxi



Vegan 1214 kcal 10 min

4 Scheibe	Roggenbrot (Vollkorn)
2 Stück	Banane
1 Stück	Avocado
2 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

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.

## ABENDESSEN

Spaghetti-Pfanne



Veggie 644 kcal 20 min

100 g	Spaghetti
½ Stück	Avocado
10 g	Basilikum
1 Stück	Knoblauchzehe
100 g	Cocktailtomaten
5 g	Parmesan
1 Stück	Zitrone
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Jod-Salz, Pfeffer (schwarz)

Spaghetti in einem großen Topf ca. 8 Minuten bissfest kochen. Die Avocado halbieren und Fruchtfleisch herauslösen, Knoblauch kleinhacken und Basilikum waschen. Avocado, Knoblauch und Basilikum und zusammen mit 1EL Olivenöl in einem Mixer pürieren. Zitroneschälen, halbieren und nach Belieben den Zitronensaft in das Avocado-Basilikum-Pesto pressen. Die Tomaten halbieren und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Die abgessenen Spaghetti in die Pfanne geben und das Pesto untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren und mit Parmesan betreuen. Guten Appetit!



## EINKAUFLISTE WOCHE 1

## OBST &amp; GEMÜSE

- 4½ Stück Apfel
- 8¼ Stück Avocado
- 9 Stück Banane
- 392 g Cocktailtomaten
- 1 Stück Fenchel
- 75 g Grüne Bohnen
- 75 g Heidelbeeren
- 140 g Himbeeren
- 7 g Knoblauchzehe
- 1 Stück Orange
- 2 Stück Paprika (rot)
- 25 g Rosinen
- 1000 g Rote Bete
- 130 g Salatgurke
- 7 Stück Tomate
- 3 Stück Zitrone
- ½ Stück Zucchini
- 20 g Zuckermais (Glas/Dose)
- 2¼ Stück Zwiebel

## FLEISCH &amp; FISCH

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

- ½ Dose Thunfisch (Dose)

## GETREIDE &amp; BACKWAREN

- 50 g Basmati-Reis
- 2 Scheibe Dinkelbrot
- 175 g Haferflocken (Vollkorn)
- 100 g Mandeln
- 325 g Penne (Nudeln)
- 5 g Pinienkerne
- 5 Scheibe Roggenbrot (Vollkorn)
- 200 g Spaghetti
- 4 Scheibe Toastbrot (Vollkorn)
- 2 Stück Tortilla Wraps

## MILCHPRODUKTE

- 10 g Butter
- 2 Scheibe Edamer
- 3 Scheibe Emmentaler
- 100 g Feta-Käse
- 30 g Frischkäse
- 2 EL Geriebener Käse
- 175 g Joghurt (natur)
- 225 g Magerquark (<10% Fett)
- 970 ml Milch (fettarm 1,5% Fett)
- 2 Kugel Mozzarella
- 5 g Parmesan

- 35 g Schafskäse

## GEWÜRZE &amp; KRÄUTER

- 105 g Balsamico
- 46 g Basilikum
- 10 g Bohnenkraut
- 1 EL Chilisauce
- ½ TL Gemüsebrühe
- 11 Prise Jod-Salz
- 1 EL Leinsamen
- 1 Prise Paprikapulver
- 12 Prise Pfeffer (schwarz)
- 1 EL Senf
- 1½ g Zimt
- 2 Prise Zucker

## GETRÄNKE &amp; SONSTIGES

- 4 EL Agavensirup
- 1 EL Cashewmus
- 15 g Haselnuss
- 48 g Honig
- 2½ TL Kakaopulver
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Mayonnaise (fettarm)
- 71½ g Olivenöl
- 620 g Orangensaft (100% Frucht)
- 1 TL Tomatenmark
- 135 g Walnuss