



Herzlichen Glückwunsch, Anna!

Der erste Schritt zu deinem Traumkörper ist geschafft!

Dein Ernährungsplan: Upfit Fettkiller

Ut enim ad minim veniam, nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa.

Lorem ipsum dolor sit consectetur adipiscing

- S. 1 Tipps & Tricks: Schneller Abnehmen
- S. 2 Ernährungsplan (4 Wochen)
- S. 3 Einkaufsliste (4 Wochen)
- S. 4 Fatburner Getränkliste
- S. 5 Empfehlen und Geld verdienen





LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET DOLOREUM!

die Upfit Vision

Ut enim ad minim veniam, nostrud exercitation ullamco laboris nisi ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis aute irure dolor in reprehenderit in voluptate velit esse cillum dolore eu fugiat nulla pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa pariatur. Excepteur sint occaecat cupidatat non proident, sunt in culpa. non proident, sunt in culpa Excepteur sint occaecat cupidatat non proident.

Upfit Fettkiller (4 Wochen)

Preis	Nur 69€ (Nur 2,46€ pro Tag)
Potential	3,5 kg – 6 kg (mit Sport bis zu 8 kg)
Anlass	Schnell abnehmen vor wichtigen Terminen wie Hochzeit, Urlaub, Date, Fotoshooting
Extras	Gratis Einkaufsliste, Tipps & Tricks, unbeliebte Lebensmittel Funktion



anbraten und zur Seite stellen. Die Eier mit Wasser aufschlagen, und die Saucenmischung hinzufügen und alles gut verrühren. Die Karotte und die Zwiebel unter Rühren anbraten und zur Seite stellen. Die Eier mit Wasser aufschlagen, dann die rote Chili, die Frühlingszwiebeln und die.

Wasser aufschlagen, dann die rote Chili, die Frühlingszwiebeln und die Saucenmischung hinzufügen und alles gut verrühren. und die Zwiebel unter Rühren anbraten und zur Seite stellen. dann die rote Chili.

FRÜHSTÜCK

Upfit "Avocado-Surimi Salat"



Vegan



478kcal



20min

ZUTATEN

100 g	Surimi
1 Stück	Zitrone
1 Stück	Avocado
1 Zehe	Knoblauchzehe
0,5 Bund	Petersilie
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Surimi und Avocado in kleine Stücke schneiden, Knoblauch pressen, Petersilie fein schneiden, Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen, Öl, Salz und Pfeffer dazu und alles gut mischen. Mit Zucker oder Süßstoff abschmecken. Über Nacht zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren das Öl abtropfen. Fertig. Guten Appetit!

MITTAGESSEN

Couscous-Salat mit leckerem Gemüse



Vegan



608kcal



25min

ZUTATEN

30 g	Couscous
50 ml	Gemüsebrühe
0,25 Stück	Gurke
0,5 Stück	Tomate rot
2 Stück	Frühlingszwiebel
10 Blatt	Pfefferminz
0,25 Bund	Petersilie
0,5 TL	Zitrone Fruchtsaft
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Zucker
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Couscous in ein Schälchen geben, mit heißer Brühe bedecken und 5 Min. zugedeckt quellen lassen. Den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Olivenöl verquirlen. Gurke schälen, halbieren, würfeln und zur Sauce geben. Tomaten würfeln & mit den Gurken mischen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und unterheben. Die Minze- und Petersilienblätter fein hacken und ebenfalls dazugeben. 15 Min. ziehen lassen, nochmals abschmecken und servieren.

ABENDESSEN

Gebackener Schafskäse "delicat"



Vegan



452kcal



10min

ZUTATEN

100 Prise	Rote Beete
75 Prise	Schafskäse
1 Prise	Walnuss
0,5 Prise	Chili rot
20 Prise	Feldsalat
0,5 Prise	Rosmarin
0,5 Prise	Olivenöl
0,5 Prise	Honig
1 Prise	Weißweinessig
1 Prise	Walnussöl
1 Prise	Olivenöl
0,5 Prise	Knoblauchzehe
0,5 Prise	Senf
0,25 Prise	Zitrone
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Geschälte Rote Bete in hauchdünne Scheiben hobeln, auf Tellern auslegen und salzen & pfeffern. Essig mit Senf & Honig vermengen, Zitronensaft, Walnuss- und Olivenöl mit dem gewürfelten Knoblauch vermischen. Das Ganze mit Pfeffer & Salz würzen und vermengen. Nun über die Rote Beteträufeln. Käse in Scheiben schneiden und in feuerfester Form auslegen. Nun Honig und Öl auf dem Käse verteilen und mit der in feine Streifen geschnittenen Chilischote und Rosmarin bestreuen. Das Ganze für 13 Min. bei 180 °C backen. Nun den warmen Feta auf die Rote Bete geben, etwas Olivenöl und

VORMITTAGSSNACK

Mandelmilch "Ruckzuck"



Vegan



Veggie



135kcal



2min

ZUTATEN

500 ml	Wasser
20 g	Mandelmus
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Zimt

ZUBEREITUNG

Das kochende Wasser in einen Standmixer (Blender) geben, weißes Mandelmus, Salz und n. B. gemahlene Vanille oder Zimt hinzugeben und auf höchster Stufe 30 - 60 Sekunden mixen. Die Mandelmilch in ein Gefäß füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren.

NACHMITTAGSSNACK

Schlanker Müsli



Vegan



256kcal



10min

ZUTATEN

15 g	Kokosflocken
10 g	Mandeln
10 g	Sonnenblumenkerne
5 g	Walnuss

Pfeffer darüber geben. Nun ein Feldsalatblätter neben den Feta legen und zerhackte Walnüsse über die Rote Bete streuen.

5 g	Kürbiskerne
2 g	Proteinpulver
2 g	Kakaopulver
0,5 TL	Süßstoff (flüssig)

ZUBEREITUNG

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Das Eiweiß mit Süßstoff vermischen und in die Schüssel geben. Alles vermengen, sodass eine homogene und gleichmäßig feuchte Masse entsteht. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen. Für 60 Min in den auf 130°C vorgeheizten Ofen schieben. Alle 15 Min sollte alles gut durchgemischt werden, damit die Trocknung gleichmäßig erfolgt. Nach dem Backen gut auskühlen lassen und in eine geeignete Box bzw. Gefäß einfüllen.

FRÜHSTÜCK

Upfit "Low Carb Wrap"



Vegan Fleisch 512kcal 5min

ZUTATEN

1 Stück	Tortilla Wraps
2 Scheibe	Gouda
1 EL	Ajvar
1 Scheibe	Schinkenwurst
50 g	Eisbergsalat
3 Stück	Cocktailtomaten

ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein gebackenes Stück vom Grundrezept "Low Carb Pizzaboden, Pizzabrot, Wrap" mit Käse belegen. Darauf eine Scheibe Putenbrust legen, für Veganer vegane Wurst oder weglassen. 1 EL Ajvar darauf verteilen und wieder mit Käse belegen. Im Backofen überbacken bis der Käse die gewünschte Bräunung erreicht hat. Auf einen Teller legen, mit Salat und Tomaten belegen und evtl. etwas Sauerrahm darauf geben.

MITTAGESSEN

Schlemmerpfanne "Chinakohl mit Couscous"



Vegan 650kcal 35min

ZUTATEN

0,25 Stück	Chinakohl gegart
1,5 TL	Olivenöl
1 TL	Gemüse
35 g	Couscous
0,25 Stück	Zwiebel
0,5 Stück	Tomate rot
5 Blatt	Basilikum
1,5 TL	Erdnuss gesalzen
0,75 EL	Rosinen
40 g	Kräuterfrischkäse
2 Prise	Curry
0,5 TL	Tomatenmark
50 ml	Wasser

ZUBEREITUNG

Chinakohl putzen, hacken und mit Öl und Wasser in der Pfanne schmoren. Dazu klein gehackte Zwiebel geben. Wenn beides gar ist, die Gemüsebrühe darüber streuen und verrühren. Den Couscous in eine Schale geben und mit heißem Wasser übergießen und ausquellen lassen. Die Rosinen darauf geben (noch nicht umrühren). Das Basilikum waschen und Blätter in feine Streifen schneiden. Gewürfelte Tomaten mit in die Pfanne geben, Tomatenmark und Curry jeweils einzeln unterrühren. Dann den Frischkäse sehr gut unterrühren, Couscous und Rosinen sowie Erdnüsse dazugeben & umrühren. Als letztes Basilikum dazu. Fertig.

ABENDESSEN

Upfit "Gratin Classic"



Vegan 425kcal 15min

ZUTATEN

125 ml	Kartoffel
125 ml	Rote Beete
125 ml	Kohlrabi
1 ml	Wasser
0,5 ml	Gemüsebrühe
50 ml	Sahne
35 ml	geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Kartoffeln, Rote Bete und Kohlrabi schälen. Mit einem Hobel in dünne Scheiben hobeln. Abwechselnd (immer eine Scheibe von jedem) in eine flache Auflaufform schichten. Die Hefe-Gemüsebrühe in heißem Wasser auflösen & die Sahne dazu geben. Das Sahnegemisch über dem Auflauf verteilen. Das Gratin 45 Min. bei 200° Umluft backen. Den geriebenen Käse über den Gratin geben und das Ganze weitere 15 Min. überbacken. Fertig. Guten Appetit!

VORMITTAGSSNACK

Süßlicher Snack



Vegan 239kcal 5min

ZUTATEN

4 Stück	Pflaume
100 g	Weintraube weiß

ZUBEREITUNG

Einfach genießen.

NACHMITTAGSSNACK

Rote Bete Salat



Vegan 241kcal 30min

ZUTATEN

125 g	Rote Beete
0,25 Stück	Zwiebel (rot)
4 Stück	Walnuss
0,25 Stück	Apfel
1,5 TL	Balsamico
2 TL	Olivenöl
3 g	Honig
0,5 TL	Meerrettich

1 Prise Jod-Salz
1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rote Bete in feine Scheiben schneiden, rote Zwiebel schälen, in halbe Ringe schneiden und dazugeben. Die Walnüsse knacken und grob hacken, ebenfalls zufügen. Ebenso den in Würfel geschnittenen Apfel mit Balsamico, Olivenöl, Blütenhonig, Meerrettich, Pfeffer und Salz mit einander verrühren und unter die Rote Bete mischen. Bis zum Verzehr im Kühlschrank durchziehen lassen.

FRÜHSTÜCK

Upfit "Pancake Proteinbombe"



Vegan



592kcal



20min

ZUTATEN

1 Stück	Eier
0,5 TL	Backpulver
1,5 EL	Eiweißpulver
1 EL	Mandeln
1 EL	Magermilch (0,5% Fett)
1 Prise	Süßstoff (flüssig)
1 EL	Quark Magerstufe
0,5 EL	Quark Magerstufe
2 g	Honig

ZUBEREITUNG

Ei, Backpulver, Eiweißpulver und Mandeln in eine Schüssel schütten und mit Milch zu einem flüssigen Teig vermengen & mit Süßstoff süßen. Dann etwas von dem Teig in die Pfanne geben und goldbraun backen, vorsichtig wenden und fertig backen. Dann aus der Pfanne nehmen und das Gleiche mit dem restlichen Teig machen. Tipp: Damit die Pancakes nicht so trocken sind, kann man noch den Magerquark mit etwas Honig vermischen und die Pancakes damit bestreichen.

MITTAGESSEN

orientalischer Couscous-Salat



Vegan



711kcal



30min

ZUTATEN

40 g	Couscous
20 ml	Orange Fruchtsaft
0,2 Stück	Zwiebel
0,2 Stück	Zucchini
0,2 Stück	Paprikaschote gegart
100 g	Feige
0,5 TL	Honig
1 Blatt	Pfefferminze (roh)
1 Prise	Jod-Salz
0,5 TL	Kreuzkümmel
1 Prise	Curry
1 Prise	Kurkuma
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten, dabei die Hälfte der angegebenen Flüssigkeitsmenge durch Orangensaft ersetzen. Wenn Couscous ausgequollen ist, zum Abkühlen in eine große Schüssel geben und immer wieder mit zwei Gabeln auflockern, damit nichts klumpt. Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Dann in etwas Olivenöl leicht anbraten und zu dem Couscous geben. Die klein geschnittene Zwiebel ebenfalls leicht anbraten und dann mit dem Honig glasieren. Wenn der Honig geschmolzen ist und kleine Blasen wirkt, vom Herd nehmen und zu dem Salat geben. Dann die klein geschnittene Paprika und die ebenfalls zerkleinerten Soft-Früchte hinzugeben und gut vermengen. Die Pfefferminzblätter gut

ABENDESSEN

Rote Bete - Salat mit Schafskäse



Vegan



551kcal



10min

ZUTATEN

250 Prise	Rote Bete
50 Prise	Schafskäse
20 Prise	Walnuss
0,75 Prise	Balsamico
2 Prise	Olivenöl
0,5 Prise	Senf
0,25 Prise	Honig
1 Prise	Jod-Salz
3 Prise	Basilikum

ZUBEREITUNG

Zuerst die Rote Bete in Scheiben schneiden und auf einen Teller geben. Darauf den gewürfelten Schafskäse, die gehackten Walnüsse und Basilikumblätter geben. Für das Dressing Salz und Zucker im Balsamico auflösen, den Senf und zuletzt tropfenweise das Öl dazugeben. Danach über der Vorspeise verteilen.

VORMITTAGSSNACK

Powersalat "Brokkoli-Paprika-Apfel"



Vegan



145kcal



5min

ZUTATEN

62,5 g	Broccoli
0,25 Stück	Paprikaschote
0,25 Stück	Apfel
2 TL	Olivenöl
1 TL	Essig
0,5 TL	Senf
0,5 TL	Honig
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer
1,5 TL	Sonnenblumenkerne

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten zerkleinern und sofort servieren! Wer keinen Mixer hat, muss Gemüse und Apfel mit dem Messer klein schneiden und anschließend mit den anderen Zutaten vermengen.

waschen, trocken tupfen, klein hacken und ebenfalls mit zum Salat geben. Den Couscous-Salat mit orientalischen Gewürzen abschmecken. Da ich persönlich nichts davon halte mir extra nur für ein Rezept ein ganz spezielles Gewürz zuzulegen was ich sonst nie brauche sind die oben aufgeführten Gewürze nur ein Vorschlag von mir (so wie ich den Salat halt mache). Schaut einfach in euren Gewürzschränk was gut passen würde - ich empfehle hier eher eine herbe Auswahl zu treffen, da das einen schönen Kontrast zu der Süße von Honig und Soft-Früchten gibt. Anschließend noch ca. 6 EL Olivenöl hinzugeben und alles gut vermengen. Der Salat hat eine fruchtig-herbe Note und passt (nicht nur) gut zu Gegrilltem.

NACHMITTAGSSNACK

Upfit "Power-Müsli"



Vegan



326kcal



5min

ZUTATEN

5 EL	Sojaflocken
50 ml	Magermilch (0,5% Fett)
1 EL	Kokosflocken
0,5 TL	Vanille
60 g	Erdbeeren

ZUBEREITUNG

Sojaflocken, Kokosraspel und Vanillepulver am Vorabend mit Milch anrühren und über Nacht einweichen lassen. Erdbeeren vierteln und dazugeben.

FRÜHSTÜCK

Bauernbrot mit Räucherlachs und Ei



Vegan



437kcal



20min

ZUTATEN

0,25 Bund	Schnittlauch
1 Stück	Eier
0,75 EL	Schlagsahne
0,25 Stück	Avocado
0,5 TL	Limette Fruchtsaft
2 Scheibe	Graubrot
25 g	Lachs geräuchert
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und ca. Hälfte davon in feine Röllchen schneiden. Eier, Sahne in einer Schüssel verquirlen, mit Salz, Pfeffer würzen und Schnittlauchröllchen unterrühren. Butter in Pfanne erhitzen. Flüssige Rührei-Masse hineingießen und unter leichtem Rühren stocken lassen. Festes Rührei auf einen Teller gleiten und abkühlen lassen. Avocado halbieren, entkernen, schälen und Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Avocadofruchtfleisch mit Stabmixer fein pürieren. Püree mit Salz, Limettensaft abschmecken. Brotscheiben mit Avocadocreme bestreichen und Hälften der Brote mit den Lachsscheiben belegen. Restlichen Schnittlauch darauf verteilen und mit Rührei belegen. Jedes Rührei-Brot mit einer Avocado-Brotscheibe belegen.

MITTAGESSEN

Rote Bete - Pasta



Vegan



611kcal



20min

ZUTATEN

125 g	Penne (Nudeln)
200 g	Rote Beete
125 ml	Sahne
50 g	geriebener Käse

ZUBEREITUNG

Nudeln nach Packungsanweisung al dente kochen und abtropfen. Die Rote Bete schälen und reiben. Anschließend in einen Topf geben und 5 Min. mit Sahne köcheln lassen. Nun mit Nudeln vermengen und nach Bedarf würzen. Nun alles in eine Auflaufform geben und mit dem geriebenen Käse bestreuen. 10 Min. im vorgeheizten Backofen bei 200°C überbacken und sofort servieren. Guten Appetit!

ABENDESSEN

Veganes, basisches Chili



Vegan



Veggie



499kcal



45min

ZUTATEN

80 g	Rote Linsen
25 g	Gemüsebrühe
80 g	Zuckermais
40 g	Paprikaschote
100 g	Bohnen grün gegart
0,25 g	Zwiebel
0,5 g	Knoblauchzehe
1 g	Pfeffer
1 g	Cayennepfeffer
1 g	Paprikapulver
1 g	Chilipulver
1 g	Meersalz
0,5 g	Mandelmus
1 g	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Linsen 10 Min. in Gemüsebrühe kochen, Zwiebel in anderen, großen Topf anbraten und Paprikawürfel sowie grünen Bohnen zugeben. Nun geschälte Tomaten dazugeben und mit Gemüsebrühepulver würzen und Knoblauch reinpressen. Nun Mais und rote Linsen hinzugeben. Danach Mandelmus hinzugeben.

VORMITTAGSSNACK

Süßer Snack



Vegan



187kcal



5min

ZUTATEN

4 Stück	Feige
1 Stück	Pfirsich

ZUBEREITUNG

Einfach genießen.

NACHMITTAGSSNACK

Superfood-Pudding



Vegan



197kcal



5min

ZUTATEN

100 ml	Magermilch (0,5% Fett)
25 ml	Kokosmilch
0,75 EL	Kakaopulver
20 g	Chiasamen
0,5 TL	Eiweißpulver
0,5 TL	Süßstoff (flüssig)

ZUBEREITUNG

Zutaten (erst die Flüssigen und dann die Festen) in Blender oder mit Pürierstab pürieren. Danach Masse für 20 Minuten in Kühlschrank stellen. Danach erneut mischen.

FRÜHSTÜCK

Upfit "Fitness Porridge"



Vegan



445kcal



2min

ZUTATEN

200 ml	Magermilch (0,5% Fett)
0,5 Stück	Banane
50 g	Haferflocken
0,5 Stück	Apfel
0,5 TL	Zimt

ZUBEREITUNG

Milch in einen Topf füllen und langsam erwärmen. Zeitgleich die Banane mit einer Gabel zerdrücken und zu der Milch hinzufügen. Stets umrühren, damit sich die Banane in der Milch verteilt. Ist die Milch warm, die Haferflocken hinzufügen und bei geringer Wärmezufuhr 8 Min. quellen lassen, bis der Brei die gewünschte Konsistenz hat. Dabei stets umrühren. Nun den Apfel in kleine Stückchen schneiden. In einer Schüssel den Brei mit den Apfelstückchen vermischen und mit Zimt abschmecken. Fertig.

MITTAGESSEN

Upfit "Couscous-Salat"



Vegan



575kcal



15min

ZUTATEN

30 g	Couscous
45 ml	Gemüsebrühe
0,5 EL	Zitrone Fruchtsaft
0,75 EL	Petersilie
10 Blatt	Pfefferminz
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer
35 g	Feta
3 Stück	Cocktailtomaten
0,75 Stück	Frühlingszwiebel
0,5 TL	Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Couscous in eine große Schüssel geben, mit kochender Brühe übergießen und unter stetigem rühren 8 Min. ziehen lassen. Mit Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer vermischen. Den Feta-Käse mit Öl, Tomaten und Frühlingszwiebeln vorsichtig unterheben und abschmecken. Fertig. Guten Appetit!

ABENDESSEN

Upfit "Frühlingsgratin"



Vegan



469kcal



30min

ZUTATEN

200 TL	Kartoffel
90 TL	Hokkaido (Kürbis)
90 TL	Rote Beete
0,5 TL	Knoblauchzehe
0,5 TL	Zwiebel
30 TL	Ziegenfrischkäse
75 TL	Sahne
50 TL	Magermilch (0,5% Fett)
1 TL	Majoran
1 TL	Muskatnuss
1 TL	Jod-Salz
2 TL	Sherry
1 TL	Pfeffer
1 TL	Butter

ZUBEREITUNG

Gemüse und Zwiebeln schälen und in 4 mm dünne Scheiben hobeln. Die Knoblauchzehen schälen fein würfeln. Das Gemüse nach Sorten in folgender Reihenfolge in eine möglichst große und gebutterte Auflaufform wie folgt schichten: Kartoffeln – Zwiebel – Knoblauch – Rote Bete – Zwiebel – Kürbis – Knoblauch – Kartoffeln. Jede Schicht salzen und mit frisch gemahlenem Pfeffer, etwas Majoran und Muskat würzen. Sahne, Milch und Ziegenfrischkäse mixen, so dass sich der Käse ganz auflöst und über das Gemüse gießen. Gratin mit Butterflöckchen bestreuen und mit Sherry angießen. 15 Min. im vorgeheizten Backofen bei 180°C backen.

NACHMITTAGSSNACK

Quarkbrot Land + Meer



Vegan



201kcal



5min

ZUTATEN

1 Scheibe	Roggenvollkornbrot
70 g	Kräuterquark
40 g	Garnelen
1 TL	Schnittlauch
1 TL	Zitrone Fruchtsaft
4 Stück	Radieschen
100 g	Apfel
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

1 Scheibe Roggen-Vollkornbrot (80 g) mit 70 g Kräuterquark bestreichen und halbieren. Eine Brothälfte mit 40 g Nordseegarnelen und ein paar Schnittlauchröllchen belegen und mit etwas Zitronensaft und grobem Pfeffer würzen. Die zweite Brothälfte mit ca. 100 g Apfelscheiben belegen. Brot mit 3-4 Radieschen anrichten.

FRÜHSTÜCK

Känguru Porridge



Vegan

516kcal

15min

ZUTATEN

50 g	Haferflocken
1 Tasse	Magermilch (0,5% Fett)
1 EL	Rosinen
1 EL	Rohrzucker
0,5 Stück	Banane
1 EL	Mandeln
1 Prise	Jod-Salz

ZUBEREITUNG

Etwas Wasser, Prise Salz und die Rosinen in einen nicht zu breiten Topf geben und aufkochen. Dann die Haferflocken unter Rühren einrieseln lassen und die Hitze reduzieren, die Masse soll nur leicht köcheln. Stets gut umrühren, damit nichts anbrennt. Nach ca. 5 Minuten, wenn die Masse beginnt, einzudicken, die klein geschnittene Banane untermischen. Die Portion auf einen tiefen Teller geben, mit dem Rohrzucker bestreuen, Mandeln dazugeben und Milch darübergießen.

MITTAGESSEN

Zucchinispaghetti "Bolognese"



Vegan

526kcal

15min

ZUTATEN

1 Stück	Zucchini gegart
250 g	Putenhackfleisch
1 Packung	passierte Tomaten
1,5 EL	Tomatenmark
50 ml	Magermilch (0,5% Fett)
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Oregano
1 TL	Olivenöl
0,5 Stück	Zwiebel
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen, fein hacken und mit etwas Öl andünsten. Nun Putenhackfleisch hinzufügen und anbraten. Tomatenmark & passierte Tomaten zugeben und aufkochen. Milch hinzufügen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln. Zeitgleich Zucchini entkernen und Fruchtfleisch mit Gemüseschäler in Streifen schälen. Zucchinistreifen mit Salz in Topf geben. Kochendes Wasser darübergießen und 5 Min. ziehen lassen. Putenhack vom Herd nehmen und die Zucchinistreifen abgießen. Anrichten und Servieren.

ABENDESSEN

Nordische Lachs-Reis Pfanne



Vegan

638kcal

20min

ZUTATEN

80 Prise	Reis
100 Prise	Lachsfilet
2 Prise	Olivenöl
50 Prise	Blumenkohl
50 Prise	Broccoli
50 Prise	Gemüsebrühe
50 Prise	Sahne
1 Prise	Petersilie
2 Prise	Estragon
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Den Lachs würfeln, in heißem Öl anbraten und warmstellen. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in den Bratensatz geben und anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne angießen und 12 Min. garen lassen. Die Lachswürfel hinzugeben und ziehen lassen, Blumenkohl und Brokkoli müssen gar und weich werden. Den fertigen Reis und die Kräuter hinzugeben, kurz ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Fertig. Guten Appetit!

VORMITTAGSSNACK

Salat aus roten Linsen



Vegan

344kcal

15min

ZUTATEN

40 g	Rote Linsen
125 ml	Gemüsebrühe
1,5 EL	Olivenöl
2 TL	Essig
0,25 Stück	Zwiebel
2,5 Stück	Tomate rot
1 Prise	Petersilie
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Linsen in der Gemüsebrühe ca. 8 Minuten kochen und dann abgießen. Auf der Packung steht bei mir 12 Minuten - sie sollten aber schon noch Biss haben! Einfach probieren. Außerdem steht auf meiner Packung, man solle die Linsen vorher kalt abspülen. Dadurch wurden sie aber beim ersten Mal sehr matschig, ich hab es dann nicht mehr gemacht und fand das besser. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mixen und über die Linsen geben. Die Zwiebel fein würfeln, die Tomaten in Stücke schneiden und die Kräuter hacken. Alles mit den Linsen mischen und den Salat vor dem Servieren nochmal abschmecken.

NACHMITTAGSSNACK

Dunkler Beeren-Snack



Vegan



58kcal



1min

ZUTATEN

15 Stück	Kirsche
40 g	Blaubeeren
40 g	Brombeeren

ZUBEREITUNG

Einfach genießen.

FRÜHSTÜCK

Bruschetta mit Makrelenaufstrich



Vegan



629kcal



15min

MITTAGESSEN

Couscous-Mango Salat



Vegan



899kcal



25min

ABENDESSEN

Gefüllte Spitzpaprika



Vegan



626kcal



15min

VORMITTAGSSNACK

Auberginen - Tomaten - Salat



Vegan



Veggie



242kcal



15min

ZUTATEN

200 g	Gurke
30 g	Radieschen
500 ml	Kuhmilch (fettarm 1,5% Fett)
50 ml	Apfel Fruchtsaft
100 g	Weintraube weiß Konserve
85 g	Makrele Konserve
40 g	Vollkornbrot
1 TL	Zitrone Fruchtsaft
1 EL	Frischkäse
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Zitronensaft und Apfeldicksaft verrühren und mit Gurke, Radieschen, halbierten und entkernten Weintrauben und zerdrücktem Fisch verrühren. Mit Meersalz abschmecken. Brot rösten, mit Makrelenaufstrich und restlichen Gurkenscheiben anrichten.

ZUTATEN

50 g	Couscous
60 ml	Gemüsebrühe
0,25 Stück	Mango
10 g	Rohrzucker
0,75 EL	Balsamico
2,5 g	Ingwer
0,5 Stück	Schalotte
0,25 Zehe	Knoblauchzehe
0,75 EL	Sesamöl
0,25 Stück	Paprikaschote
0,25 Stück	Paprika grün
7 g	Kürbiskerne
1 Prise	Kräutersalz
1 Prise	Chilipulver

ZUBEREITUNG

Couscous in eine Schüssel geben, mit Gemüsebrühe übergießen, mit einem Deckel abdecken und 5 Min. quellen lassen bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist. Mango schälen, würfeln und das Fruchtfleisch unter den Couscous mischen. In einer Pfanne den Zucker unter ständigem Rühren schmelzen, mit Essig ablöschen und mit der restlichen Gemüsebrühe auffüllen. So lange rühren, bis sich die Zuckermasse aufgelöst hat. Schalottenwürfel, feingehackten Knoblauch, Sesamöl, feingehackten Ingwer und gewürfelte Paprikaschoten dazugeben und bissfest schmoren. Couscous hinzufügen, vermengen und mit Kräutersalz abschmecken. Mit gerösteten Kürbiskernen und Chilipulver abschmecken. Fertig.

ZUTATEN

1 Prise	Spitzpaprika
25 Prise	Couscous
50 Prise	Feta
7,5 Prise	Oliven grün
0,5 Prise	Knoblauchzehe
0,25 Prise	Zwiebel
0,5 Prise	Thymian
0,5 Prise	Basilikum
1 Prise	Olivenöl
60 Prise	stückige Tomaten
1 Prise	Jod-Salz
1 Prise	Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Stielansatz von den Paprikaschoten abschneiden und die Kerne und die weißen Scheidewände mit dem Finger aus den Spitzpaprika lösen. Anschließend innen und außen waschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Beiseite legen. Couscous nach der Packungsanweisung zubereiten, mit einer Gabel auflockern und kurz abkühlen lassen. Schafskäse mit den Händen zerbröckeln und zusammen mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Oliven und Kräutern zum Couscous geben und vermischen. Mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Paprika mit Couscous-Schafskäse Mischung füllen und ein feuerfeste, mit Öl bepinselte Backform einschichten. 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen, Zwiebel darin anschwitzen, Tomaten hinzufügen und kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer

ZUTATEN

250 g	Cocktailtomaten
0,5 Stück	Aubergine
2 Zehe	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Jod-Salz
3 Blatt	Basilikum
1 Prise	Oregano

ZUBEREITUNG

Die Aubergine waschen und in dünne Scheiben schneiden, je dünner die Scheiben, desto besser. Diese Scheiben einzeln und von beiden Seiten in der Pfanne grillen. Am besten gelingt das mit einer Grillpfanne. Zeitgleich den Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit dem Öl in eine Schüssel geben. Die Tomaten waschen vierteln oder in kleine, mundgerechte Würfel schneiden, in die Schüssel geben und vermengen. Wenn alle Auberginescheiben gebrillt sind, diese dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken. Einige Blätter Basilikum ebenso unterheben und 2-3 zur Dekoration aufheben. Dann etwas ziehen lassen.

abschmecken. Die Tomatensauce über die Paprika gießen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C 40-50 Minuten zugedeckt garen.

NACHMITTAGSSNACK

Kleiner Nuss-Snack



Vegan



409kcal



1min

ZUTATEN

5 Stück Pecannuss
5 Stück Paranuss

ZUBEREITUNG

Einfach genießen.

EINKAUFLISTE WOCHE 1

Aufchnitt		<input type="checkbox"/> 527 g Frischkäse	<input type="checkbox"/> 32,2 g Champignon gegart	<input type="checkbox"/> Jod-Salz	<input type="checkbox"/> 1 Prise Currysauce
<input type="checkbox"/> 236 g Gouda		<input type="checkbox"/> 1922 g Zucchini	<input type="checkbox"/> 0,5 TL Vanille	<input type="checkbox"/> 1 Prise edelsüß	
<input type="checkbox"/> 3 Scheibe Emmentaler		<input type="checkbox"/> 1,25 Stück Avocado	<input type="checkbox"/> 2,2 g Oregano	<input type="checkbox"/> 0,5 TL Chilipulver	
<input type="checkbox"/> 1 Scheibe geriebener Käse		<input type="checkbox"/> 250 g Porree gegart	<input type="checkbox"/> 1 TL Senf		
<input type="checkbox"/> 30 g		<input type="checkbox"/> 250 g passierte Tomaten	<input type="checkbox"/> 3 Prise Basilikum		
Backwaren		<input type="checkbox"/> 0,33 Stück Porree	<input type="checkbox"/> 4,2 g Kümmel		
<input type="checkbox"/> 1 TL Backpulver		<input type="checkbox"/> 1606 g Tomate rot	<input type="checkbox"/> 205 g Sellerie	<input type="checkbox"/> 200 g Hüttenkäse Mag..	
<input type="checkbox"/> 1 Stück Tortilla Wraps		<input type="checkbox"/> 15 g Mais	<input type="checkbox"/> 20 g Leinsamen	<input type="checkbox"/> 10 g Butter	
<input type="checkbox"/> 0,5 TL Eiweißpulver		<input type="checkbox"/> 50 g Eisbergsalat	<input type="checkbox"/> 8,5 g Süßstoff (flü..)	<input type="checkbox"/> 257,5 g Quark Magerstufe	
Fleisch & Fisch		<input type="checkbox"/> 400 g Kichererbsen	<input type="checkbox"/> 4,2 g Majoran	<input type="checkbox"/> 21 g Parmesan	
<input type="checkbox"/> 17 Stück Eier		<input type="checkbox"/> 0,5 Stück Aubergine	<input type="checkbox"/> 4 g Kräuter (TK	<input type="checkbox"/> 100 ml Schmand	
<input type="checkbox"/> 150 g Thunfisch Konser..		<input type="checkbox"/> 3 Stück Cocktailltomaten	<input type="checkbox"/> 3 g italienisch)	<input type="checkbox"/> 30 g Crème fraîche ..	
<input type="checkbox"/> 2 Stück Wiener (Wurst)		<input type="checkbox"/> 51,5 g Tomatenmark	<input type="checkbox"/> 3,5 g Paprikapulver	<input type="checkbox"/> 75 ml Crème légère	
<input type="checkbox"/> 120 g Ei (Huhn)		<input type="checkbox"/> 125 g Himbeeren	<input type="checkbox"/> 1 g Pfeffer (schwarz)	<input type="checkbox"/> 137,5 g Mozzarella	
<input type="checkbox"/> 725 g Rind Hackfleisch		<input type="checkbox"/> 593 g Blumenkohl	<input type="checkbox"/> 0,25 Bund Cayennepfeffer	<input type="checkbox"/> 50 ml Kuhmilch (entrah..)	
<input type="checkbox"/> 100 g Schinkenwürfel		<input type="checkbox"/> 5 EL Sojaflocken	<input type="checkbox"/> 2 Prise Schnittlauch	<input type="checkbox"/> 1 TL Butterschmalz	
<input type="checkbox"/> 1 Scheibe Schinkenwurst		<input type="checkbox"/> 200 g Gewürzgurken (K..)	<input type="checkbox"/> 1 Prise Vanillin echt	<input type="checkbox"/> 250 g Magermilch (0	
<input type="checkbox"/> 90 g Kochschinken		<input type="checkbox"/> 0,5 Dose Champignon (Kons..)	<input type="checkbox"/> 8,2 g Zucker	<input type="checkbox"/> 175 g 5% Fett)	
<input type="checkbox"/> 75 g Geflügel		<input type="checkbox"/> 250 g Rote Beete	<input type="checkbox"/> 2 g Sojasauce	<input type="checkbox"/> 50 ml Feta-Käse	
<input type="checkbox"/> 1 Stück Bratwurst		<input type="checkbox"/> 1 EL Kokosflocken	<input type="checkbox"/> 63,4 g Chiasamen	<input type="checkbox"/> 0 Sahne	
<input type="checkbox"/> 125 g Seelachs		Getränke	<input type="checkbox"/> 1 Prise Balsamico		
<input type="checkbox"/> 100 g Corned Beef		<input type="checkbox"/> 3 EL Wasser	<input type="checkbox"/> 1 Prise Brühwürfel	<input type="checkbox"/> 60 g Erdbeeren	
<input type="checkbox"/> 50 g Schwein Schinken..		<input type="checkbox"/> 50 ml Rotwein (12% vol..)	<input type="checkbox"/> 11 g Petersilie	<input type="checkbox"/> 1 Stück Apfel	
<input type="checkbox"/> 125 g Putenbrust		<input type="checkbox"/> 2 EL Mineralwasser	<input type="checkbox"/> 1 TL Sesampaste		
Gemüse		<input type="checkbox"/> 50 ml Weißwein (12	<input type="checkbox"/> 1 Prise Senf mittelstark	<input type="checkbox"/> 82,5 g Olivenöl	
<input type="checkbox"/> 19,5 g Knoblauch		<input type="checkbox"/> 0,75 TL 5% vol.)	<input type="checkbox"/> 1 Prise Safran	<input type="checkbox"/> 100 ml Kokosmilch	
<input type="checkbox"/> 4 Stück Zwiebel		<input type="checkbox"/> 500 ml Zitrone Fruchtsa..	<input type="checkbox"/> 0,5 Stück Thymian	<input type="checkbox"/> 2,75 EL Kakaopulver	
<input type="checkbox"/> 281 g Möhre (Karotte)		<input type="checkbox"/> 0 Sherry	<input type="checkbox"/> 0,25 TL Chili (rot)	<input type="checkbox"/> 2 Prise Muskatnuss	
<input type="checkbox"/> 1,5 Stück Paprikaschote		<input type="checkbox"/> 31,1 g Pfeffer	<input type="checkbox"/> 1 Prise Kreuzkümmel	<input type="checkbox"/> 1 EL Ajvar	
<input type="checkbox"/> 0,5 Stück Lauch			<input type="checkbox"/> 1 TL Meersalz	<input type="checkbox"/> 200 ml Mandelmilch	
				<input type="checkbox"/> 20 g Mandelmus	
				<input type="checkbox"/> 2 EL Kokosfett	
Milchprodukte					
<input type="checkbox"/> 200 g Hüttenkäse Mag..					
<input type="checkbox"/> 10 g Butter					
<input type="checkbox"/> 257,5 g Quark Magerstufe					
<input type="checkbox"/> 21 g Parmesan					
<input type="checkbox"/> 100 ml Schmand					
<input type="checkbox"/> 30 g Crème fraîche ..					
<input type="checkbox"/> 75 ml Crème légère					
<input type="checkbox"/> 137,5 g Mozzarella					
<input type="checkbox"/> 50 ml Kuhmilch (entrah..)					
<input type="checkbox"/> 1 TL Butterschmalz					
<input type="checkbox"/> 250 g Magermilch (0					
<input type="checkbox"/> 175 g 5% Fett)					
<input type="checkbox"/> 50 ml Feta-Käse					
<input type="checkbox"/> 0 Sahne					
Obst					
<input type="checkbox"/> 60 g Erdbeeren					
<input type="checkbox"/> 1 Stück Apfel					
Sonstiges					
<input type="checkbox"/> 82,5 g Olivenöl					
<input type="checkbox"/> 100 ml Kokosmilch					
<input type="checkbox"/> 2,75 EL Kakaopulver					
<input type="checkbox"/> 2 Prise Muskatnuss					
<input type="checkbox"/> 1 EL Ajvar					
<input type="checkbox"/> 200 ml Mandelmilch					
<input type="checkbox"/> 20 g Mandelmus					
<input type="checkbox"/> 2 EL Kokosfett					

EINKAUFSLISTE WOCHE 1

20 g Haferkleie

Tiefgekühltes

125 g Meeresfrüchte (..
 0 TK)

Wasser mit Himbeeren

test



Paleo 56Kcal 5Min

VORTEILE

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

ZUTATEN

1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name

ZUBEREITUNG

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

Coffee

Short line of coffee



Veggie 10Kcal 5Min

VORTEILE

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

ZUTATEN

1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name

ZUBEREITUNG

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

tea

test



Veggie 100Kcal 8Min

VORTEILE

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

ZUTATEN

1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name

ZUBEREITUNG

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

Drink1

drink description



Vegan 100Kcal 12Min

VORTEILE

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

ZUTATEN

1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name
1 er Ingredient1 name

ZUBEREITUNG

4 column grid with drinks. Technically one drink is a post in Wordpress backend, whereas all content per drink will be entered manually. All drinks will be aggregated in a page in Wordpress backend. Order of the drinks within the page will be defined as per order of the drink posts.

GRATIS E-BOOK

Liebe Anna, empfehle uns weiter und schenke deinen Freunden einen 5€ Gutschein für ihren persönlichen Ernährungsplan. Als Dankeschön erhältst du das gratis E-Book "Die 100 besten Ernährungstipps" um noch schneller und gesund abzunehmen.

EMPFEHLEN & E-BOOK SICHERN >

You receive a download link after you have advised us on Facebook



Upfit GbR · Gertigstraße 12-14 · 22303 Hamburg info@upfit.de · www.upfit.de



Herzlichen Giuckwunsch, Anna! Der erste Schritt Zu Deinem Traumkorpre ist geschafft!

 Bustelln nur gerichte mit gleicher/ahnilcher Kalorienanzahi um Dein Zeil vom



Kukimi

Liebe Anna, empfehle uns weiter und schenke deinen Freunden einen 5€ Gutschein fur ihren personalichen Ernährungsplan.

[JETZT ZEIT SPAREN >](#)



HelloFresh

Liebe Anna, empfehle uns weiter und schenke deinen Freunden einen 5€ Gutschein fur ihren personalichen Ernährungsplan.

[JETZT ZEIT SPAREN >](#)



Kukimi

Liebe Anna, empfehle uns weiter und schenke deinen Freunden einen 5€ Gutschein fur ihren personalichen Ernährungsplan.

[JETZT ZEIT SPAREN >](#)