

FIT DANCE BALANCE

Klassisch - Mischkost

30-TAGE-PLAN

30 Tage | 3 Mahlzeiten pro Tag | alltagstauglich | klare Mengen

So funktioniert der Plan

Ein ausgewogener, unkomplizierter Plan mit Eiern, Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Gemuese, Obst und kleinen Portionen hochwertiger Beilagen.

- Mengen fuer Fleisch, Fisch, Reis, Kartoffeln, Quinoa und Suesskartoffeln beziehen sich auf verzehrfertige bzw. gekochte Mengen, sofern nicht anders angegeben.
- Beilage pro Hauptmahlzeit: in der Regel 100 g.
- Kleiner Salat bzw. Gemuese: ca. 100-150 g. Fuer Salat vorzugsweise 1 TL bis 1 EL Olivenoel.
- Wasser, ungesuesster Tee und Kaffee ohne Zucker nach Bedarf.

Einkaufsbasis

Kategorie	Typische Lebensmittel
Protein	Eier, Haehnchen, Pute, Rind, Rinderleber, Lachs, Sardinen, Thunfisch, Cottage Cheese, Skyr, Mozzarella
Beilagen	Kartoffeln, Suesskartoffeln, Reis, Quinoa - meist 100 g gekocht
Gemuese und Fermente	Blattsalat, Tomaten, Gurke, Paprika, Karotten, Rote Bete, Sauerkraut
Fette	Olivenoel fuer Salat, Butter zum Braten nach Bedarf

Tag 1

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane	180 g Haechnchenbrust + 100 g gekochte Kartoffeln + 120 g Blattsalat + 1 TL Olivenoel	200 g Cottage Cheese + 120 g Thunfisch + Gurke/Tomate

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 2

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 150 g Naturjoghurt	180 g Putenbrust + 100 g gekochter Reis + Rote-Bete-Salat	1 Dose Sardinen + 2 Eier + kleiner Tomatensalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 3

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4-Eier-Omelette + 40 g Hartkaese + Tomaten	180 g Rinderhack + 100 g Suesskartoffel + 100 g Sauerkraut	250 g Skyr + 150 g Cottage Cheese + Beeren

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 4

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Gurke	200 g Haehnchenschenkel ohne Knochen + 100 g Kartoffeln + Karotten-Rote-Bete-Salat	125 g Mozzarella + 2 Eier + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 5

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 2 Eier + 1 Banane	180 g Lachs + 100 g gekochte Quinoa + kleiner grüner Salat	120 g Thunfisch + 200 g Cottage Cheese + Paprika

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 6

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane	180 g Rinderleber + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut	1 Dose Sardinen + 200 g Skyr + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 7

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 30 g Kaese + Tomaten	180 g Putensteak + 100 g Reis + Karottensalat	200 g Cottage Cheese + 120 g Thunfisch + Salat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 8

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 250 g Skyr	180 g Rindfleisch + 100 g Suesskartoffel + Blattsalat	1 Dose Sardinen + 125 g Mozzarella + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 9

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Omelette aus 4 Eiern + Spinat + 30 g Kaese	180 g Haechnchenbrust + 100 g Quinoa + Rote Bete	250 g Cottage Cheese + 2 Eier

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 10

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 3 Eier	180 g Lachs + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut	120 g Thunfisch + 125 g Mozzarella + Tomate

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 11

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 150 g Skyr	180 g Rinderhack + 100 g Reis + kleiner Salat	250 g Cottage Cheese + Gurke + Tomate

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 12

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Kaese	200 g Haehnchenschenkel + 100 g Kartoffeln + Rote Bete	1 Dose Sardinen + 2 Eier + Salat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 13

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 2 Eier + Banane	180 g Pute + 100 g Quinoa + Karottensalat	125 g Mozzarella + 200 g Cottage Cheese + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 14

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + Banane	180 g Rinderleber + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut	120 g Thunfisch + 2 Eier + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 15

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4-Eier-Omelette + 30 g Kaese	180 g Lachs + 100 g Reis + gruener Salat	250 g Cottage Cheese + Paprika

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 16

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 250 g Skyr	180 g Haehnchenbrust + 100 g Suesskartoffel + Rote Bete	1 Dose Sardinen + 2 Eier + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 17

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen + 150 g Skyr	180 g Rindfleisch + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut	125 g Mozzarella + 2 Eier + Tomatensalat

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 18

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Kaese + Tomaten	180 g Putenbrust + 100 g Reis + Karottensalat	250 g Cottage Cheese + 120 g Thunfisch

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 19

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 3 Eier	180 g Lachs + 100 g Quinoa + Salat	120 g Thunfisch + 2 Eier + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 20

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + Banane	200 g Haechnchenschenkel + 100 g Kartoffeln + Rote Bete	250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 21

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 30 g Kaese	180 g Rinderhack + 100 g Reis + Sauerkraut	1 Dose Sardinen + 200 g Skyr + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 22

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
3 Eier + 200 g Cottage Cheese	180 g Pute + 100 g Suessskartoffel + Salat	120 g Thunfisch + 2 Eier + Paprika

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 23

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 2 Eier + Banane	180 g Lachs + 100 g Kartoffeln + Rote Bete	125 g Mozzarella + 200 g Cottage Cheese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 24

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Omelette aus 4 Eiern + 30 g Kaese	180 g Rinderleber + 100 g Quinoa + Sauerkraut	120 g Thunfisch + 2 Eier + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 25

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen + 150 g Skyr	180 g Haeahnchenbrust + 100 g Reis + Karottensalat	1 Dose Sardinen + 2 Eier + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 26

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 3 Eier	180 g Rindfleisch + 100 g Kartoffeln + gruerer Salat	125 g Mozzarella + 200 g Cottage Cheese

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 27

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
4 Eier + 40 g Kaese	180 g Pute + 100 g Quinoa + Rote Bete	120 g Thunfisch + 2 Eier + Gemüse

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 28

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + Banane	180 g Lachs + 100 g Suessskartoffel + Sauerkraut	250 g Cottage Cheese + Tomaten

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 29

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
250 g Skyr + 3 Eier	200 g Haechnchenschenkel + 100 g Kartoffeln + Karottensalat	1 Dose Sardinen + 125 g Mozzarella

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Tag 30

Mahlzeit 1	Mahlzeit 2	Mahlzeit 3
Omelette aus 4 Eiern + 30 g Kaese	180 g Rinderhack + 100 g Reis + Rote Bete	250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke

Tagesziel: proteinbetont, einfach vorzubereiten und mit normalen Lebensmitteln umsetzbar.

Wichtige Hinweise

- Rinderleber ist naehrstoffreich; fuer die meisten Erwachsenen genuegt eine gelegentliche Portion, z.B. 1-mal pro Woche.
- Fisch regelmaessig rotieren; Sardinen und Lachs liefern langkettige Omega-3-Fettsaeuren.

Dieser Plan ist eine allgemeine Orientierung fuer gesunde Erwachsene und keine individuelle medizinische oder ernaehrungstherapeutische Beratung. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Essstoerungen, Nieren-, Leber-, Stoffwechsel- oder anderen Erkrankungen sowie bei Medikamenteneinnahme bitte vor einer groesseren Ernaehrungsumstellung medizinischen Rat einholen.

[fitdanceschweiz.ch](https://www.fitdanceschweiz.ch)