

# FIT DANCE GREEN

Vegetarisch

30-TAGE-PLAN

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

## So funktioniert der Plan

Proteinbetont, fleischartfrei und alltagstauglich: Eier, Milchprodukte, Tofu, Tempeh, Huelsenfruechte, Quinoa und viel Gemuese.

- Mengen fuer Reis, Kartoffeln, Quinoa und Suesskartoffeln beziehen sich auf gekochte Mengen.
- Huelsenfruechte gut abspuelen und bei Bedarf langsam steigern.
- Fuer Salate Olivenoel verwenden; fuer warmes Garen Butter oder geeignetes Pflanzenoel nach Bedarf.
- Bei vegetarischer Ernaehrung besonders auf Eisen, Jod, Vitamin B12 und Omega-3 achten.

## Einkaufsbasis

| Kategorie | Typische Lebensmittel                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Protein   | Eier, Skyr, Cottage Cheese, Mozzarella, Hartkaese, Tofu, Tempeh, Linsen, Kichererbsen, Edamame |
| Beilagen  | Kartoffeln, Suesskartoffeln, Reis, Quinoa - meist 100 g gekocht                                |
| Gemuese   | Rote Bete, Karotten, Tomaten, Gurke, Blattgemuese, Paprika, Sauerkraut                         |
| Fette     | Olivenoel, Butter, Nuesse in moderaten Mengen                                                  |

## Tag 1

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                            | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 250 g Tofu + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 2

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                          | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 200 g Tempeh + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

### Tag 3

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                                    | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

### Tag 4

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                               | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 200 g Linsen + 150 g Skyr + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 5

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                                                 | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 200 g Kichererbsen + 150 g Feta + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 6

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                                 | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 4 Eier + 200 g Skyr + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 7

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                                  | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 250 g Tofu + 30 g Hartkaese + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 8

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 250 g Tofu + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 9

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                              | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 200 g Tempeh + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 10

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                                           | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 11

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                                | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 200 g Linsen + 150 g Skyr + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 12

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                                     | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 200 g Kichererbsen + 150 g Feta + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 13

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                                     | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 4 Eier + 200 g Skyr + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 14

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                                         | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 250 g Tofu + 30 g Hartkaese + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 15

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                 | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 250 g Tofu + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 16

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                  | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 200 g Tempeh + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 17

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                                               | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 18

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                                       | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 200 g Linsen + 150 g Skyr + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 19

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                                      | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 200 g Kichererbsen + 150 g Feta + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 20

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                         | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 4 Eier + 200 g Skyr + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 21

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                                             | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 250 g Tofu + 30 g Hartkaese + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 22

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                        | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 250 g Tofu + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 23

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                   | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 200 g Tempeh + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 24

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                                   | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 25

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                                           | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 200 g Linsen + 150 g Skyr + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 26

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                                             | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 200 g Kichererbsen + 150 g Feta + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Tag 27

| Mahlzeit 1                             | Mahlzeit 2                                          | Mahlzeit 3                               |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 4-Eier-Omelette + 40 g Kaese + Tomaten | 4 Eier + 200 g Skyr + 100 g Kartoffeln + Sauerkraut | 200 g Tofu + 150 g Edamame + Gurkensalat |

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

## Tag 28

| Mahlzeit 1                            | Mahlzeit 2                                                 | Mahlzeit 3                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 250 g Cottage Cheese + 2 Eier + Gurke | 250 g Tofu + 30 g Hartkaese + 100 g Suesskartoffel + Salat | 3 Eier + 200 g Cottage Cheese + Paprika |

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

## Tag 29

| Mahlzeit 1                     | Mahlzeit 2                            | Mahlzeit 3                                        |
|--------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 3 Eier + 250 g Skyr + 1 Banane | 250 g Tofu + 100 g Quinoa + Rote Bete | 250 g Cottage Cheese + 125 g Mozzarella + Tomaten |

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

## Tag 30

| Mahlzeit 1                                               | Mahlzeit 2                          | Mahlzeit 3                        |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| Eier-Bananen-Pfannkuchen: 3 Eier + 1 Banane + 200 g Skyr | 200 g Tempeh + 100 g Reis + Gemuese | 250 g Skyr + 2 Eier + 30 g Nuesse |

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

## Wichtige Hinweise

- Wenn Eier und Milchprodukte gut vertragen werden, lassen sich hohe Proteinmengen ohne Proteinpulver erreichen.
- Bei veganen Tagen innerhalb einer sonst vegetarischen Ernährung Vitamin-B12-Versorgung mitdenken.

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 Ernährungsumstellung medizinischen Rat einholen.

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