

# ERNÄHRUNGSPLAN.





# Notizen

**Folgst du uns schon  
auf Instagram?**



*Sei stärker  
als deine  
stärkste  
Ausrede*

## Erklärung

**ALLGEMEIN:** Die nachfolgenden Ernährungspläne wurden extra für Deine Challenge zusammengestellt. Sie zielen darauf ab, dass du während der Challenge maximale Erfolge erzielst. Da die Ernährung für Deinen Erfolg mindestens genauso ausschlaggebend ist wie das Training, empfehlen wir Dir, Dich möglichst gut an unsere Empfehlungen zu halten.

**MAHLZEITENFREQUENZ:** Generell bleibt es Dir überlassen, wann Du welche Mahlzeit zu Dir nimmst. Für deinen Erfolg ist nämlich vor allem die Kalorienbilanz am Ende des Tages verantwortlich. Versuche jedoch einen regelmäßigen Abstand zwischen den einzelnen Mahlzeiten einzuhalten.

**AUSTAUSCH VON LEBENSMITTELN:** Solange die Lebensmittel ähnlich viele Kalorien haben und ähnlich gesund sind, kannst Du diese beliebig untereinander austauschen. Du kannst also zum Beispiel gern 100g Apfel durch 100g Birne ersetzen. 100g Lachs solltest Du aber zum Beispiel nicht durch 100g Reis austauschen, da diese Lebensmittel eine komplett andere Menge an Protein, Fett und Kohlenhydraten enthalten und somit auch total unterschiedliche Zwecke erfüllen.

**GETRÄNKE:** Während Deiner Challenge solltest Du nur ungesüßten Tee, Wasser oder schwarzen Kaffee trinken. Alles andere enthält zu viel Zucker und daher auch zu viele Kalorien. Alkohol sollte in dieser Zeit tabu sein, denn auch das hindert den Erfolg beim Abnehmen. Wir empfehlen Dir generell mindestens 2 Liter Wasser/Flüssigkeit am Tag zu Dir zu nehmen. An den Trainingstagen natürlich noch mehr, da Du durch die Anstrengung zusätzlich Wasser verlierst.

**LEBENSMITTELQUALITÄT:** Hochqualitative Lebensmittel sind die Grundbasis einer vollwertigen und gesunden Ernährungsweise. Wir empfehlen dir besonders bei tierischen Lebensmittel auf die Qualität zu achten. Aber auch bei pflanzlichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Olivenöl oder Kokosöl, ist die Qualität der Produkte entscheidend für ihren gesundheitlichen Stellenwert. Generell solltest du also immer so hochqualitative Lebensmittel wie möglich kaufen.



**SEE HOW  
YOU EAT.**

# Figurfalle ade!

Richtig abnehmen mit diesen Tipps:

- ❖ **Tipp 1: Kleine Ziele setzen**
- ❖ **Tipp 2: Langsamer Gewichtsverlust**
- ❖ **Tipp 3: Keine Verbote aufstellen**
- ❖ **Tipp 4: Gewohnheiten ändern**
- ❖ **Tipp 5: Regelmäßige Mahlzeiten**
- ❖ **Tipp 6: Heißhunger vermeiden**
- ❖ **Tipp 7: Essauslöser finden**
- ❖ **Tipp 8: Regelmäßige Bewegung**

Tabu is(s)t...!

Zu viel Zucker ist pures Gift für unseren Körper und macht auf Dauer krank. Im Folgenden eine Übersicht über Lebensmittel, die in einem guten Ernährungsplan nichts zu suchen haben:

- 🚫 Backwaren aus Weißmehl (Brot, Brötchen, Gebäck, Kekse)
- 🚫 Eiernudeln oder Nudeln aus Hartweizengrieß
- 🚫 Fertiggerichte aller Art (TK, Mikrowelle, Dosen etc.)
- 🚫 Pestos und Tomatensaucen aus dem Glas
- 🚫 Fertige Salatsaucen aller Art, Ketchup, Mayo
- 🚫 Fertig-Salate wie Eiersalat oder Fleischsalat
- 🚫 Panierte/ frittierte Speisen wie Pommes & Schnitzel
- 🚫 Schokoladen- oder Crunchy-Müslis, gezuckerte Cornflakes
- 🚫 Panierter Camembert, Blauschimmelläse, Schmelzkäse
- 🚫 Schokolade, Bonbons, Lakritz, Marzipan, Gummibärchen, Weingummi, Schaumzucker & Co.
- 🚫 Chips, Erdnussflips & anderes Knabbergebäck
- 🚫 Sahnejoghurt, Sahneeis, Fertig-Desserts
- 🚫 Obstkonserven
- 🚫 Limonade, Cola (auch die zuckerfreie!) & Sirup-Getränke
- 🚫 Fruchtnektar und -saft
- 🚫 Alkohol besonders Hefeweizen, Liköre



**I CAN  
and  
I WILL.**

# Optimale Nährstoffversorgung

## VITAMIN D3

- ❖ Vitamin D trägt zum Beibehalt von normalen Knochen und Zähnen bei.
- ❖ Vitamin D trägt zum Beibehalt einer normalen Muskelfunktion bei.
- ❖ Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

## OMEGA 3 FETTSÄUREN

- ❖ DHA trägt zum Beibehalt einer normalen Gehirnfunktion bei. Dieser Effekt wird durch eine Aufnahme von 250mg DHA täglich erreicht.
- ❖ EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Dieser Effekt wird durch die tägliche Einnahme von 250mg EPA und DHA (kombiniert) erreicht.

## MAGNESIUM

- ❖ Magnesium trägt zu einer Reduktion von Müdigkeit bei.
- ❖ Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.
- ❖ Magnesium trägt zu einer normalen Proteinsynthese bei.
- ❖ Magnesium trägt zu einem Beibehalt von normalen Knochen und Zähnen bei.

---

## HILFESTELLUNGEN



YAZIO

APP: Yazio – Kalorienzählen ganz einfach



BUCH: FETTLOGIK ÜBERWINDEN – Autorin: Hermann Nadja



FITNESS PLAN: Power Plate Training (30 Minuten 2x pro Woche, CARDIO wie Joggen, Rad fahren (60 Minuten 3x pro Woche)



ERNÄHRUNGSPLAN: 4 Wochen kontrolliert essen - Eine Unterstützung für eine langfristige Ernährungsumstellung



# Fatkiller auf einen Blick

Wer abnehmen möchte, schafft das nicht Hals über Kopf. Dieser 4-Wochen Plan soll als Einstieg ins sanfte Abnehmen sein. Kilos, die Sie abnehmen sollten dauerhaft verloren gehen, um dem unerwünschten JOJO Effekt zu umgehen.

## FATKILLER

## SO WIRKTS...

## ESSTIPPS

Aprikosen	Pantothensäure fördert den Fettabbau,	8 getrocknete Hälften am Tag knabbern
Chicorée	Der Bitterstoff Intybin unterstützt das Abnehmen.	Oft auf Brot oder im Salat essen
Chili	Capsaicin hilft beim Fettabbau.	Ideal in Saucen und Suppen
Feigen	Das Enzym Ficin fördert das Entschlacken.	Toll bei Heißhunger auf Süßes
Fisch	Enthält das Nervenvitamin Niazin.	Grillen oder dünsten, dazu Olivenöl
Gemüsesäfte	Vitamine und Mineralstoffe kurbeln den Stoffwechsel an.	Häufig Saft aus Tomaten, Karotten, Sellerie trinken
Löwenzahn	Enthält viel Kalium, gut beim Entwässern.	Entweder im Salat oder Saft
Mango	Kalium entwässert, Mangan unterstützt den Zuckerstoffwechsel.	So oft wie möglich als Snack
Nüsse	Ihr Biotin Anteil stoppt Heißhungerattacken.	Zwar fett, aber schnelle Sattmacher
Papaya	Durch Enzyme ein guter Fatburner.	Öfters als Frühstück
Pflaumen	Bieten viele Ballaststoffe, die gut für die Verdauung ist.	Ob getrocknet, frisch oder als Saft
Rettich	Ätherische Öle regen die Verdauung an.	Als Rohkost und im Salat
Roggenbrot	Bietet viele Ballaststoffe, ist daher gut für den Stoffwechsel.	Statt Weißbrot lieber Roggenbrot
Eiweißbrot	Enthält viel Eiweiß.	Statt Weißbrot lieber Eiweißbrot
Zitrusfrüchte Flavonoide.	Bieten jede Menge Vitamin C plus	Cocktail: Saft aus je 1 Orange, Zitrone und Grapefruit



Mit einem passenden Sport- und Ernährungsplan ist Abnehmen ein Kinderspiel.

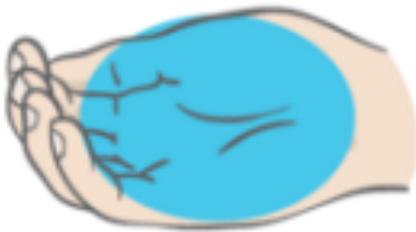
# Die richtigen Portionsgrößen



1 Portion Eiweiß  
= 1 Handfläche



1 Portion Gemüse  
= 1 Faust



1 Portion Kohlenhydrate  
= 1 handvoll



1 Portion Fett  
= 1 Daumen



# Frühstück im Überblick

## KATEGORIE SÜß

- ❖ Obstsalat
- ❖ Mango mit Kiwi
- ❖ Basisches Müsli
- ❖ Müsli
- ❖ Marmeladen- Roggenbrot
- ❖ Milchreis mit Obst
- ❖ Diverse Smoothies

Toppings bei Müsli: Chia-Samen, Mandeln, Nüsse, Beeren



## KATEGORIE SAUER

- ❖ Brötchen mit Tomatencrem
- ❖ Gurkenbrot mit Hüttenkäse
- ❖ Kräuterrührei
- ❖ Schinkenbrötchen
- ❖ Käsebrot
- ❖ Avocado Brot
- ❖ Schnittlauchbrot

Toppings bei Broten: frische Kräuter





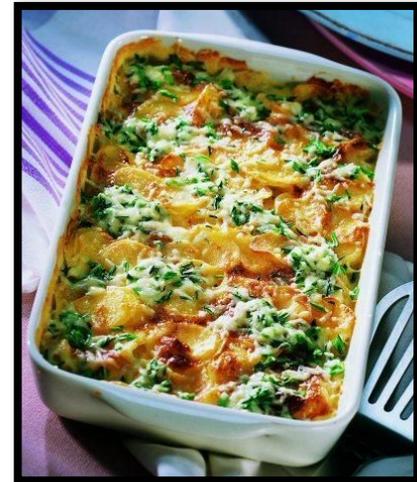
# Mittagessen im Überblick

## VIEL GEMÜSE/HELLES FLEISCH/ FISCH

- ❖ Zucchini aus dem Ofen
- ❖ Ofengemüse, Ofenkartoffeln mit Kümmel
- ❖ Gemüse Spaghetti
- ❖ Hühnerfilet
- ❖ Diverse Suppen
- ❖ Kartoffelsalat
- ❖ Diverse Salate (aber kein fertiges Dressing verwenden!)
- ❖ Fisch (Lachsfilet, Saibling, Seefischfilet)
- ❖ Couscous mit Gemüse
- ❖ Gemüseauflauf
- ❖ Vollkornspaghetti mit Räucherlachs
- ❖ Asiapfanne
- ❖ Reispfanne
- ❖ Wraps

## TIPPS

- ☑ Achtung beim Salzen! Nicht zu viel verwenden.
- ☑ Keine fertigen Saucen, darin steckt viel versteckter Zucker
- ☑ Gemüse auch im Ofen zubereiten
- ☑ Portionsgrößen beachten
- ☑ Keine Fertigsäfte, Limonaden etc. trinken, die enthalten sehr viel Zucker und zählen somit auch als Mahlzeit!





# Abendessen im Überblick

## VIEL GEMÜSE/HELLES FLEISCH/ FISCH

- ❖ Tagliatelle mit Rinderfilet
- ❖ Gemüsesuppen
- ❖ Tomatensuppen
- ❖ Gefüllte Paprika
- ❖ Natur- Kalbsschnitzel
- ❖ Pellkartoffel
- ❖ Hüttenkäse mit Eiweißbrot
- ❖ Forelle
- ❖ Schinken statt Salami
- ❖ Gemüse in jeglicher Art

## TIPPS

- ☑ Du darfst auch gerne scharf essen.
- ☑ Wenig Kohlehydrate am Abend zu dir nehmen, d.h. auf Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln öfters verzichten.
- ☑ Keine Snacks kurz vor dem Schlafengehen! Der Körper soll mindestens 8h „hungern“ bis zur nächsten Mahlzeit!
- ☑ Nicht aus der Fritteuse oder mit Panier essen.
- ☑ Trinke einen Tasse Tee (Detox, Roiboostee,...)





# Gesunde Snacks im Überblick

## SÜßE SNACKS

- ❖ **Kompott** (Birne, Apfel, ...)
- ❖ **15 gefrorene Trauben** (75 Kalorien)
- ❖ **1 Schale Apfelmus** mit Zimt (100 Kalorien)
- ❖ **Pudding "light"**: Gibt es z.B. von Optiwell, Schokolade oder Vanille, 1 Becher (100 Kalorien)
- ❖ **Apfelchips**, 35g (105 Kalorien)
- ❖ **Himbeermüsli**: 2 EL Haferflocken mit 1 EL Himbeeren (frisch) und 100ml fettarmer Milch (150 Kalorien)
- ❖ **Griechischer Joghurt mit Zimt und Honig**: 1 kleine Scheibe dunkles Brot mit 2 EL griechischem Joghurt bestreichen, anschließend mit 1 TL Honig beträufeln und etwas Zimt darüber streuen (120 Kalorien).
- ❖ **5 Vollkornkekse** (130 Kalorien)
- ❖ **Berry-Mix mit Joghurt**: 1 Schale gemischte Beeren mit 2 EL fettarmem Joghurt und 1 EL Orangensaft (135 Kalorien))
- ❖ **Müsliriegel**, z.B. mit weißer Schokolade (120 Kalorien)
- ❖ **Balsamico-Erdbeeren**: 125g Erdbeeren klein geschnitten mit 1 TL Zucker und 1 TL Balsamicoessig vermischen, ca. 1 Stunde ziehen lassen (65 Kalorien)
- ❖ **Chai-Mandarinen**: Scheiben von 1 Mandarine mit 2 EL heißem Chai-Tee, 1 TL Honig und einer Prise Zimt vermischen (70 Kalorien)
- ❖ **Milchreis** mit Kokos: 1 Schälchen Milchreis mit 1 EL Kokosflocken verrühren (145 Kalorien)

## HERZHAFTE SNACKS

- ❖ **20 Mandeln** (150 Kalorien)
- ❖ **Gemüse mit Humus** : 60g Humus mit z.B. einer Karotte, in Stücke geschnitten (80 Kalorien)
- ❖ **Lachsbrötchen**: 1 Knäckebrot mit 1 EL Saurer Sahne (leicht gesalzen) und 30g Räucherlachs (140 Kalorien)
- ❖ **10 Oliven** (90 Kalorien)
- ❖ **Melone mit Parmaschinken**: 2 Stück Melone mit jeweils einer Scheibe Parmaschinken umwickelt (135 Kalorien)
- ❖  $\frac{1}{2}$  Tasse **geröstete Kürbiskerne** (145 Kalorien)
- ❖ **Knusprige Zucchini-Chips**: 1 Zucchini in dünne Scheiben schneiden, aufs Backblech legen, mit ganz wenig Olivenöl und Meersalz bestreuen und bei 50-100°C so lange im Ofen trocknen bis die Chips knusprig sind (120 Kalorien)
- ❖ **25 Sesamstangen** (130 Kalorien)
- ❖ **Leichter Caprese-Salat**: 50g Mozzarella "light", eine Tomate und 1 TL Balsamico-Essig (100 Kalorien)
- ❖ **1 kleine Schale salziges Popcorn** (mit etwas Chili-Pulver gewürzt) (130 Kalorien)
- ❖ **25g ungesüßte Cornflakes** mit 120ml fettarmer Milch (150 Kalorien)
- ❖ **3-4 saure Gurken** (20 Kalorien)
- ❖ **10 Kirschtomaten** (30 Kalorien)
- ❖ **Gurkensandwich**: 2 Stück Toast mit jeweils 1 EL Hüttenkäse und Gurkenstückchen (110 Kalorien)
- ❖ **Frischer Gurkensalat**: 1 Gurke mit 2 EL Zwiebeln (gehackt), Salz und 2 EL Essig (50 Kalorien)
- ❖ **Nüsse**
- ❖ **Pistazien**
- ❖ **Studentenfutter**, 1 Portion - 25g (120 Kalorien)
- ❖ **Trockenfrüchte**
- ❖ **Bitterschokolade**



# Einkaufsliste

## 1. Woche

- 🍏 Reis
- 🍏 **Gemüse** (Zucchini, Salat, Gurke, Tomate, Sellerie, Brokkoli, Tomaten, Pilze, Zwiebel)
- 🍏 Hüttenkäse
- 🍏 Käse in Scheiben
- 🍏 Mozzarella
- 🍏 Schinken
- 🍏 Eiweißbrot / Roggenbrot
- 🍏 Magerquark
- 🍏 Honig
- 🍏 Marmelade
- 🍏 Couscous
- 🍏 Kartoffeln
- 🍏 **Obst** (Weintrauben, Apfel, Beeren, Mango)
- 🍏 Hähnchenfilet
- 🍏 Natur Putenschnitzel
- 🍏 Haferflocken
- 🍏 Chiasamen
- 🍏 Leinsamen als Ballaststoffe im Müsli
- 🍏 Reiswaffeln
  
- 🍏 Olivenöl
- 🍏 Essig
- 🍏 Salz, Pfeffer
- 🍏 Birkenzucker
- 🍏 Frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin)



# 1. Woche – Tag 1

## Morgens

<p>Käsebrot</p> <p>220kcal, 13g Fett</p>	<p>2 Scheiben Roggenbrot/Eiweißbrot</p> <p>etwas Butter</p> <p>2 Scheiben Käse</p>	<p>Toast mit Butter bestreichen und Käse darauf</p>
--	--	---

## Mittags

<p>Natur- Putenschnitzel mit Gemüsereis</p> <p>450 g Kcal, 5 g Fett</p>	<p>50 g Reis</p> <p>Salz, Öl, etwas Sojasauce</p> <p>Paprikaschote</p> <p>50 g Sojasprossen</p> <p>150 g Natur - Putenschnitzel</p>	<p>Reis in Salzwasser kochen. Paprika würfeln, Sprossen waschen. Gemüse zusammen mit dem Reis in heißem Öl anbraten. Mit Sojasauce würzen. Fleisch würzen und in etwas ÖL in der Pfanne anbraten.</p>
---	---	---

## Abends

<p>Tomatensuppe</p> <p>180 kcal, 1 g Fett</p>	<p>½ l Tomatensaft</p> <p>Olivenöl, Salz, Pfeffer</p>	<p>Tomatensaft mit etwas Öl 15 min. köcheln lassen und danach nach Belieben würzen.</p>
---	---	---

## Snacks und Getränke

<p>Obst in jeglicher Form (außer Bananen)</p> <p>Reiswaffeln</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück</p> <p>sonst Kräutertee am Tag</p> <p>2 l Wasser täglich!</p>
--	--





# 1. Woche – Tag 3

## Morgens

Hüttenkäsebrod

214 kcal, 5 g  
Fett

1 Roggenbrötchen  
50g Hüttenkäse  
¼ Salatgurke  
Salz

Brötchen mit Hüttenkäse bestreichen. Gurke in Scheiben schneiden und leicht salzen.

## Mittags

Tomatenpfännchen

160 g Kcal, 5 g Fett

Kleine Zwiebel  
100g Champignons  
3 Tomaten  
Öl, Salz, Pfeffer  
Brot

Gemüse klein schneiden, Zwiebeln in Öl andünsten, Pilze hinzu und anbraten. Dann Rest hinzu und mitbraten, würzen und mit Brot schiebe verspeisen.

## Abends

Pellkartoffel mit  
Kräuterquark

250 kcal, 1 g  
Fett

200 g Kartoffeln  
150 g Magerquark  
Salz, Pfeffer  
frische Kräuter

Kartoffeln 30 min. kochen. Magerquark mit Gewürzen glatt rühren und frische Kräuter hinzu. Kartoffeln mit Kräuterquark anrichten

## Snacks und Getränke

Grüner Smoothie  
1 Müsliriegel

Gemügesticks am Abend als  
Snack (Karotten, Paprika, Gurke)

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
Basentee am Tag  
2 l Wasser täglich!







# 1. Woche – Tag 6

## Morgens

<p>Marmeladenbrötchen</p> <p>280 kcal, 1 g Fett</p>	<p>1 Vollkornbrötchen/Eiweißbrot 2 EL Magerquark/ etwas Butter 1 TI Marmelade</p>	<p>Brötchen dünn mit Butter oder Magerquark bestreichen, darauf Marmelade.</p>
---	---	--

## Mittags

<p>Hähnchenfilet und grüner Salat</p> <p>270 g Kcal, 11 g Fett</p>	<p>100 g Hähnchenfilet Paprika Zwiebel Magerquark, Schnittlauch Salz, Pfeffer grüner Salat</p>	<p>Magerquark mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer glatt rühren. Hähnchenfilet mit Zwiebel anbraten. Paprika hinzu. Grünen Salat waschen und mit Öl und Essig anrichten.</p>
--	--	---

## Abends

<p>Karottensuppe</p> <p>260 kcal, 11 g Fett</p>	<p>5 Karotten Zwiebel Öl, Salz, Pfeffer, Curry ¼ l Gemüsebrühe 20 g rote Linsen</p>	<p>Alles im Topf: Karotten klein schneiden, mit Zwiebel andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 20 min. köcheln lassen. Linsen hinzu und garen lassen. Alles mit Gewürzen abschmecken.</p>
---	---	---

## Snacks und Getränke

<p>Vollkornkekse Obst Gemügesticks am Abend als Snacks</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox-Tee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen</p>
--	--





# Einkaufsliste

## 2. Woche

- 🍏 Reis
- 🍏 **Gemüse** (Zucchini, Salat, Gurke, Tomate, Sellerie, Pilze, Tomaten, Karotten, Zwiebel)
- 🍏 Hüttenkäse
- 🍏 Käse in Scheiben
- 🍏 Feta
- 🍏 Schinken
- 🍏 Eiweißbrot / Roggenbrot
- 🍏 Magerquark
- 🍏 Honig
- 🍏 Marmelade
- 🍏 Couscous
- 🍏 Kartoffeln
- 🍏 **Obst** (Weintrauben, Apfel, Beeren, Mango)
- 🍏 Fischfilet, Lachs
- 🍏 Sesam
- 🍏 Vollkornnudeln
- 🍏 Hähnchenfleisch
  
- 🍏 Olivenöl
- 🍏 Essig
- 🍏 Salz
- 🍏 Pfeffer
- 🍏 Birkenzucker
- 🍏 Frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin)



## 2. Woche – Tag 1

### Morgens

Marmeladenbrötchen  
220kcal, 1g Fett

2 Scheiben  
Roggenbrot/Eiweißbrot  
1 TI Marmelade  
Magerquark oder Butter

Magerquark auf Brot und Marmelade drauf.

### Mittags

Feta Teller  
233 g Kcal, 12 g Fett

50 g Feta  
1 Tomate  
¼ Salatgurke  
2 Vollkornbrotsccheiben  
Salz, Pfeffer

Feta , Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Würzen und Bort dazu.

### Abends

Fischfilet mit Sesam  
200 kcal, 9 g Fett

1 Zucchini  
125 g Seefischfilet  
1 TI Pesto aus dem Glas  
1 TI Sesam  
5-6 El Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Zucchini dünn schneiden. Fisch würzen. Zucchini unten in eine Form, Fisch darauf und Zucchini wieder drauf. Pesto drüber und Brühe drüber und mit Sesam bestreuen. Im Backofen 200°C 25 min. backen.

### Snacks und Getränke

Obst in jeglicher Form (außer Bananen)  
Gemüsesaft

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
sonst Kräutertee am Tag  
2 l Wasser täglich!



## 2. Woche – Tag 2

### Morgens

Bunter Obstsalat

232kcal, 5 g Fett

50 g Weintrauben  
Apfel, kleine Birne  
2 EL Naturjoghurt  
15 Nüsse

Alles kleinschneiden und mit Joghurt und Mandeln anrichten.

### Mittags

Fischfilet mit Gemüse

220 g Kcal, 2 g Fett

200 g Seefischfilet (z.B. Seelachs)  
2 Zucchini  
½ Salatgurke  
3 Tomaten  
Öl, Salz, Pfeffer

Fisch mit Zitrone beträufeln und würzen in Öl auf beiden Seiten braten. Zucchini in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten. Gurke und Tomaten klein schneiden und mit Essig und Öl anrichten.

### Abends

Nudelsalat mit Schinken

250 kcal, 6 g Fett

50 g Vollkornnudeln  
Parmaschinken  
50 g Tiefkühlerbsen  
kleine Zwiebel  
Öl, Essig, Salz, Pfeffer  
frische Kräuter

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln und Schinken in Streifen schneiden und mit Nudeln, Erbsen vermischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer abschmecken.

### Snacks und Getränke

Feigen  
Slim Drink  
1 Müsliriegel

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
sonst Kräutertee am Tag  
2 l Wasser täglich!



## 2. Woche – Tag 3

### Morgens

Gurkenbrot mit  
Hüttenkäse

214 kcal, 5 g Fett

1 Roggenbrötchen  
50g Hüttenkäse  
¼ Salatgurke  
Salz

Brötchen mit Hüttenkäse  
bestreichen. Gurke in Scheiben  
schneiden und leicht salzen.

### Mittags

Mediterranes  
Hähnchenfilet

170 g Kcal, 3 g Fett

150 g Hähnchenfilet  
2 Tomaten  
2 Zucchini  
1 Aubergine  
kleine Zwiebel, Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Zitrone

Hähnchenfilet in grobe Stücke  
schneiden und in Öl anbraten und  
würzen. Zwiebel und Knoblauch  
zum Hähnchenfilet dazu. Gemüse  
in Würfelschneiden und  
mitanbraten. Am Ende mit  
abschmecken mit Gewürzen.

### Abends

Kartoffel- Sellerie-  
Auflauf

620 kcal, 40 g Fett

200 g Kartoffel  
1 Karotte  
2 Stangensellerie  
1 Apfel  
100 g Schlagsahne  
30 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Thymian, Currypulver

Kartoffeln, Karotten und Sellerie  
geschält in dünne Scheiben schneiden.  
Apfel in Spalten schneiden. Alles  
geschichtet in einen Auflaufform geben  
und würzen. Schlagsahne darüber und  
Käse darüber. 200°C 40 min. backen.

### Snacks und Getränke

Grüner Smoothie  
1 Müsliriegel  
Gemügesticks am Abend als  
Snack (Karotten, Paprika, Gurke)

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
Basentee am Tag  
2 l Wasser täglich!



## 2. Woche – Tag 4

### Morgens

Müsli 174 kcal, 6 g Fett	1 Becher Naturjoghurt 2 El Haferflocken 1 Tl Honig 1 Apfel Handvoll Weintrauben	Joghurt und Haferflocken mischen, Honig unterrühren. Kleingeschnittener Apfel und Trauben hinzu.
-----------------------------	---	--

### Mittags

Lachs mit Couscous 430 g Kcal, 18 g Fett	100 g Lachsfilet 2 Zucchini 30 g Couscous 1/8 l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Öl, Zitrone	Lachs mit Zitrone beträufeln und braten. Zucchini schneiden und anbraten, Couscous mit Gemüsebrühe im Topf ca. 10 min. köcheln lassen und eine Zitronenscheibe drauflegen. Abschmecken und anrichten.
---	--	---

### Abends

Gemüsesuppe 80 kcal, 1 g Fett	Gemüse nach belieben Öl, Salz, Pfeffer frische Kräuter	Alles im Topf: Gemüse klein schneiden, in Öl andünsten und mit Wasser ablöschen. 15 min. köcheln lassen und abschmecken
----------------------------------	--	---

### Snacks und Getränke

Eiweißshake Vollkornkeks Handvoll Obst	Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox Tee am Tag 2 l Wasser täglich!
--	--



## 2. Woche – Tag 5

### Morgens

<p>Kräuterrührei</p> <p>380 kcal, 10 g Fett</p>	<p>2 Eier 3 EL Milch Kräuter, Salz, Pfeffer 4 dünne Scheiben Rohschinken 2 Scheiben Eiweißbrot</p>	<p>Eier mit Milch verquirlen und Salz, Pfeffer, Kräuter dazu geben. in Pfanne stocken lassen und Rührei mit Rohschinken anrichten.</p>
---	--	--

### Mittags

<p>Tagliatelle mit Gemüsesauce</p> <p>570 g Kcal, 10 g Fett</p>	<p>100 g Tomaten 20 g Stangensellerie 1 Karotte kleine Zwiebel 70 g Tagliatelle Salz, Pfeffer, Öl, Basilikum</p>	<p>Gemüse und Zwiebel sehr klein schneiden und in Öl dünsten und bei kleiner Hitze 30 min. köcheln lassen. Nudeln bissfest kochen. Alles mischen und abschmecken.</p>
---	--	---

### Abends

<p>Radieschen Salat</p> <p>120 kcal, 2 g Fett</p>	<p>Radieschen grüne Salatblätter ½ Becher Joghurt Salz, Pfeffer, Öl Eiweißbrot</p>	<p>Radieschen schneiden und mit Salat mischen. Joghurt mit Salz und Pfeffer mischen und über Salat geben.</p>
---	--	---

### Snacks und Getränke

<p>Gemüsesäfte</p> <p>1 Becher fettarmer Joghurt mit Obst</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Basentee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen</p>
---	---



## 2. Woche – Tag 6

### Morgens

<p>Marmeladenbrötchen</p> <p>280 kcal, 1 g Fett</p>	<p>1 Vollkornbrötchen/Eiweißbrot 2 EL Magerquark/ etwas Butter 1 TI Marmelade</p>	<p>Brötchen dünn mit Butter oder Magerquark bestreichen, darauf Marmelade.</p>
---	---	--

### Mittags

<p>Hähnchenfilet und grüner Salat</p> <p>270 g Kcal, 11 g Fett</p>	<p>100 g Hähnchenfilet Paprika Zwiebel Magerquark, Schnittlauch Salz, Pfeffer grüner Salat</p>	<p>Magerquark mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer glatt rühren. Hähnchenfilet mit Zwiebel anbraten. Paprika hinzu. Grünen Salat waschen und mit Öl und Essig anrichten.</p>
--	--	---

### Abends

<p>Karottensuppe</p> <p>260 kcal, 11 g Fett</p>	<p>5 Karotten Zwiebel Öl, Salz, Pfeffer, Curry ¼ l Gemüsebrühe 20 g rote Linsen</p>	<p>Alles im Topf: Karotten klein schneiden, mit Zwiebel andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 20 min. köcheln lassen. Linsen hinzu und garen lassen. Alles mit Gewürzen abschmecken.</p>
---	---	---

### Snacks und Getränke

<p>Vollkornkekse Obst Gemügesticks am Abend als Snacks</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox-Tee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen</p>
--	--





# Einkaufsliste

## 3. Woche

- 🍏 Reis
- 🍏 **Gemüse** (Zucchini, Salat, Gurke, Tomate, Sellerie, Radieschen, Tomaten, Zwiebel)
- 🍏 Hüttenkäse
- 🍏 Käse in Scheiben
- 🍏 Mozzarella
- 🍏 Schinken
- 🍏 Eiweißbrot / Roggenbrot
- 🍏 Magerquark
- 🍏 Honig
- 🍏 Marmelade
- 🍏 Couscous
- 🍏 Kartoffeln
- 🍏 **Obst** (Weintrauben, Apfel, Beeren, Mango)
- 🍏 Lachs
- 1 Forelle
- 🍏 Haferflocken
  
- 🍏 Olivenöl
- 🍏 Essig
- 🍏 Salz
- 🍏 Pfeffer
- 🍏 Birkenzucker
- 🍏 Frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin)



## 3. Woche – Tag 1

### Morgens

<p>Brot mit Tomaten 220kcal, 1g Fett</p>	<p>2 Scheiben Roggenbrot/Eiweißbrot 1 Tomate 75 g Magerquark Basilikum-Tomatenaufstrich</p>	<p>Magerquark auf Brot und Tomaten drauflegen. Als Alternative Basilikum-Tomatenaufstrich.</p>
--	---	--

### Mittags

<p>Griechischer Salat  280 g Kcal, 22 g Fett</p>	<p>Kleine Zwiebel 4 Oliven 3 Tomaten grüne Salatblätter 50 g Feta</p>	<p>Alles klein Schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
--	---	---

### Abends

<p>Rösti mit Schnittlauchquark  350 kcal, 5 g Fett</p>	<p>100 g Magerquark kleine Zwiebel 200 g Karotten 250 g Kartoffeln Mehl, Ei Schnittlauch, Pfeffer, Salz</p>	<p>Quark mit Schnittlauch und geschnittener Zwiebel glatt rühren und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Karotten kleingeschnitten 5-6 min. kochen. Kartoffeln schälen grob raspeln und mit Karotten und Mehl mit Ei verkneten. In Öl kleine Rösti herausbraten.</p>
--	---	--

### Snacks und Getränke

<p>Obst in jeglicher Form (außer Bananen)  Gemüsesaft</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück sonst Kräutertee am Tag 2 l Wasser täglich!</p>
---	--



## 3. Woche – Tag 2

### Morgens

Bunter Obstsalat

232kcal, 5 g Fett

50 g Weintrauben  
Apfel, kleine Birne  
2 EL Naturjoghurt  
15 Nüsse

Alles kleinschneiden und mit Joghurt und Mandeln anrichten.

### Mittags

Fischfilet mit Gemüse

220 g Kcal, 2 g Fett

200 g Seefischfilet (z.B. Seelachs)  
2 Zucchini  
½ Salatgurke  
3 Tomaten  
Öl, Salz, Pfeffer

Fisch mit Zitrone beträufeln und würzen in Öl auf beiden Seiten braten. Zucchini in Scheiben schneiden und ebenfalls anbraten. Gurke und Tomaten klein schneiden und mit Essig und Öl anrichten.

### Abends

Nudelsalat mit Schinken

250 kcal, 6 g Fett

50 g Vollkornnudeln  
Parmaschinken  
50 g Tiefkühlerbsen  
kleine Zwiebel  
Öl, Essig, Salz, Pfeffer  
frische Kräuter

Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Zwiebeln und Schinken in Streifen schneiden und mit Nudeln, Erbsen vermischen und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer abschmecken.

### Snacks und Getränke

Feigen  
Slim Drink  
1 Müsliriegel

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
sonst Kräutertee am Tag  
2 l Wasser täglich!



## 3. Woche – Tag 3

### Morgens

Gurkenbrot mit  
Hüttenkäse

214 kcal, 5 g Fett

1 Roggenbrötchen  
50g Hüttenkäse  
¼ Salatgurke  
Salz

Brötchen mit Hüttenkäse  
bestreichen. Gurke in Scheiben  
schneiden und leicht salzen.

### Mittags

Mediterranes  
Hähnchenfilet

170 g Kcal, 3 g Fett

150 g Hähnchenfilet  
2 Tomaten  
2 Zucchini  
1 Aubergine  
kleine Zwiebel, Knoblauch  
Salz, Pfeffer, Zitrone

Hähnchenfilet in grobe Stücke  
schneiden und in Öl anbraten und  
würzen. Zwiebel und Knoblauch  
zum Hähnchenfilet dazu. Gemüse  
in Würfelschneiden und  
mitanbraten. Am Ende mit  
abschmecken mit Gewürzen.

### Abends

Kartoffel- Sellerie-  
Auflauf

620 kcal, 40 g Fett

200 g Kartoffel  
1 Karotte  
2 Stangensellerie  
1 Apfel  
100 g Schlagsahne  
30 g geriebener Käse  
Salz, Pfeffer, Thymian, Currypulver

Kartoffeln, Karotten und Sellerie  
geschält in dünne Scheiben schneiden.  
Apfel in Spalten schneiden. Alles  
geschichtet in einen Auflaufform geben  
und würzen. Schlagsahne darüber und  
Käse darüber. 200°C 40 min. backen.

### Snacks und Getränke

Grüner Smoothie  
1 Müsliriegel

Gemügesticks am Abend als  
Snack (Karotten, Paprika, Gurke)

Kaffee/Schwarztee zum Frühstück  
Basentee am Tag  
2 l Wasser täglich!



## 3. Woche – Tag 4

### Morgens

Müsli 174 kcal, 6 g Fett	1 Becher Naturjoghurt 2 El Haferflocken 1 Tl Honig 1 Apfel Handvoll Weintrauben	Joghurt und Haferflocken mischen, Honig unterrühren. Kleingeschnittener Apfel und Trauben hinzu.
-----------------------------	---	--

### Mittags

Lachs mit Couscous 430 g Kcal, 18 g Fett	100 g Lachsfilet 2 Zucchini 30 g Couscous 1/8 l Gemüsebrühe Salz, Pfeffer, Öl, Zitrone	Lachs mit Zitrone beträufeln und braten. Zucchini schneiden und anbraten, Couscous mit Gemüsebrühe im Topf ca. 10 min. köcheln lassen und eine Zitronenscheibe drauflegen. Abschmecken und anrichten.
---	--	---

### Abends

Gemüsesuppe 80 kcal, 1 g Fett	Gemüse nach belieben Öl, Salz, Pfeffer frische Kräuter	Alles im Topf: Gemüse klein schneiden, in Öl andünsten und mit Wasser ablöschen. 15 min. köcheln lassen und abschmecken
----------------------------------	--	---

### Snacks und Getränke

Eiweißshake Vollkornkeks Handvoll Obst	Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox Tee am Tag 2 l Wasser täglich!
--	--



## 3. Woche – Tag 5

### Morgens

<p>Kräuterrührei</p> <p>380 kcal, 10 g Fett</p>	<p>2 Eier 3 EL Milch Kräuter, Salz, Pfeffer 4 dünne Scheiben Rohschinken 2 Scheiben Eiweißbrot</p>	<p>Eier mit Milch verquirlen und Salz, Pfeffer, Kräuter dazu geben. in Pfanne stocken lassen und Rührei mit Rohschinken anrichten.</p>
---	--	--

### Mittags

<p>Tagliatelle mit Gemüsesauce</p> <p>570 g Kcal, 10 g Fett</p>	<p>100 g Tomaten 20 g Stangensellerie 1 Karotte kleine Zwiebel 70 g Tagliatelle Salz, Pfeffer, Öl, Basilikum</p>	<p>Gemüse und Zwiebel sehr klein schneiden und in Öl dünsten und bei kleiner Hitze 30 min. köcheln lassen. Nudeln bissfest kochen. Alles mischen und abschmecken.</p>
---	--	---

### Abends

<p>Radieschen- Salat</p> <p>120 kcal, 2 g Fett</p>	<p>Radieschen grüne Salatblätter ½ Becher Joghurt Salz, Pfeffer, Öl Eiweißbrot</p>	<p>Radieschen schneiden und mit Salat mischen. Joghurt mit Salz und Pfeffer mischen und über Salat geben.</p>
--	--	---

### Snacks und Getränke

<p>Gemüsesäfte 1 Becher fettarmer Joghurt mit Obst</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Basentee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen</p>
--	---



## 3. Woche – Tag 6

### Morgens

<p>Brot mit Schinken und Ei</p> <p>280 kcal, 10 g Fett</p>	<p>4 dünne Scheiben Rohschinken 2 Scheiben Eiweißbrot 1 hartgekochtes Ei</p>	<p>Ei kochen. Brot mit Schinken belegen und würzen.</p>
--	--	---

### Mittags

<p>Forelle mit Kartoffeln</p> <p>530 g Kcal, 10 g Fett</p>	<p>150 g Forelle 3 Kartoffeln 1 Zucchini Gewürze Salz, Pfeffer, Zitrone</p>	<p>Forelle würzen und anbraten in Öl. 3 Kartoffeln in schälen und in Scheiben schneiden, mit geschnittenen Zucchini in wenig Öl herausbraten. Am Schluss alles würzen und mit Zitrone beträufeln.</p>
--	---	---

### Abends

<p>Avocadobrot und Gemüse</p> <p>120 kcal, 12 g Fett</p>	<p>½ Avocado 2 Scheiben Roggenbrot Gemüse nach Belieben (Karotten, Gurke, Paprika) Zitrone</p>	<p>Avocado auf Brot streichen und ein wenig gepresste Zitrone darüber. Gemüse klein schneiden und dazu genießen.</p>
--	--	--

### Snacks und Getränke

<p>Gemüsesäfte 1 Becher fettarmer Joghurt mit Obst</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Basentee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen</p>
--	---





# Einkaufsliste

## 4. Woche

- 🍏 Schinken
- 🍏 Shrimps
- 🍏 Hühnerkeulen
- 🍏 Hähnchenfilet
- 🍏 **Gemüse** (Zucchini, Salat, Gurke, Tomate, Sellerie, Tomaten)
- 🍏 Hüttenkäse
- 🍏 Käse in Scheiben
- 🍏 Mozzarella
- 🍏 Schinken
- 🍏 Eiweißbrot / Roggenbrot
- 🍏 Magerquark
- 🍏 Honig
- 🍏 Marmelade
- 🍏 Couscous
- 🍏 Kartoffeln
- 🍏 **Obst** (Weintrauben, Apfel, Beeren, Mango)
- 🍏 Haferflocken
  
- 🍏 Olivenöl
- 🍏 Essig
- 🍏 Salz
- 🍏 Pfeffer
- 🍏 Birkenzucker
- 🍏 Frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Rosmarin)



# 4. Woche – Tag 1

## Morgens

<p>Schinkenbrötchen 230 kcal, 4g Fett</p>	<p>2 Scheiben Roggenbrot/Eiweißbrot 2 dünne Scheiben Schinken ½ Gurke Butter</p>	<p>Brot dünn mit Butter bestreichen und belegen.</p>
---	--	--

## Mittags

<p>Reispfanne mit Shrimps  310 g Kcal, 5 g Fett</p>	<p>50 g Zuckerschoten 50 g Reis 50 g Shrimps 2 Lauchzwiebeln Salz, Pfeffer, Öl, Curry</p>	<p>Zuckerschoten garen, Reis garen, Shrimps mit Lauchzwiebel in Pfanne braten. Würzen und danach fertigen Reis dazu.</p>
---	---	--

## Abends

<p>Rosmarinkartoffeln mit Dip  491 kcal, 25 g Fett</p>	<p>250 g kleine Kartoffel Knoblauch 100 g Magerquark Paprika Tomate Öl, Salz, Pfeffer, Schnittlauch</p>	<p>Quark mit Schnittlauch und geschnittener Zwiebel glatt rühren und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Kartoffeln 40 min. bei 200°C backen. Gemüse dazu und zum Schluss abschmecken.</p>
--	---	--

## Snacks und Getränke

<p>Obst in jeglicher Form (außer Bananen)  Gemüsesaft</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück sonst Kräutertee am Tag 2 l Wasser täglich!</p>
---	--



## 4. Woche – Tag 2

### Morgens

Marmeladenbrot 232kcal, 5 g Fett	Vollkornbrot 1 TI Marmelade Butter	Brötchen mit Marmelade essen.
-------------------------------------	--	-------------------------------

### Mittags

Chickenwings mit Salat 330 g Kcal, 24 g Fett	3 Hähnchenflügel 100 g grüner Salat 3 Tomaten Salz, Pfeffer, Paprikapulver Essig, Öl	Hähnchen marinieren und 20 min. in Pfanne braten. Salat anrichten mit Tomaten.
---	--	--

### Abends

Hüttenkäsebrot 214 kcal, 6 g Fett	2 Scheiben Eiweißbrot 50 g Hüttenkäse Gewürze Gemüse	Brot mit Hüttenkäse anrichten und Gemüse dazu.
--------------------------------------	---	--

### Snacks und Getränke

Feigen Slim Drink 1 Müsliriegel	Kaffee/Schwarztee zum Frühstück sonst Kräutertee am Tag 2 l Wasser täglich!
---------------------------------------	---



## 4. Woche – Tag 3

### Morgens

Chiasamen-Müsli  189 kcal, 9 g Fett	Chiasamen Milch/Wasser Beeren 2 El Haferflocken	Chiasamen in Milch quellen lassen (zumeist am Vortag in den Kühlschrank mit Milch stellen). Haferflocken dazu und mit Obst verfeinern.
---	--	--

### Mittags

Wraps  470 g Kcal, 11 g Fett	150 g Hähnchenfilet 2 Wraps Gewürze Magerquark Gemüse Salat	Hähnchenfilet in grobe Stücke schneiden und in Öl anbraten und würzen. Wraps mit Magerquark Gemüse und Fleisch füllen.
------------------------------------	--	--

### Abends

Flammkuchen  620 kcal, 40 g Fett	500g Mehl ½ Würfel Germ 3 El Öl ½ Becher Sauerrahm Mangold Feta und etwas Speck Salz, Pfeffer	Teig aus Mehl, Germ Öl, Salz und Wasser fertigen. Teig abgedeckt stehen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen. Sauerrahm würzen. Germteig in dünne Flade ausrollen. Sauerrahm darauf verstreichen und belegen und 10 min knusprig backen.
--	---	--

### Snacks und Getränke

Grüner Smoothie 1 Müsliriegel Gemügesticks am Abend als Snack (Karotten, Paprika, Gurke)	Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Basentee am Tag 2 l Wasser täglich!
--	---



# 4. Woche – Tag 4

## Morgens

<p>Müsli</p> <p>174 kcal, 6 g Fett</p>	<p>1 Becher Naturjoghurt 2 El Haferflocken 1 Tl Honig 1 Apfel Handvoll Weintrauben</p>	<p>Joghurt und Haferflocken mischen, Honig unterrühren. Kleingeschnittener Apfel und Trauben hinzu.</p>
--	--	---

## Mittags

<p>Wok Gemüse mit Cashews</p> <p>430 g Kcal, 18 g Fett</p>	<p>500 g Gemüse Zwiebel, Knoblauch 50 g Sprossen 50 g Cashewnüsse Gewürze 50 g Reis</p>	<p>Gemüse und Mangold in Streifen schneiden und in Wok geben 5 min braten. Cashews goldbraun braten und zu Gemüse dazu. Danach Sprossen und Zwiebeln dazu und 2 min. braten. Reis garen und mit Wok Gemüse anrichten.</p>
--	---	---

## Abends

<p>Gemüsesuppe</p> <p>80 kcal, 1 g Fett</p>	<p>Gemüse nach belieben Öl, Salz, Pfeffer frische Kräuter</p>	<p>Alles im Topf: Gemüse klein schneiden, in Öl andünsten und mit Wasser ablöschen. 15 min. köcheln lassen und abschmecken</p>
---	---	--

## Snacks und Getränke

<p>Eiweißshake Zucchinihops Handvoll Obst</p>	<p>Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox Tee am Tag 2 l Wasser täglich!</p>
---	---





## 4. Woche – Tag 6

### Morgens

Marmeladenbrötchen  280 kcal, 1 g Fett	1 Vollkornbrötchen/Eiweißbrot 2 EL Magerquark/ etwas Butter 1 TI Marmelade	Brötchen dünn mit Butter oder Magerquark bestreichen, darauf Marmelade.
--	--	---

### Mittags

Hähnchenfilet und grüner Salat  270 g Kcal, 11 g Fett	100 g Hähnchenfilet Paprika Zwiebel Magerquark, Schnittlauch Salz, Pfeffer grüner Salat	Magerquark mit Schnittlauch, Salz, Pfeffer glatt rühren. Hähnchenfilet mit Zwiebel anbraten. Paprika hinzu. Grünen Salat waschen und mit Öl und Essig anrichten.
---	--	--

### Abends

Karottensuppe  260 kcal, 11 g Fett	5 Karotten Zwiebel Öl, Salz, Pfeffer, Curry ¼ l Gemüsebrühe 20 g rote Linsen	Alles im Topf: Karotten klein schneiden, mit Zwiebel andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, würzen und 20 min. köcheln lassen. Linsen hinzu und garen lassen. Alles mit Gewürzen abschmecken.
--	--	--

### Snacks und Getränke

Vollkornkekse Obst Gemügesticks am Abend als Snacks	Kaffee/Schwarztee zum Frühstück Detox-Tee am Tag mind. 2 l Wasser täglich! Roiboostee zum Bettgehen
---	--



AUFGEBEN IST  
KEINE OPTION.

# Slim Drinks und Smoothies

## SMOOTHIES

- ❖ Green Life: 2 Orangen, einige Spinatblätter, einige Grünkohlblätter
- ❖ Italian Dream: 3 Tomaten, 1 Stück Salatgurke, ¼ Bund Rucola
- ❖ Creamy Delight: 1 Orange, ½ Banane, einige Spinatblätter, 1 TL Himbeeren, 3 EL Kokosmilch
- ❖ Strawberry Love: 100 g Erdbeeren, ½ Banane, ½ Avocado, ½ gepresste Zitrone

## SLIM DRINKS

- ❖ Proteindrink
- ❖ Ananasdrink
- ❖ Himbeermolke
- ❖ Tomaten-Sellerie Drink
- ❖ Birnensaftmix
- ❖ Mango Drink
- ❖ Artischockendrink
- ❖ Karottensaft
- ❖ Rote-Bete- Drink
- ❖ Sauerkrautsaft
- ❖ Selleriedrink
- ❖ Bananenshake
- ❖ Sojadrink





# Gesundheit im Überblick

## ERNÄHRUNG FÜR JEDEN TAG

Mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit, ca. 59 % Gemüse und Obst, ca. 20% Vollkornprodukte, ca. 18% Eiweiß (Eier, Joghurt, Käse, Milch), ca. 7% Fisch und Fleisch und 2% hochwertige Pflanzenöle.

### Sind Ballaststoffe Ballast?

Überhaupt nicht! Ballaststoffe sind große Moleküle, die der Körper nicht verdaut und die Darmtätigkeit anregt. Lieferanten sind Hülsenfrüchte wie Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Leinsamen, und Getreide wie Hafer- und Weizenkleie, Knäckebrot, aber auch Kohl, Karotten, Fenchel, Kartoffeln und Mais.

### Drei Tricks fürs Sattgefühl:

Beim Essen stellt sich erst 10 bis 20 Minuten nach dem ersten Bissen das sogenannte Sättigungsgefühl ein.

1. Langsam essen, damit der Körper signalisieren kann: Jetzt habe ich keinen Hunger mehr.
2. Bewusst Pausen machen, das Besteck hinlegen.
3. Auf das Essen konzentrieren, dann lässt sich die Größe der Portionen besser kontrollieren.

## WIE GEHT ES NACH DIESEN 4 WOCHEN WEITER?

Die einfachste Lösung: So oft wie möglich leichte Kost!

- ❖ Sie verzichten auf ein üppiges Frühstück mit Brot und Brötchen und essen lediglich einen kleinen Obstsalat oder ein Vollkornbrötchen mit magerem Käse/Schinken (→ Näheres bei Überblick Frühstück).
- ❖ Mittags essen Sie dann ganz normal mit Ihrer Familie, achten aber bei sich selbst auf kleine Portionen
- ❖ Nachmittags gibt's einen kleinen Snack (z.B. fettarmer Joghurt/Obst, ---→ Näheres bei Überblick Snacks)
- ❖ Am Abend genießen Sie z.B. gedünstetes Gemüse oder einen leckere Suppe.
- ❖ Ideal für die Figur: Lassen Sie einmal pro Woche das Abendessen für sich ganz ausfallen und essen Sie ab 19:00 Uhr nichts mehr. Trinken Sie auf jeden Fall viel Wasser und Kräutertee. Isst Ihre Familie abends warm und üppig, setzt das bekanntlich noch mehr an. Gegensteuern können Sie, indem Sie tagsüber BEWUSST LEICHT ESSEN!
- ❖ Verzichten Sie beim Abnehmen auf jeden Fall auf ein Glas Bier oder Wein, Alkohol setzt nicht nur zusätzlich an, sondern macht auch noch Appetit.



# Gesundheit im Überblick

## DER IDEALE TRINKPLAN

Drei Tipps, um sich an regelmäßiges Wassertrinken zu gewöhnen:

- ❖ Immer eine Flasche Wasser mit oder ohne Kohlensäure griffbereit haben. Häufig kommt das Trinken zu kurz, weil man gerade keine Zeit – oder keine Lust – hat, eine Flasche Wasser zu holen.
- ❖ Trinken Sie schon vor dem Frühstück ein großes Glas Wasser, damit der Flüssigkeitsverlust während der Nacht ausgeglichen ist.
- ❖ Trinken Sie vor jeder Mahlzeit möglichst ein großes Glas Wasser und zusätzlich noch ein weiteres.

Dass wir tagsüber oft hungrig sind, liegt weniger am Nährstoff- als vielmehr am Flüssigkeitsmangel. Da wir meist zu wenig trinken, verlangt der Körper danach etwas zu schlucken – um schleunigst an Flüssigkeit zu kommen. Ist der Wasserhaushalt durch regelmäßiges Trinken ausgeglichen, gibt's auch kein Hungergefühl.

## GLÜCKWUNSCH! SIE HABEN IHRE 4 WOCHEN DURCHGEHALTEN!

Sie haben durchgehalten und ganz bestimmt schon einige Kilos verloren. Orientieren Sie sich weiterhin an diesem Plan und an Essgewohnheiten. Das ist für einen gesunden Lebensstil sehr wichtig - geregeltes Essen.

Sie können übrigens auch alle Rezepte gegeneinander austauschen und mixen. Wichtig ist nur, dass Sie in dieser Zeit Fertiggerichte nahezu komplett von ihrem Essensplan streichen, und anstelle dessen frisches Obst und Gemüse genießen. Gewöhnen Sie sich an dunkles Brot (Vollkorn-, Roggen-, Eiweiß-, Chiasamenbrot).

Sie werden feststellen: JE mehr und öfter Sie frische, unverarbeitete Lebensmittel genießen (= Clean Eating), umso intensiver empfinden Sie den Geschmack von den Lebensmitteln. SO LECKER- da machen Sie leicht eine gute Figur!

Probieren Sie Gemüsesorten oder exotisches Obst, anstelle von fetten Saucen und Fast Food.

Und! Interessieren Sie sich dafür – Lesen Sie nach und googlen Sie neue, gesunde Rezepte.

Bei allem Streben nach schöner Taille und guter Figur:  
Verlieren Sie nie die Freude am Leben und am Essen.



## REFERENZEN

- GEBHARDT, P. (2015). Plant Power. Lecker essen auf pflanzlicher Basis.
- KORBER, G. (2012). Nix wegwerfen. Rezepte & Tipps
- LAUREN, M. (2015). Fit ohne Geräte. Die Challenge für Frauen
- MEYHÖFER, A., LUDWIG, D. (2017). Schlank mit Low-Carb. Die 28-Tage Challenge.
- PRUIMBOOM, et al. (2017). Wirk Koch Buch. Wirkung durch artgerechte Ernährung.
- WALSLEBEN, S.(2015). Warum nehme ich nicht ab? Die 100 größten Irrtümer. Hello fresh Gerichte
- Gerichte aus Maxima Cook Book, Shape, Fit for Fun (Ausz. 2017)

erstellt von Melina Viehböck

**TO CHANGE YOUR  
BODY, YOU HAVE  
TO CHANGE YOUR  
LIFESTYLE.**



© **Simply You POWER PLATE TRAINING**  
Augustinergasse 17a, 5020 Salzburg  
Tel: 0660 / 60 26 609, E-Mail: [simply-you@gmx.at](mailto:simply-you@gmx.at)