

Beispieltag mit 16:8 Intervallfasten (Fasten am Morgen)

Fasten bis 10:30 Uhr: nur Wasser, Kaffee, ungesüßter Tee

- Brunch-Teller:
- 3 Bio-Eier
- Spinat, Pilze, Kurkuma (als Omelette)
- ½ Avocado
- Leinöl und Sesam
- 1 Scheibe Roggen-Sauerteigbrot
- Grüner Tee

Mittagessen (~14 Uhr):

- Brokkoli, Blumenkohl, grüne Bohnen (gedämpft)
- ½ Tasse Quinoa
- 150–180 g Wildlachs
- Heidelbeeren oder ein Stück 85% Schokolade als Dessert

Snack am Nachmittag:

- Handvoll Walnüsse oder 1 Teelöffel MCT-Öl
- Ingwertee

Abendessen (~18:30 Uhr):

- Zucchini-Nudeln in Tomatenpesto
- Sardinen oder Hähnchen
- Rote-Bete-Carpaccio mit Walnussöl
- Ofenfenchel

Beispieltag ohne Fasten – klassische 3 Hauptmahlzeiten + 2 Snacks

Frühstück:

- 2–3 Eier
- Babyspinat, Paprika, Kurkuma (Pfanne)
- ½ Avocado
- 1 Scheibe Roggen-Sauerteigbrot
- 1 Teelöffel Leinsamen im Wasserglas

Snack (vormittags, optional):

- Handvoll Walnüsse oder Mandeln
- Stück 85% Schokolade

Mittagessen:

- 150 g Hähnchenfleisch
- ½ Tasse Quinoa
- Gemüse (Brokkoli, Zucchini, Möhren) mit Petersilie, Basilikum, Olivenöl, Zitrone
- Beilagensalat oder Sauerkraut

Snack (nachmittags, optional):

- Kleiner Apfel mit 1 EL Mandelmus
- Räubertee

Abendessen:

- Gebackener Fenchel oder Kürbis mit Thymian und Knoblauch
- ½ Tasse Belugalinsen
- Lein- oder Hanföl
- Dessert: Joghurt mit Kurkuma oder Zimt

Später Snack (bei abendlichem Training):

- Kleiner Proteinshake aus Ziegenmilch oder pflanzlich
- 200 mg Magnesiumglucinat
- 1 TL Inulin

Low-Carb High-Fat (LCHF) Beispieltag

Frühstück:

- Omelette aus 2 Eiern mit Spinat und ½ Avocado

Mittagessen:

- Lachsfilet
- Brokkoli mit Leinöldressing

Abendessen:

- Zucchini-Nudeln mit Basilikumpesto
- Gehackte Walnüsse

Snacks:

- Oliven oder Mandeln
- Makronährstoffverteilung:
 - 70 % Fett
 - 20 % Eiweiß
 - < 10 % Kohlenhydrate

Mikronährstoff-Empfehlungen (über alle Tage hinweg integriert)

- Magnesium (z. B. Magnesiumglucinat)
- B-Vitamine
- Omega-3-Fettsäuren (über Fisch, Leinöl, Nüsse)
- Q10 und Carnitin (z. B. aus Fleisch, Eiern, Supplement falls nötig)