

# Abnehmphase Ernährung



*Im Folgenden findest du deine Ernährungspläne zur Orientierung während des Programms entsprechend der Yes & No Liste.*

## ERNÄHRUNGSPLAN

### Woche 01

Risiko für einen Jojo Effekt vermeiden; beginne mit der strikten Ernährungsvariante und gehe nach 11 Wochen zum Ernährungsumstellungs-Plan über.

#### FRÜHSTÜCK

Du bist gerade aufgestanden und Dein Körper verlangt nach etwas zu Essen. Der ideale Start in den Tag besteht aus ein paar Scheiben Mehrkornbrot (Vollkorn) mit einem Quark. Der Quark sollte fettreduziert sein (light) und wer mag, legt sich eine Scheibe Putenaufschnitt auf den Quark. Ein Apfel und Wasser geben Deinem Körper den richtigen Kick für den Tag. Im Idealfall gönnst Du Dir noch Omega 3 Fettsäuren. Diese findest Du in Kapselform in einem Drogeriemarkt.

**400-500 ML WASSER**

**1 LECKERER APFEL**

**MAXIMAL 3 SCHEIBEN MEHRKORNBROT (VOLLKORN)**

**50 GRAMM PUTENAUFSCHNITT / VEGANER AUFSTRICH  
ODER 1,5 EL QUARKAUFSTRICH (FETTREDUZIERT)**

**3 GRAMM OMEGA 3 FETTSÄUREN**



## FÜR ZWISCHENDURCH

Du ernährst Dich mit Sicherheit jetzt komplett anders, als Du es vorher gewohnt warst. Dein Körper benötigt ein wenig Zeit, bis er sich auf das „Neue“ eingestellt hat. Wenn nach dem Frühstück sich wieder ein Hungergefühl einstellt, kannst Du am besten die Zeit bis zum Mittagessen mit einem Proteinshake überbrücken. Du beschäftigst Deinen Magen und am besten nimmst Du zum Anmischen Wasser oder eine zuckerreduzierte Milch.

*20 GRAMM PROTEINPULVER*

*250 ML ZUCKERREDUZIERTE MILCH (SOJA) ODER WASSER*

## DAS MITTAGSGERICHT

Gerade in der Anfangsphase wird es Dir schwerfallen, Dich von so wenig Essen zu ernähren. Du fragst Dich vielleicht, wie das funktionieren soll? Aber wir bauen bewusst ein Kaloriendefizit auf. Und viel trainieren nützt auch wenig, wenn man gleichzeitig mehr isst. Wir müssen also trainieren und darauf achten, dass wir das richtige essen und in den richtigen Mengen. Wasser hilft übrigens prima über jedes Hungergefühl hinweg. Eine Flasche Wasser sollte sowieso zu Deinem Standardbegleiter geworden sein.

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND  
(GROSSER TELLER) – EIN VIERTEL DEINES TELLERS KARTOFFELN, REIS ODER NUDELN*

*200 GRAMM FISCH  
ODER 200 GRAMM MAGERES FLEISCH  
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE  
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS  
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH*

## WENN DER KLEINE HUNGER KOMMT!

Dann kannst Du eigentlich immer zu einem Shake greifen.

*20-25 GRAMM PROTEINPULVER  
250 ML ZUCKERREDUZIERTER MILCH (SOJAMILCH) ODER WASSER*

## DAS ABENDESSEN – BITTE NICHT ZU SPÄT!

Sich abends den Magen vollstopfen hilft wenig, wenn wir den Körper wieder in Form bringen wollen. Und ganz im Ernst - es schläft sich auch schlecht mit vollem Bauch. Idealerweise isst Du ein paar Stunden bevor Du schlafen gehst. Nicht kurz vorher. Der Unterschied zum Mittagessen besteht darin, dass Reis, Kartoffeln und Nudeln abends wegfallen.

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND  
(GROSSER TELLER)  
200 GRAMM MAGERES FLEISCH  
ODER 200 GRAMM MEERESFRÜCHTE  
ODER 200 GRAMM FISCH  
ODER 2 EIER UND 3 EIWEISS  
ODER 200 GRAMM TOFU/ TEMPEH  
  
+ EINEN HALBEN LITER WASSER ZUM TRINKEN*

