

Woche 03

FRÜHSTÜCK

In der dritten Woche reduzieren wir die Kohlenhydrate noch ein Stück weiter. Du isst bitte nur noch 1x am Tag Kohlenhydrate. Wahlweise zum Frühstück oder zum Mittag. Isst du beispielsweise morgens Skyr darf es mittags ein bißchen Bulgur sein.

Es ist wirklich schwer am Anfang von so wenig satt zu werden. Die Auswahl an Lebensmitteln ist gering und es ist enorme Disziplin gefordert. Glaube es mir – du wirst dafür belohnt werden.

400-500 ML WASSER

1 LECKERER APFEL

MAXIMAL 1 SCHEIBE MEHRKORNBROT (VOLLKORN)

75 GRAMM PUTENAUFSCHNITT/ VEGANER AUFSTRICH

2 EL QUARKAUFSTRICH (FETTREDUZIERT)/SOJAQUARK

3 GRAMM OMEGA 3 FETTSÄUREN

FÜR ZWISCHENDURCH

20 GRAMM PROTEINPULVER

300 ML ZUCKERREDUZIERTE MILCH (SOJA) ODER WASSER

DAS MITTAGSGERICHT

*ZWEI HÄNDE VOLL GEMÜSE FÜR EINE PORTION PASSEND
(GROSSER TELLER)*

*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. Als Notfallessen ist auch immer Salat erlaubt. Dein Shake machst Du wie folgt:

*20-25 GRAMM PROTEINPULVER
300 ML ZUCKERREDUZIERTER MILCH (SOJA) ODER WASSER*

DAS ABENDESSEN – BITTE NICHT ZU SPÄT!

*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*