

Woche 05

Dein Stoffwechsel ist jetzt im Turbo Betrieb. Das ist genau der Zustand den du benötigst, um Fett zu verbrennen. Durch das Training baust du Muskeln auf. Und Muskeln benötigen Energie. Dafür fängt dein Körper jetzt an die ungeliebten Fettpolster (deine Reserven) zu verspeisen. Klingt doch gut, oder? Dann sieht dein Frühstück wie folgt aus:

FRÜHSTÜCK

*400-500 ML WASSER
1 LECKERER APFEL
MAXIMAL 1 SCHEIBE MEHRKORNBROT (VOLLKORN)
75 G PUTENAUFSCHNITT/ VEGANER AUFSTRICH
2 EL QUARKAUFSTRICH (FETTREDUZIERT)/SOJAQUARK
3 GRAMM OMEGA 3 FETTSÄUREN*

FÜR ZWISCHENDURCH EINEN SHAKE

*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*