

Woche 07

In der letzten Woche schrieb ich über die Wichtigkeit vom Wasser. Tatsächlich benötigt unser Körper Flüssigkeit, um alle Körperfunktionen am Laufen zu halten. Ist er unterversorgt, werden die Systeme auf den Notfall vorbereitet. Als Konsequenz streikt der Stoffwechsel und wir fangen an uns zu schaden. Achte immer darauf jeden Tag ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Erst ab einer Menge von 10 Litern pro Tag, sprechen Experten von zu viel Wasser. Mit drei bis fünf Litern bist du ausreichend versorgt. Markiere dir deine eigene Flasche und los geht's.

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*