

## Woche 08

In drei Wochen bist du durch mit dem harten Ernährungsplan. Danach werden deutlich mehr Lebensmittel der Yes and No Liste wieder erlaubt sein.

### 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 ZUCKERREDUZIERTER 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*