

## Woche 10

Herzlich Willkommen in deiner letzten strengen Ernährungswoche. In der nächsten Woche geht es darum, deinen Stoffwechsel konstant hoch zu halten und mit der Ernährungsumstellung zu beginnen. Damit vermeidest du den Jojo Effekt.

### 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*