

In der letzten Bootcamp 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.

Zum Frühstück

400-500 ml Wasser
1 leckerer Apfel
maximal 1 Scheibe Mehrkornbrot (Vollkorn) 75 g Putenaufschnitt/ veganer Aufstrich
2 EL Quarkaufstrich (fettreduziert)/Sojaquark
3 g Omega 3 Fettsäuren

ODER

70-100 Gramm Skyr
60-80 Gramm Beeren
20-30 Gramm Haferflocken (dann den Skyr entsprechend reduzieren)

Für Zwischendurch einen Shake

20 g Proteinpulver
300 ml zuckerreduzierte Milch (Sojamilch) oder Wasser

Das Mittagsgesicht

Zwei Hände voll Gemüse für eine Portion passend (großer Teller)
200 g Fisch
ODER
200 g mageres Fleisch
ODER
200 g Meeresfrüchte
ODER
2 Eier und 3 Eiweiß

“Ein schlanker Körper entsteht in der der Küche, nicht im Studio“

ODER
200 g 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 g Proteinpulver
300 ml zuckerreduzierte Milch (Sojamilch) oder Wasser

Dein Abendessen

Zwei Hände voll Gemüse für eine Portion passend (großer Teller)

200 g mageres Fleisch

ODER

200 g Meeresfrüchte

ODER

200 g Fisch ODER

2 Eier und 3 Eiweiß ODER

200 g Tofu/ Tempeh

Einen halben Liter Wasser zum Trinken

“Ein schlanker Körper entsteht in der der Küche, nicht im Studio“