

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 Mittagsgericht

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
ODER
200 g Tofu/ Tempeh

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

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

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

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