

Zum Frühstück

Du bist gerade aufgestanden und Dein Körper verlangt nach etwas zu Essen. Der ideale Start in den Tag besteht aus ein paar Scheiben Mehrkornbrot (Vollkorn) mit einem Quark. Der Quark sollte fettreduziert sein (light) und wer mag, legt sich eine Scheibe Putenaufschnitt auf den Quark. Ein Apfel und Wasser geben Deinem Körper den richtigen Kick für den Tag. Im Idealfall gönnst Du Dir noch Omega 3 Fettsäuren. Diese findest Du in Kapselform in einem Drogeriemarkt.

400-500 ml Wasser

1 leckerer Apfel

maximal 3 Scheiben Mehrkornbrot (Vollkorn) 50 g Putenaufschnitt/

veganer Aufstrich 1,5 EL Quarkaufstrich (fettreduziert)

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

Du ernährst Dich mit Sicherheit jetzt komplett anders, als Du es vorher gewohnt warst. Dein Körper benötigt ein wenig Zeit, bis er sich auf das „Neue“ eingestellt hat. Wenn nach dem Frühstück sich wieder ein Hungergefühl einstellt, kannst Du am besten die Zeit bis zum Mittagessen mit einem Proteinshake überbrücken. Du beschäftigst Deinen Magen und am besten nimmst Du zum Anmischen Wasser oder eine zuckerreduzierte Milch.

20 g Proteinpulver

250 ml zuckerreduzierte Milch (Sojamilch) oder Wasser

Das Mittagsgesicht

Gerade in der Anfangsphase wird es Dir schwerfallen, Dich von so wenig Essen zu ernähren. Du fragst Dich vielleicht, wie das funktionieren soll? Aber wir bauen bewusst ein Kaloriendefizit auf. Und viel trainieren nützt auch wenig, wenn man gleichzeitig mehr isst. Wir müssen also trainieren und darauf achten, dass wir

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

das richtige Essen und in den richtigen Mengen. Wasser hilft übrigens prima über jedes Hungergefühl hinweg. Eine Flasche Wasser sollte sowieso zu Deinem Standardbegleiter geworden sein.

Zwei Hände voll Gemüse für eine Portion passend (großer Teller) ein
viertel deines Tellers Kartoffeln, Reis oder Nudeln
200 g Fisch ODER 200 g mageres Fleisch ODER 200 g Meeresfrüchte
ODER
2 Eier und 3 Eiweiß
ODER
200 g Tofu/ Tempeh

Wenn der kleine Hunger kommt!

Dann kannst Du eigentlich immer zu einem Shake greifen.

20-25 g Proteinpulver
250 ml zuckerreduzierte Milch (Sojamilch) oder Wasser

Das Abendessen - bitte nicht zu spät! -

Sich abends den Magen vollstopfen hilft wenig, wenn wir den Körper wieder in Form bringen wollen. Und ganz im Ernst - es schläft sich auch schlecht mit vollem Bauch. Idealerweise isst Du ein paar Stunden bevor Du schlafen gehst. Nicht kurz vorher. Der Unterschied zum Mittagessen besteht darin, dass Reis, Kartoffeln und Nudeln abends wegfallen.

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“