

## Zum Frühstück

Dein Stoffwechsel ist jetzt im Turbo Betrieb. Das ist genau der Zustand den du benötigst, um Fett zu verbrennen. Durch das Training baust du Muskeln auf. Und Muskeln benötigen Energie. Dafür fängt dein Körper jetzt an die ungeliebten Fettpolster (deine Reserven) zu verspeisen. Klingt doch gut, oder? Dann sieht dein Frühstück wie folgt aus:

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

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