

Zum Frühstück

In der zweiten Woche bleibt alles wie gewohnt. Leckere Rezeptideen teilen wir in der WhatsApp Gruppe.

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 einen Shake

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

Das Mittagsgericht

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!

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

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! -

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

Alle Mengenangaben sind maximal Angaben. Du darfst natürlich weniger Essen.
Rezeptideen teilen wir regelmäßig in der WhatsApp Gruppe.

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