



Prinzessinnen  
LÖSUNG

Der 28 Tage Plan

## Herzlich Willkommen 😊

Den ersten Schritt hast du bereits getan – du hältst mein Ebook vollgepackt mit wertvollen Informationen und Rezepten in der Hand.

Wer träumt nicht davon? Diese anmutigen Prinzessinnen, die man in Film und Fernsehen sowohl in der realen als auch in der Zeichentrick-Welt immer so sieht...

...wie sie dahin gleiten in ihren schönen Kleidern in ihrer so perfekten Figur?

... wer würde nicht gerne genau so aussehen?

Und dann kommt der Blick in die Realität namens Spiegel und man wacht auf aus dem schönen Traum.

Das Problem bei Diäten ist oft das fehlende Durchhaltevermögen.

Ich zeige dir auf den nächsten Seiten, was alles mit einem kurzen 28-Tage-Programm möglich ist.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren und vor allem

**Viel Erfolg!**

***Deine  
Lara Hansi***



## **Haftungsausschluss**

Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung. Frage im Zweifelsfall immer bei deinem Arzt nach, bevor du einen oder mehrere der im Buch vorgestellten Inhalte umsetzt.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

## Inhalt

Kenne dein Warum .....	5
Eine unvollständige Messung .....	5
Unsere Energie fließt immer zu unserem Fokus .....	6
Aktualisieren und neu fokussieren.....	7
Die Vor- und Nachteile des Abnehmens, die eine Diät so viel einfacher machen .....	8
Wie du mit SMART Zielen abnehmen kannst.....	15
Warum du dir Ziele setzen musst .....	15
Wie du Ziele setzt und diese erreichst .....	17
Was sind SMART-Ziele? .....	17
So setzt du dir realistische Gewichtsverlustziele .....	18
Nutze die SMART Methode .....	19
Die 28-Tage-Diät .....	23
Bekämpfung schlechter Ernährungsgewohnheiten .....	23
Welche Lebensmittel kannst du während der 28-Tage-Diät essen? .....	23
Welche Lebensmittel sind bei der 28-Tage-Diät nicht erlaubt? .....	25
Was ist Protein und warum ist es wichtig?.....	26
28-Tage-Speiseplan.....	30
Tag 1 .....	31
Tag 2 .....	35
Tag 3 .....	38
Tag 4 .....	41
Tag 5 .....	45
Tag 6 .....	48
Tag 7 .....	52
Tag 8 .....	55
Tag 9 .....	58
Tag 10 .....	61
Tag 11 .....	65
Tag 12 .....	69
Tag 13 .....	72
Tag 14 .....	75
12 magische Lebensmittel für einen flachen Bauch .....	78
16 Geheimnisse, um schnell einen flachen Bauch zu bekommen .....	81
Die 3 besten Lebensmittel für deinen flachen Bauch .....	87

## Kenne dein Warum

Wenn du abnehmen möchtest, sollte der Fokus nicht auf dem Gewichtsverlust liegen. Möchtest du vielleicht so 5-10 Kilo abnehmen? Du hast ein Zielgewicht im Sinn? Du schaust jeden Morgen auf die Waage?

Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantwortet hast, dann hast du die gleichen Ziele wie viele andere Menschen auf der ganzen Welt. Denn der Verlust von einigen Kilo Körpergewicht, ist nicht nur zum Jahreswechsel, sondern das gesamte Jahr über, eines der häufigsten Ziele.

Dieser Fokus auf Gewichtsverlust schafft einen falschen Fokus. Fühlt es sich so an, als ob es umso schwieriger ist Gewicht zu verlieren, je mehr du dich auf das Gewicht konzentrierst? Du konzentrierst dich auf dein Gewichtsverlustziel, hast jedoch Schwierigkeiten es zu erreichen, geschweige denn aufrechtzuerhalten.

Die ultimative Herausforderung beim Abnehmen ist, dass es viele Faktoren gibt, die zum Erfolg beitragen. Ja, die Wissenschaft dahinter erfordert einfach ein Kaloriendefizit, aber es steckt noch mehr dahinter.

## Eine unvollständige Messung

Der Gewichtsverlust ist als eine Reduzierung des Körpergewichts definiert. Ob du Muskeln, Fett, oder Wasser verlierst ist nicht definiert.

Gewicht ist Gewicht. Wahrscheinlich suchst du aber nicht nur nach einem Gewichtsverlust, sondern nach einer Änderung deiner Körperzusammensetzung. Du möchtest etwas Körperfett abnehmen und vielleicht Muskeln aufbauen, um diesen athletischen, „straffen“ Rahmen aufzubauen.

Die Zahl auf der Skala gibt dir nicht den Fett-, Muskel- und Wasserabbau an. Es gibt keine Möglichkeit, deine wahre Körperzusammensetzung zu ermitteln. Es ist eine unvollständige Messung.

Wir optimieren für das, was wir messen. Wenn das, was wir messen zum Ziel wird ist es kein gutes Maß mehr.

## Unsere Energie fließt immer zu unserem Fokus

Lasse mich dir diese Aussage einmal erklären, indem wir mit unserem Beispiel zur Gewichtsreduktion fortfahren. Wenn wir uns nur auf das Abnehmen konzentrieren, werden wir alles tun, um Gewicht zu verlieren. Wenn dies unsere einzige Messung ist, werden wir alles tun, um diese Ergebnisse zu "optimieren".

Deshalb haben so viele von uns Diäten und sogar Crash-Diäten ausprobiert. Immerhin versprechen sie einen schnellen Gewichtsverlust, was wir wollen, oder?

Nicht ganz. Was wir wirklich wollen, ist stark, selbstbewusst und mächtig zu sein. Wir möchten, dass uns das nackte Spiegelbild wieder attraktiv wirken lässt.

Gewichtsverlust, oder so denken wir, ist einfach ein Mittel zu diesem Zweck.



Unser Fokus ist zwar gut gemeint, aber etwas falsch. Wie zeigt uns die Zahl auf der Skala, wie stark, selbstbewusst und mächtig wir sind? Das ist eine rhetorische Frage, denn die Antwort lautet: *"Das tut es nicht."*

Wenn all unsere Energie darauf ausgerichtet ist, Gewicht zu verlieren, konzentrieren wir uns nicht darauf, die Dinge zu tun, die uns das Gefühl geben, stark und selbstbewusst zu sein. Wir glauben, dass wir uns beim Abnehmen so fühlen werden, aber meistens fühlen wir uns entmutigt, entleert und besiegt - fast das Gegenteil von stark, selbstbewusst und kraftvoll.

Was sollen wir also tun? Wenn es falsch ist, sich auf unser Gewicht zu konzentrieren, worauf sollten wir uns dann konzentrieren?

## Aktualisieren und neu fokussieren

Wenn du eine gesunde, glückliche und zufriedene Person sein möchtest, musst du die Dinge tun, die gesunde, glückliche und zufriedene Menschen auf eine Weise tun, die für sie funktionieren.

Gesunde, glückliche und zufriedene Menschen sind nicht besessen von ihrem Gewicht. Ja, der Monitor überwacht das Gewicht, aber es ist nicht ihre einzige Metrik oder Messung.

Stattdessen konzentrieren diese sich auf ihre Fähigkeiten, Gewohnheiten und Verhaltensweisen. Irgendwann wird dies so automatisch, dass sie nicht einmal mehr darüber nachdenken müssen. es wird ein Teil dessen, wer sie sind.

Wenn du die Verhaltensweisen misst, verwaltest und überwachst, die zu den gewünschten Ergebnissen führen, dann tust du nicht nur die richtigen Dinge, sondern du wirst zu einer Person, die diese richtigen Dinge jeden Tag macht.

- Genügend Eiweiß, Kohlenhydrate und gesunde Fette während einer Mahlzeit essen.
- Lernen, wie man gesunde Mahlzeiten plant und zubereitet
- Langsam essen und nur wenn du hungrig bist
- Trinke genug Wasser
- Genug Schlaf bekommen
- Dich körperlich betätigen, was dir Spaß macht
- Verbringe Zeit mit Menschen, die dich unterstützen und motivieren

Diese Punkte sind keine dramatische Änderung des Lebens, sondern einfach Dinge, die eine Person mit deinem „Traumkörper“ jeden Tag macht.

## Die Vor- und Nachteile des Abnehmens, die eine Diät so viel einfacher machen

Wenn das Abnehmen einfach wäre, wäre niemand übergewichtig. Der Körper eines jeden Menschen ist anders, und dies gilt auch, wenn es darum geht, eine Gewichtsabnahme-Reise zu beginnen.

Es gibt keine Einheitsroutine, wenn es darum geht, zu essen und zu trainieren, um Gewicht zu verlieren, aber es gibt einige allgemeine Regeln, die jeder kennen muss, bevor er sein persönliches Regime beginnt.

Mit so vielen Informationen und vielen Missverständnissen aufgeräumt habe ich auch einige Vor- und Nachteile zusammengefasst, die du berücksichtigen solltest, bevor du mit einer Diät anfängst, um deine Ziele zu erreichen.

Eine Crash Diät bringt den Körper dazu in den Überlebensmodus zu schalten und ein langfristiger Diäterfolg ist so nicht möglich. Nur wenn du deine Ernährung langfristig umstellst, wirst du erfolgreich abnehmen und dein Gewicht halten.

Wenn du über den Tag verteilt gesunde Lebensmittel zu dir nimmst, wird sich dein Blutdruck stabilisieren und dein Stoffwechsel wird angekurbelt. Es ist ziemlich bestätigt, aber oft missverstanden, dass du essen musst, um Gewicht / Fett zu verlieren.

Selbst während einer Diät musst du deinen Hunger noch eindämmen. Anstatt diesen Hunger mit Nudeln zu füllen, können wir diesen mit magerem Eiweiß, gesundem Getreide und Gemüse füllen.

Wenn wir mit Absicht hungern, neigen wir eher dazu, unter Druck zu brechen und eine ganze Menge Junk Food in uns zu stopfen. Daher iss über den Tag verteilt gesunde Lebensmittel.

### Reduziere deinen Alkoholgenuss

Alkohol ist ein Grundnahrungsmittel in den meisten unserer Leben, egal ob Freitag- oder Samstagabend mit unseren Freunden oder jeden Abend ein paar Gläser Wein zum Abendessen. Obwohl Alkohol in Maßen in Ordnung ist, kann er eine Diät schwer ruinieren. Erstens ist Alkohol kalorienreich und hat wirklich keinen Nährwert. Alkohol



beeinträchtigt tatsächlich unsere Fähigkeit, Vitamine und Nährstoffe aus den Lebensmitteln aufzunehmen, die wir essen. Es verlangsamt den Stoffwechsel, weil es die Fähigkeit des Körpers einschränkt, Glukose zu erzeugen und somit einen gesunden Blutzucker aufrechtzuerhalten. Blutzucker sorgt dafür, dass der Stoffwechsel effizient arbeitet.

Außerdem enthält Alkohol Hunderte von Kalorien. Ein Schuss Wodka hat 100 Kalorien oder mehr. Multipliziere das mit ein paar Getränken und du kannst sehr leicht viel zu viel konsumieren.

**Stattdessen trinke viel Wasser.**



Untersuchungen haben gezeigt, dass der Wasserverbrauch die Rate erhöht, mit der Menschen Kalorien verbrennen. Wir brauchen natürlich Wasser, um zu überleben. Trinke aber jeden Tag mindestens 3 Liter Wasser, wenn du abnehmen willst. Kurzfristig zu denken schadet dir.

Es gibt keine schnelle Lösung zur Gewichtsreduktion - keine magische Pille, kein magisches Essen und keinen magischen Zauber, um diese Pfunde zu verlieren. Verwandele deine gesunde Ernährung in einen Lebensstil.

## **Erstelle für jede Woche einen gesunden Speiseplan**

Wie alles andere erfordert das Abnehmen harte Arbeit, um Ergebnisse zu erzielen. Abnehmen bedeutet, bewusst zu verstehen, was dein Körper braucht und darauf zu reagieren.

Wenn wir unsere Mahlzeiten nicht planen, werden Bagels an einem Montagmorgen im Büro zu einem vollen Betrugstag. Wenn du vorausplanst und dir versprichst an deinen Zielen festzuhalten und dir nichts in die Quere kommt, dann wirst du erfolgreich abnehmen.

Bereite also deine Mahlzeiten vor oder schreibe einfach für jede Mahlzeit auf, was du in dieser Woche essen wirst. Kaufe dann nur Lebensmittel für diese Mahlzeiten im Lebensmittelgeschäft, damit du nicht von weniger gesunden Lebensmitteln in Versuchung geführt wirst.

### **Stärke deine Willenskraft.**

Wenn du dich von anderen Menschen überzeugen lässt, dass es ok ist bei einer Familienfeier ein Stück Kuchen zu essen, dann kann doch auch ein zweites Stück Kuchen nicht schaden. Leider wirst du dich schon am Abend und am nächsten Tag wie ein Verlierer fühlen. Damit dies nicht der Fall ist, hast du deine Willenskraft. Ohne Willenskraft kannst du deine Ziele nicht erfolgreich erreichen.

Wenn du jedoch erfolgreich im Leben und in deiner Diät sein willst, musst du dein **Warum** kennen. Dir muss glasklar sein, warum du das alles machst. Diese Gründe sind oft sehr individuell, jedoch haben viele unserer Kunden, folgende Gründe, um mit der Diät zu starten.

### **Die 14 häufigsten Gründe, warum du abnehmen solltest/möchtest**

Übergewicht oder Fettleibigkeit sind mit einer Vielzahl von physiologischen und emotionalen Problemen verbunden. Kein Wunder, dass Menschen mehrere Gründe haben, Gewicht zu verlieren.

#### **Grund 1: Die Gesundheit**

Der kritischste Grund für das Abnehmen ist eine verbesserte Gesundheit. Fünfzig Prozent der Teilnehmer einer 2007 durchgeführten Studie über übergewichtige und fettleibige Menschen nannten die Verbesserung der Gesundheit als Hauptgrund für den Wunsch, Gewicht zu verlieren.

Übergewicht ist mit Herzerkrankungen, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes und einigen Formen von Krebs verbunden. Die Weltgesundheitsorganisation stellt fest, dass Übergewicht die fünfthäufigste Todesursache weltweit ist.

Abnehmen verringert das Risiko vieler dieser gesundheitlichen Folgen und kann tatsächlich einige Zustände umkehren, einschließlich Typ-2-Diabetes. Wenn du übergewichtig bist, besteht das Risiko, dass du möglicherweise lebensbedrohliche Krankheiten entwickeln wirst.

## **Grund 2: Besser aussehen**

Verbessertes Aussehen oder Eitelkeit ist der am zweithäufigsten genannte Grund Gewicht verlieren zu wollen.

Menschen mit Übergewicht leiden häufig unter Vorurteilen und Diskriminierung sowohl in ihrem persönlichen als auch in ihrem beruflichen Leben. In der Berufswelt werden übergewichtige Menschen seltener eingestellt. Oftmals erhalten dicke Menschen weniger Gehalt als schlanke Menschen.

Die Faszination der Medien für dünne Models und Schauspieler nährt auch das Stigma, das viele Menschen haben und lässt sie oft glauben, dass sie, unabhängig davon, wie viel Gewicht sie verlieren müssen, positiver wahrgenommen werden, wenn sie Gewicht verlieren.

## **Grund 3: Verbesserte Stimmung**

Du wirst nicht nur besser aussehen, sondern dich auch besser fühlen, wenn du abnimmst. Studien haben gezeigt, dass Gewichtsverlust auch zu einer Verbesserung der Stimmung führt.

## **Grund 4: Die Fitness**

Verbesserte Fitness ist auch ein Hauptgrund für das Abnehmen, insbesondere für Frauen die als übergewichtig, aber ansonsten gesund gelten. Die meisten körperlichen Bewegungen, vom Gehen bis zum Laufen, sind für normalgewichtige Menschen einfacher. Für diejenigen, die an Sport oder körperlicher Aktivität interessiert sind, kann das Abnehmen helfen, die sportliche Leistung zu verbessern.

Menschen wollen aus vielen Gründen abnehmen, unter anderem um ihre Lebensqualität zu verbessern, ihre Gesundheit zu verbessern oder ein Gefühl der Kontrolle wiederzugewinnen. Manche Menschen erleben einen "Auslöser" - einen Wendepunkt, der sie dazu bringt, Maßnahmen zum Abnehmen zu ergreifen.

Dies kann ein Gespräch mit einem geliebten Menschen sein, eine Erkenntnis, dass sein Gewicht seinen Lebensstil behindert, oder eine Diagnose eines Arztes.

### **Grund 5: Babys und Biologie**

Für viele Frauen ist der Wunsch nach Kindern eine wichtige Motivation, Gewicht zu verlieren. Übergewicht kann zu Unfruchtbarkeit führen. Problematische Schwangerschaften mit der Entwicklung von Erkrankungen wie Schwangerschaftsdiabetes und gesundheitliche Komplikationen für das Baby, einschließlich Neuralrohrdefekten und erhöhtem Risiko, später im Leben übergewichtig oder diabetisch zu werden, sind ebenfalls ein hohes Risiko. Übergewicht kann auch zu hormonellen Ungleichgewichten führen, die eine Vielzahl von endokrinen Erkrankungen verursachen können.

### **Grund 6: Lang leben und gesund bleiben**

Das Vermeiden von gewichtsbedingten Krankheiten ist auch mit einer anderen Motivation verbunden - einem langen und gesunden Leben.

Gesund zu sein hat erhebliche soziale Auswirkungen: Zu sehen, wie die eigenen Kinder erwachsen werden, heiraten und ihre eigenen Kinder haben, ist für viele Menschen eine große Motivation.

Zuvor ist es wichtig, einfach mit den Kindern spielen zu können, ohne erschöpft zu sein, ebenso wie die Möglichkeit, sich um alternde Eltern zu kümmern.

Das Zentrum für Gesundheitsförderung hat eine zirkuläre Beziehung zum sozialen und körperlichen Wohlbefinden gefunden - je gesünder Menschen sind, desto besser ist deren soziales Leben und umgekehrt.



### **Grund 7: Das innere Spiel gewinnen**

Einige Menschen mit Übergewicht empfinden Scham und Verlegenheit darüber, wie ihr Körper aussieht und von anderen wahrgenommen wird. Sie können auch ein geringes Selbstwertgefühl, Depressionen und ein geringes Selbstvertrauen erleben.

Dies kann ihre Fähigkeit beeinträchtigen, in der Karriere voranzukommen, gute Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten und sich in Bezug auf das eigene Leben optimistisch zu fühlen. Abnehmen wird dir dabei helfen, all dies umzukehren - dir selbst zu vertrauen und mehr Kontrolle über das eigene Leben zu haben.

### **Grund 8: Gewichtsverlust**

Der häufigste Grund für eine Diät ist das Abnehmen. Befolge unsere Tipps für gesunde Ernährung und mache Sport. Damit kannst du deine Körperzusammensetzung verbessern, da die Übungen dir dabei helfen, deine Muskeln zu erhalten, sodass du hauptsächlich Fett verlierst.

### **Grund 9: Blutdruck senken**

Viele Studien zeigen, dass der Gewichtsverlust, dazu beitragen kann den Blutdruck zu senken. Diese Verbesserung war nicht nur bei Menschen messbar, die viel Gewicht

verloren haben sondern auch bei Menschen die nur 2 bis 5 Prozent an Gewicht verloren haben.

### **Grund 10: Niedrigere Triglyceride**

Dein Körper verwendet Triglyceride, um zusätzliche Kalorien zu speichern, die du verbrauchst. Ein hoher Stand an Triglyceriden kann jedoch das Risiko für Herzprobleme erhöhen. Wenn du 5 Prozent deines Körpergewichtes abnimmst, dann wird dein Triglyceridspiegel merklich sinken.

### **Grund 11: Verbessertes Cholesterinwerte**

Das Abnehmen einer kleinen Menge Gewicht kann dazu beitragen, deine Cholesterinwerte zu verbessern, indem du dein hochdichtes Lipoprotein oder gutes Cholesterin erhöhst. Dies geschieht in deinem Körper natürlich automatisch.

### **Grund 12: Verringertes Risiko für Herzerkrankungen**

Da hoher Blutdruck, hohe Triglyceride und hoher Cholesterinspiegel das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen, senkt die Verbesserung dieser Zahlen das Risiko für diese Erkrankung. Diese Erkrankungen sind einer der häufigsten Todesursachen für Menschen in Deutschland. Wenn du quasi dein Übergewicht um die Taille hast, dann ist ein Gewichtsverlust für dich besonders gesundheitsfördernd. Ein großer Taillenumfang ist mit einem höheren Risiko für Herzerkrankungen verbunden.

### **Grund 13: Niedrigere Blutzuckerspiegel**

Nur ein wenig Gewicht zu verlieren kann Diabetikern die Kontrolle über ihre Krankheit erleichtern, da eine Gewichtsreduzierung zur Senkung des Blutzuckerspiegels beiträgt.

### **Grund 14: Verringertes Diabetesrisiko**

Eine bessere Blutzuckerkontrolle infolge von Gewichtsverlust kann dein Risiko für Typ-2-Diabetes verringern. Im Jahr 2006 wurde eine Studie veröffentlicht, die zeigte, dass Teilnehmer, die 1,1 Kilo an Gewicht verloren haben, zu einer Verringerung ihres Risikos für Typ-2-Diabetes um 16 Prozent beitrugen.

## Wie du mit SMART Zielen abnehmen kannst.

Möchtest du endlich abnehmen? Hast du es in der Vergangenheit versucht und bist gescheitert? Du fragst dich, wie du endlich richtig abnehmen kannst?

Solltest du bisher eine Diät ohne Erfolg beendet haben, dann lag es vielleicht daran, dass du nicht konsequent genug gewesen bist. Du warst nicht konsequent genug, weil deine Ziele zu groß, zu weit gefasst, waren. Damit bist du nicht alleine, denn oftmals haben Menschen, die abnehmen möchten, zunächst auch keinen soliden Plan. Das ist richtig, es ist nichts falsch mit dir, es ist dein Plan, der dich scheitern lässt.

Aber es gibt einen Weg, der von der Wissenschaft unterstützt wird und dir dabei helfen wird erfolgreich abzunehmen.

## Warum du dir Ziele setzen musst

Ziele geben uns eine Ziellinie - etwas, auf das wir hinarbeiten können und eine allgemeine Richtung. Ziele können auch dazu dienen, erwünschte Verhaltensweisen zu verstärken und die Motivation zu steigern.

Wenn du am Horizont deines neuen großen Ziels stehst, kann es sich ziemlich schnell überwältigend anfühlen - vielleicht auch ein wenig aufregend -, aber meistens überwältigend, wenn du erkennst, wie viele Schritte du unternehmen musst, um dorthin zu gelangen. Dies lässt viele Menschen schon innerlich scheitern.

Große Ziele bieten ein Ziel, aber nicht immer eine klare Karte der Reise.

### **Schritt 1: Schreibe dir deine Ziele auf**

Denke nicht nur darüber nach, welche Ziele du erreichen möchtest, sondern schreibe diese dir auf. Erstelle einen Plan und bewahre diesen Plan auf, damit du bei Bedarf nachschlagen kannst. Das ist wichtig, wenn deine Motivation dein Ziel zu erreichen, sinken sollte.

Auch kannst du deine Absichten in den sozialen Medien teilen, was dich zur Rechenschaft ziehen wird.

### **Schritt 2: Notiere deine Stärken**

Überlege was du tun kannst, um erfolgreicher zu sein.

Es könnte ein gutes soziales Unterstützungsnetzwerk sein, ein Fitnessstudio oder eine Online Community, die dich positiv unterstützt. Erstelle eine Liste deiner Stärken und verwende diese Liste, wenn du nicht weiterkommst.

### **Schritt 3. Bereite dich auf Hindernisse vor**

Du wirst auch einige Dinge haben, die dich möglicherweise zurückhalten, wie Zeitmangel, kein Zugang zu einem Fitnessstudio, Freunde, die dich ablenken. Auch kann dein Arbeitsumfeld das ungesunde Verhalten fördern, oder Mangel an verlässlichen Informationen. Beachte, dass diese potenziellen Fallstricke auftreten können und plane deine Wege, um diese zu umgehen.

Kannst du deine Stärken nutzen, um diese Hindernisse zu überwinden? Wenn es keinen Weg geben sollte, wie wirst du mit dieser Situation umgehen?

Es geht trotzdem nicht weiter vorwärts? Schmiede einen neuen Weg. Finde andere Bereiche, die du angehen kannst und versuche es weiter.

### **Schritt 4: Dokumentiere deinen Fortschritt**

Schreibe deinen Fortschritt immer auf. Auch kannst du deine Updates auf Social Media posten. Hierdurch kannst du später auf deine Reise zurückblicken. Du kannst deine Veränderungen am Körper sehen.

### **Schritt 5: Belohne deinen Erfolg**

Belohne dich zwischendurch immer wieder, wenn du dein Zwischenziel erreicht hast. Das Erstellen und Erreichen einer Reihe von Siegen ist eine großartige Möglichkeit, um motiviert zu bleiben. Dies wird die Reise noch angenehmer machen.

### **Schritt 6: Du weißt immer, dass du wieder von vorne beginnen kannst**

Wenn du nicht sofort Erfolg hast, dann versuche es erneut. Du kannst immer wieder von vorne anfangen, egal was passiert. Lass dich nicht von einem zwischenzeitlichen Scheitern aufhalten. Misserfolg ist die immer eine Chance, zu lernen, zu wachsen und bessere Entscheidungen zu treffen.



## Wie du Ziele setzt und diese erreichst

Der Trick besteht darin, Ziele zu setzen, die du mit großer Wahrscheinlichkeit erreichen wirst. Behalte das große Ziel in Augen, aber verwende kleine, inkrementelle Ziele, um es in eine realistischere Roadmap aufzuteilen.

Wie schnell können Menschen abnehmen?

Die meisten Menschen sollten damit rechnen, pro Woche 0,5 bis 1% ihres Körpergewichts abzunehmen. Also ungefähr 250 Gramm bis 1 Kilogramm in jeder Woche.

Jetzt weißt du, dass du dir Ziele in kleine Etappen aufteilen musst und wieviel Körpergewicht du realistisch abnehmen kannst. Damit auch du dein Ziel der Diät leichter erreichst, kannst du die **SMART Methode** für deine Ziele verwenden. Was genau damit gemeint ist erfährst du jetzt.

## Was sind SMART-Ziele?

Dein großes Ziel und die kleinen Schritte, die du benötigst, um das Ziel zu erreichen, kannst du mit der SMART-Zielsetzung zu messbareren Erfolgen werden lassen.

SMART ist eine Abkürzung aus englischen Wörter und bedeutet auf deutsch, soviel wie, dass deine Ziele spezifisch (**S**pecific) sein müssen. Dann müssen die Ziele messbar (**M**earable) sein. Die Erreichbarkeit (**A**ttainable), die Relevanz (**R**elevant) und Zeitgebunden (**T**imley) sind ebenfalls Aspekte des Ziels und bilden die letzten drei Buchstaben.

**Spezifisch** - bietet eine klare Beschreibung dessen, was du erreichen möchtest. Vage Ziele zu haben, gibt dir nicht die Richtung, die du brauchst, um erfolgreich zu sein. Ein falsches Ziel wäre also, dass du dir sagst, ich möchte abnehmen oder ich will mich gesund ernähren. Ein spezifisches Ziel wäre: „Ich werde mehr Gemüse essen.“

Jetzt musst du dieses Ziel **messen**. Denn erinnere dich, der zweite Buchstabe der SMART Methode ist das M, welches für messbar steht.

Um dein Ziel zu messen, musst du erst einmal wissen, wieviel Gemüse du im Moment isst, und was „mehr Gemüse“ für dich bedeutet.

Ein nicht messbares Ziel ist es, wenn du sagst „Ich möchte abnehmen.“ Aber wenn dein Ziel „Ich möchte 7 Kilo abnehmen“ oder ich möchte „An jedem Arbeitstag den Kuchen durch ein Stück Gemüse ersetzen“ änderst, dann hast du spezifische und messbare Ziele.

Das Kuchen-Gemüse Ziel ist zu dem auch noch leicht **erreichbar** für dich. Denn am Abend zuvor legst du dir einfach ein paar vorbereitete Gemüsesticks in eine Dose und nimmst diese mit zum Arbeitsplatz.

Ein weiteres erreichbares Ziel ist folgendes: „Ich habe seit 4 Jahren nicht mehr trainiert. Mein Ziel ist es jeden Tag 1000 Schritte zu gehen.“

Nun kommen wir zum Wort **Relevanz**. Denn ein Ziel muss für dich eine Relevanz haben. Ein Beispiel hier ist für relevantes Ziel: "Mein Ziel ist es, meine Kalorien aus Soda zu reduzieren und mehr Wasser zu trinken."

Zum Schluss müssen deine Ziele nach der SMART Methode **zeitgebunden** sein. Falsch wäre hier folgendes Ziel: „Ich möchte 4 Kilo abnehmen.“

Du kannst aber ganz einfach den Zeitaspekt in dieses Ziel einbauen: „Ich möchte bis zum 30.03.2021 5 Kilo abnehmen.“

Nun musst du dein komplettes Ziel mit der SMART Methode formulieren:

„Ich werde bis zum 30.03.2021 5 Kilo abnehmen, indem ich täglich 1000 Schritte gehe und an jedem Arbeitstag am Nachmittag den Kuchen im Büro durch Gemüsestick ersetze, Wasser anstatt von Soft Drinks zu mir nehme und mindestens 8 Gläser Wasser trinke.“

## So setzt du dir realistische Gewichtsverlustziele

Ziele zu haben ist sehr wichtig im Leben. Das gilt nicht nur für das eigene Körpergewicht, sondern für viele andere Aspekte im Leben. Das Geheimnis, um deine Ziele am Ende zu erreichen, liegt am Anfang. Mit anderen Worten, du musst sicherstellen, dass deine Ziele realistisch und erreichbar sind.

Du erfährst nun die 9 Schritte zum Setzen realistischer Gewichtsverlustziele:

### **Nutze die SMART Methode**

- Habe Lebensziele, nicht nur Ziele für den Gewichtsverlust
- Wissen, Plan und Forschung
- Finde deinen Stil heraus
- Finde deine Motivationsquellen
- Denke positiv
- Du musst handeln
- Hole dir Unterstützung
- Erkenne deine Erfolge
- Bewerte, verfeinere und wiederhole

### **Nutze die SMART Methode**

Einfach, messbar, erreichbar, realistisch und zeitnah - das sind die Merkmale eines intelligenten Ziels. Im Bereich der Gewichtsreduktion kannst du das wie folgt verstehen:

#### **1 # Ziele zur Gewichtsreduktion setzen**

Schreibe auf, wie viele Pfund oder Kilo du an Gewicht verlieren möchtest. Beachte aber, dass du maximal 1 KG pro Woche verlieren kannst.

Ermittle dann welche Methode d. h. welche Diät oder welches Training du befolgen wirst.

Schreibe hier so viele Details wie möglich auf. Erstelle dir kurzfristige und auch langfristige Zwischenziele.

Hier nun einige Beispiele für realistische und unrealistische Gewichtsverlustziele:

#### **Unrealistische Ziele**

- Ich möchte abnehmen
- Ich werde mehr Sport machen.
- Ich werde weniger Kalorien pro Tag essen.
- Ich werde eine Diät befolgen, bis ich diese zusätzlichen Pfund verliere.

Setze dir nicht nur Gewichtsverlustziele, sondern auch Lebensziele

Wenn dies dein erster Versuch ist, Gewicht zu verlieren, wirst du den Unterschied zwischen Gewichtsverlustzielen und Lebenszielen höchstwahrscheinlich nicht verstehen.

### **Realistische Ziele:**

- Ich möchte bis Ende dieses Jahres 20 Pfund abnehmen und werde 2 Pfund pro Monat verlieren
- Ich werde 20 Minuten pro Tag laufen (Mo, Mi, Fr) und donnerstags an einem Zumba-Kurs teilnehmen
- Ich werde meine Kalorienaufnahme auf 1500 Kalorien pro Tag reduzieren und den kostenlosen Kalorienzähler für Kalorien verwenden, um den Überblick über die von mir konsumierten Lebensmittel und Getränke zu behalten.
- Mein Idealgewicht beträgt 80 kg, also muss ich 5 Kilo verlieren, indem ich 1400 Kalorien am Tag zu mir nehme.

Menschen, die zuvor versucht haben Gewicht zu verlieren (und es geschafft haben), können dir sagen, dass es beim Abnehmen nicht nur darum geht, Kalorien zu zählen oder eine Diät zu halten, sondern auch darum, den Lebensstil langfristig zu ändern.

Am Ende des Tages ist Gewichtsverlust der einfache Teil, aber das Ändern deiner Gewohnheiten ist der schwierige Teil.

Wenn du deine Ziele festlegst, dann mache es dir auch zum Ziel, deine langfristigen Essgewohnheiten zu ändern und lege hierfür bestimmte Schritte fest.

### **2 # Wissen, Planung und Forschung**

Um dies zu erreichen zu können, müssen du drei Dinge tun:

Mache dich mit dem Thema vertraut und verstehe die Erfolgsfaktoren. Es ist ein sehr guter Start, dass du dieses Ebook hier liest.

Informiere dich über andere indirekte Faktoren, die im Prozess eine Rolle spielen.

Habe einen soliden und detaillierten Plan.

Für die Punkte 1 und 2 musst du dir nicht zu viele Sorgen machen. Folge einfach den Tipps aus diesem Ebook. Auch auf unserem Blog findest du sehr gute Informationen rund um das Thema Diät und alles was du dazu wissen musst.

Für die Planung von Punkt 3 musst du ein wenig arbeiten. Nachdem du deine SMART-Ziele festgelegt hast, musst du deine langfristigen Ziele in kurzfristige Meilensteine aufteilen.

Betrachte dies als einen großen Projektplan, der Meilensteine und auch Risikofaktoren enthält.

Identifiziere, was wichtig ist und schreibe das auf ein Blatt Papier.

Setze am Anfang leicht zu erreichende Meilensteine und am Ende schwierigere Meilensteine. Denn kurz vor dem Erreichen eines Meilensteines hast du viel mehr Erfahrung.

### **3 # Finde deinen Stil heraus**

Manche Leute mögen Sport, andere hassen ihn. Andere können mit Diätbeschränkungen leben, andere nicht. Stelle bei der Festlegung deiner Ziele sicher, dass diese deinem Lebensstil entsprechen.

Wenn du nicht der Typ bist, der 3-4 Mal pro Woche ins Fitnessstudio geht, dann darfst du dir kein Ziel setzen, um im Fitnessstudio zu trainieren.

Es gibt viele Alternativen wie ein Hobby oder Fitnessaktivitäten, die du genießen kannst. Hier sind zum Beispiel Zumba, Pole Dance oder sogar Klettern gute Alternativen.

Auch für Diäten ist das anwendbar. Wenn du es nicht schaffst, einer restriktiven Diät zu folgen, wähle eine ausgewogene Diät.

Daher ist es wichtig, dass du deinen Stil findest und dieser sich in deinen Zielen widerspiegelt.

### **4 # Finde deine Motivationsquellen**

Motivation ist das, was dich auch in schwierigen Zeiten am Laufen hält. Was sind die wahren Gründe, warum du abnehmen willst? Warum ist das für dich so wichtig und wie kann es den Rest deines Lebens verändern?

Finde alle Antworten heraus und schreibe diese auf. Indem du dir tatsächlich die Mühe machst, deine Gedanken auf Papier zu schreiben, hast du bereits den ersten Schritt getan. Lass dich von Familie und Freunden motivieren und lasse dich von den Erfolgen anderer Menschen inspirieren.

### **5 # Denke immer Positiv**

Du kannst deine Ziele nur erreichen, wenn du es wirklich willst und positives Denken wird dir dabei helfen. Denke und visualisiere deinen Erfolg und früher oder später wirst du dort ankommen.

## **6 # Handle**

Harte Arbeit, Disziplin und Geduld sind die Geheimnisse eines erfolgreichen Gewichtsverlusts, und Menschen, die es geschafft haben, sich lange an ihren Plan zu halten, haben Erfolg gehabt.

## **7 # Unterstützung erhalten**

Was passiert, wenn du dein Bestes gegeben hast, aber keine Ergebnisse erzielt hast? Sicherlich gibst du nicht sofort auf, du kannst es entweder erneut versuchen, indem du die Fehler identifizierst oder du kannst dir professionelle Unterstützung holen.

Online Coachings und Diätkurse sowie Fachleute wie Personal Trainer, Diätassistenten, Ernährungsberater und Ärzte helfen hier weiter.

Vielleicht gibt es ein Problem mit deiner Gesundheit, von dem du nichts wusstest, oder vielleicht war die Diät, die du befolgst, nicht richtig für dich. Es gibt viele Fragen, die geklärt werden können.

## **8 # Erkenne deine Erfolge an**

Es ist wichtig, dass du deine Erfolge anerkennst, egal wie klein diese auch sein mögen. Diese kleinen Siege können dich nach einem langen Sprint am Laufen halten und dir helfen, deine Ziele am Ende zu erreichen.

Denke also wie folgt darüber nach: Du kannst nicht 10 Kilo in einer Woche verlieren, wenn du noch nicht einmal 100 Gramm verloren hast.

Belohne dich für jeden noch so kleinen Erfolg und konzentriere dich auf deine langfristigen Ziele.

## **9 # Bewerte und verfeinere deine Aktionen**

Ziele sind von Natur aus dynamisch. Dinge ändern sich, unser Leben kann sich durch viele Faktoren ändern, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Daher ist es wichtig, unsere Ziele und Fortschritte zu bewerten, diese zu verfeinern und fortzufahren.

Bis du mit dem Ergebnis zufrieden bist, greife auf deinen Fortschritt zu, verfeinere deine Meilensteine und ändere deine Techniken.

## Die 28-Tage-Diät

Bei der Bewertung von Diäten ist es immer wichtig, dass du zuerst entscheidest, was deine Fitnessziele sind. Die 28-Tage-Diät ist hilfreich für diejenigen, die relativ schnell abnehmen möchten, beispielsweise wenn du bei einem bevorstehenden Ereignis wie einer Hochzeit oder einem Wiedersehen besser aussehen möchtest. Zum größten Teil ist diese Diät ein kurzfristiger Ansatz zur allgemeinen Gewichtsreduktion.

### Unterscheidet sich die 28-Tage-Diät von anderen Diäten?

Einer der Hauptgründe, warum Menschen Schwierigkeiten haben Gewicht zu verlieren ist es, dass sie nicht alle notwendigen Änderungen ihres Lebensstils vornehmen, um ihre Gewichtsverluste aufrechtzuerhalten. Es ist ein unendlicher Kampf, wenn du nicht die Grundlagen beachtest, um täglich ein gesundes Gewicht zu halten. Die 28-Tage-Diät konzentriert sich darauf, Personen einen robusteren, langfristigen Ansatz zum Abnehmen beizubringen.

Der Fokus liegt darauf, gesündere Lebensmittel für deine normale Ernährung zu wählen und kleinere Portionsgrößen zu konsumieren. Wenn du die beiden Dinge machst und deine Ernährung interessant gestaltest wirst du sehr leicht abnehmen.

## Bekämpfung schlechter Ernährungsgewohnheiten

Wenn du es ernst meinst abzunehmen, stehen die Chancen gut, dass du einige nachteilige Lebensgewohnheiten korrigieren wirst. Dazu gehört keinen Alkohol zu trinken, keine übermäßig verarbeiteten Lebensmittel essen und „leere Kalorien“ aus deinen normalen Gewohnheiten zu entfernen.

Alles, was du tun musst ist die Dinge einen Tag nach dem anderen zu erledigen. Bevor du versuchst Lebensmittel oder Getränke zu essen oder zu trinken, die nicht im Diätplan enthalten sind, erinnere dich daran, dass du auf ein größeres Ziel hinarbeitest.

## Welche Lebensmittel kannst du während der 28-Tage-Diät essen?

Diese Diät folgt einem 28-Tage-Zyklus. In diesem Zyklus hast du die Möglichkeit, eine Vielzahl gesunder Lebensmittel zu dir zu nehmen, um Langeweile und Monotonie zu deinen Mahlzeiten zu überwinden. Es wird angenommen, dass ein proteinreicher Diätplan dein Stoffwechsel so verändert, dass dein Körper sein eigenes Fett anstelle von Kohlenhydraten verbrennt.

Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte sind Grundnahrungsmittel einer proteinreichen kohlenhydratarmen Ernährung.

Kohlenhydrate sind in stärkehaltigem Gemüse wie Wurzelgemüse und in Dingen aus Getreide wie Brot und Nudeln enthalten. Zucker ist ein Kohlenhydrat, daher könnte man diese Art des Ernährungsplans auch als kohlenhydratarme Diät bezeichnen.

Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette sind auf dem Etikett mit der Anzahl der Gramm in einer Portion aufgeführt. Beachte immer die Portionsgrößen, wenn du eine Liste mit proteinreichen, kohlenhydratarmen Lebensmitteln erstellst.

### **Grüner Saft**

Es kann schwierig sein, an einem Tag viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Ein grüner Saft oder „Veggie Flush“ ist ein idealer Weg, um deinen Körper mit essentiellen Nährstoffen zu versorgen, ohne diese als Vollwertkost essen zu müssen. Zu den Zutaten gehören frische Selleriestangen, Blattspinat, Gurken, Zitronensaft und Wasser.

### **Ganze Nüsse oder Nussbutter**

Das Naschen ist in der 28-Tage-Diät erlaubt. Du kannst entweder zwei Esslöffel Nussbutter oder eine Handvoll frische ganze Nüsse genießen, wenn du diesen Diätansatz befolgst.

### **Avocado**

Frische Avocado ist ein Grundnahrungsmittel in der 28-Tage-Diät. Diese grüne, schmackhafte Frucht ist zum Frühstück, Mittag- und Abendessen willkommen. Avocados enthalten viel Kalium und Ballaststoffe und können zur Senkung des Cholesterin- und Triglyceridspiegels beitragen.

### **Vollkorn**

Vollkornprodukte wie Quinoa, Buchweizen, Gerste, Hirse und Soba-Nudeln sind in der 28-Tage-Diät enthalten. Diese Vollkornprodukte sind nahrhaft und helfen Menschen, die abnehmen möchten, sich am Ende der Mahlzeit satt zu fühlen.

### **Stärkehaltiges Gemüse**

Menschen, die die 28-Tage-Diät einhalten, können unbegrenzt viel stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Mais, Yamswurzeln, Kürbis und Kürbis zum Abendessen genießen.



## **Proteinquellen**

Bei einer 28-Tage-Diät hast du die Wahl zwischen 100 Gramm magerem Fleisch oder 80 Gramm Bohnen für dein tägliches Protein. Mageres Fleisch umfasst Hühnerbrust ohne Knochen, ohne Haut, Putenbrust, mageres Rinderhackfleisch oder Pute, Garnelen oder magerer Fisch.

## **Wasser**

Trinke mindestens 3 Liter oder sogar 4 Liter Wasser am Tag. Eines der größten Missverständnisse, das unser Körper hat, ist das Verwechseln von Durst mit Hunger. Anstatt Wasser zu trinken, um das Hungergefühl zu stillen, essen viele Menschen etwas. Normales Wasser enthält keine Kalorien, was immer diätetisch ist.

## **Welche Lebensmittel sind bei der 28-Tage-Diät nicht erlaubt?**

Wenn du hart arbeitest, um ein Fitness- oder Gewichtsverlustziel zu erreichen ist es wichtig dich auf deine Ziele zu konzentrieren damit deinem Erfolg nichts im Wege steht. Wenn du eine 28-Tage-Diät einhältst, findest du hier eine Liste von Lebensmitteln, die du einschränken oder aus deinen täglichen Essgewohnheiten streichen solltest:

### **Desserts und zuckerhaltige Leckereien**

Für beste Ergebnisse solltest du vermeiden, dir Desserts und zuckerhaltige Leckereien zu gönnen. Du versuchst ja ernsthaft Gewicht zu verlieren.

### **Verarbeitete Lebensmittel**

Im Idealfall solltest du deine auf Protein basierende Diät so genau wie möglich einhalten. Hochverarbeitete Lebensmittel enthalten in der Regel mehr Natrium, Konservierungsstoffe, Nitrate und andere Zutaten, die nicht gesund sind. Einige Beispiele für verarbeitete Lebensmittel sind Mahlzeiten in Tüten, Tiefkühlgerichte, Snack-Chips, Cracker und andere zubereitete Lebensmittel.

### **Fast Food**

Wenn du einen effektiven Diätplan befolgst, ist der Verzehr von Fast Food fast immer problematisch. Burger, Pommes, Pizza, Wings und andere Fast-Food-Favoriten enthalten unglaublich viel Fett, Kalorien und Natrium.

## **Abgefüllte Fruchtsäfte**

Während du vielleicht denkst, dass das Trinken von abgefüllten Fruchtsäften ein idealer Weg ist, um mehr Nährstoffe zu erhalten, ist die Wahrheit, dass viele beliebte abgefüllte Fruchtsäfte viel Zucker und Kalorien enthalten. Hierdurch wirst du NICHT abnehmen. Daher meide diese Art von Getränken. Bei Durst ist dein bester Freund immer Wasser.

## **Snacks**

Wie oft hast du dich mit einer leeren Tüte Chips vorgefunden, nachdem du diese sinnlos gegessen hast? Die Chancen stehen gut, dass dies mindestens einmal in deinem Leben passiert ist. Snacks wie Kartoffelchips, Pommes und Salsa, Schokoriegel, an Tankstellen servierte Lebensmittel und andere kalorienreiche Snacks sollten aus deiner Ernährung gestrichen werden.

## **Was ist Protein und warum ist es wichtig?**

Protein ist neben Kohlenhydraten und Fett einer der drei Makronährstoffe. In deinem Körper spielt es die folgenden Rollen:

### **Reparatur und Wartung**

Protein ist der Hauptbestandteil deiner Muskeln, Knochen, Haut und Haare. Diese Gewebe werden kontinuierlich repariert und durch neues Protein ersetzt.

### **Hormone**

Chemische Botenproteine ermöglichen es Zellen und Organen in deinem Körper, miteinander zu kommunizieren.

### **Enzyme**

Die meisten Enzyme sind Proteine und die Tausenden von chemischen Reaktionen, die in deinem Körper stattfinden, werden von ihnen angetrieben.

### **Transport und Lagerung**

Einige Proteine helfen dabei, wichtige Moleküle dorthin zu bringen, wo sie benötigt werden. Zum Beispiel transportiert das Protein Hämoglobin Sauerstoff zu den Zellen deines Körpers. Ein Protein besteht aus kleineren Einheiten, die als Aminosäuren bekannt sind.

Von den 22 Aminosäuren gelten 9 als "essentiell", was bedeutet, dass sie in der Nahrung aufgenommen werden müssen, weil dein Körper sie nicht herstellen kann.

Wichtig ist, dass einige Lebensmittel aufgrund ihres Aminosäureprofils ein besseres Protein liefern als andere. Im Allgemeinen gelten tierische Produkte als "vollständiges Protein", da sie alle essentiellen Aminosäuren in den optimalen Mengen enthalten, die dein Körper benötigt.

Dazu gehören Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Geflügel.

Pflanzliche Proteine liefern nicht ausreichende Mengen jeder essentiellen Aminosäure, können aber mit anderen pflanzlichen Quellen kombiniert werden, um ein vollständiges Protein herzustellen. Bohnen, Hülsenfrüchte, Getreide, Soja, Nüsse und Samen sind Beispiele für proteinreiche pflanzliche Lebensmittel.

## **Zusammenfassung**

Protein erfüllt eine Reihe wichtiger Funktionen in deinem Körper. Es besteht aus einzelnen Aminosäuren, darunter viele, die Ihr Körper nicht selbst herstellen kann.

## **Auswirkungen des Proteins auf den Gewichtsverlust**

Untersuchungen haben ergeben, dass eine Erhöhung deiner Proteinaufnahme beeindruckende Auswirkungen auf deinen Appetit, deine Stoffwechselrate, dein Gewicht und deine Körperzusammensetzung hat.

## **Appetit und Fülle**

Das Essen von mehr Protein kann helfen, deinen Hunger und Appetit für Stunden nach dem Essen zu unterdrücken.

Protein erhöht die Produktion von Hormonen wie PYY und GLP-1, die dabei helfen dich satt und zufrieden zu fühlen. Darüber hinaus hilft es, den Ghrelinspiegel zu senken, der auch als "Hungerhormon" bekannt ist.

Interessanterweise scheint ein weiterer Grund, warum eine auf Proteinen basierende Diät so zufriedenstellend ist, mit dem signifikanten Anstieg der Stoffwechselrate in Zusammenhang zu stehen, der während der Verdauung von Protein auftritt.

## **Stoffwechselrate**

Eine höhere Proteinaufnahme kann die Anzahl der verbrannten Kalorien erhöhen.

Die Proteinverdauung scheint die Stoffwechselrate um beeindruckende 20–35% zu steigern, verglichen mit einem Anstieg von 5–15% bei der Verdauung von Kohlenhydraten oder Fett. In der Tat haben mehrere Studien herausgefunden, dass Menschen, die eine proteinreiche Ernährung zu sich nehmen, nach dem Essen mehrere Stunden lang mehr Kalorien verbrennen.

## **Gewichtsverlust und Körperzusammensetzung**

Es überrascht nicht, dass die Fähigkeit des Proteins den Appetit zu unterdrücken, das Völlegefühl zu steigern und den Stoffwechsel zu steigern dir beim Abnehmen hilft. Wenn du deine Kalorienaufnahme reduzierst verlangsamt sich normalerweise der Stoffwechsel.

Dies ist teilweise auf den Muskelverlust zurückzuführen. Untersuchungen legen jedoch nahe, dass eine höhere Proteinaufnahme zum Schutz vor Muskelschwund und zur Aufrechterhaltung deines Stoffwechsels beiträgt. Durch zusätzliches Krafttraining wird diesem Muskelschwund jedoch entgegengewirkt und du kannst das Fett in Muskeln verwandeln.

### **ZUSAMMENFASSUNG:**

Die Fähigkeit proteinreicher Diäten, den Hunger zu verringern, das Völlegefühl zu steigern, den Stoffwechsel anzukurbeln und die Muskeln zu schützen, macht diese Diät effektiv zum Abnehmen und zur Verbesserung der Körperzusammensetzung.

### **Andere vorteilhafte Wirkungen von Protein**

Zusätzlich zu seinen günstigen Auswirkungen auf das Gewicht kann Protein auf verschiedene andere Arten zur Verbesserung der Gesundheit beitragen:

#### **Die Muskelmasse wird erhöht**

Studien haben gezeigt, dass eine höhere Proteinaufnahme in Kombination mit Krafttraining die Muskelgröße und -stärke erhöht.

#### **Reduziert den Muskelverlust während des Alterns**

Viele Menschen verlieren mit zunehmendem Alter Muskeln. Eine Studie ergab, dass das Hinzufügen eines täglichen Protein-Shakes zum Schutz der Muskelgesundheit bei gesunden älteren Männern und Männern mit altersbedingtem Muskelverlust beitrug.

#### **Es stärkt die Knochen**

Eine höhere Proteinaufnahme fördert die Knochengesundheit. In einer Studie hatten ältere Frauen mit der höchsten Aufnahme von tierischem Eiweiß ein um 69% reduziertes Risiko für Hüftfrakturen.

#### **Protein verbessert die Wundheilung**

Studien haben gezeigt, dass proteinreiche Diäten die Wundheilung im Zusammenhang mit Operationen oder Verletzungen, einschließlich Dekubitus, verbessern.

## **ZUSAMMENFASSUNG:**

Die tägliche Einnahme von 1,2 bis 1,6 Gramm Protein pro Kilogramm kann den Fettabbau fördern und vor dem Verlust von Muskelmasse während einer Diät schützen.

### **Wie du eine proteinreiche Diät befolgst**

Eine proteinreiche Ernährung ist einfach zu befolgen und kann an deine eigenen Essenspräferenzen und gesundheitsbezogenen Ziele angepasst werden.

Zum Beispiel möchtest du vielleicht eine kohlenhydratarme, proteinreiche Diät einhalten, um deinen Blutzucker unter Kontrolle zu halten.

Wenn du Milchprodukte vermeidest, kannst du eine milchfreie, proteinreiche Ernährung einhalten.

## 28-Tage-Speiseplan

Nun findest du einen Diätplan für 14 Tage. Jeder Tag hat ein Rezept für Frühstück, für Mittagessen, ein Rezept für einen Snack und ein Abendessen.

Wenn du am 15. Tag deiner Diät angekommen bist, dann koche wieder die Rezepte von Tag 1.

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!



## Tag 1

### **FRÜHSTÜCK**

High Protein Low Carb mit mexikanische Frühstücksschalen

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Mexican Breakfast Bowls sind ein proteinreiches, kohlenhydratarmes Frühstück mit viel Gemüse. Es ist ein gesundes Frühstück, das allen mexikanischen Feinschmeckern gefallen wird!

### **Zutaten**

2 Portionen Reis

2 Avocados oder ½ Tasse Guacamole

4 Eier

460G gemahlener Truthahn oder Hühnerchorizo

1 T Avocadoöl

60 ml Salsa



## **Zubereitung**

Mache zwei Portionen Reis und stelle ihn beiseite.

Öl in die Pfanne geben und Putenchorizo bei mittlerer Hitze kochen, bis die Putenchorizo vollständig durchgegart ist und 165 Grad Celsius erreicht.

Lege dann das Fleisch beiseite und mache Spiegeleier bei mittlerer Hitze.

Bereite dann die Schalen zu, indem du den Reis, 120 Gramm Putenchorizo, ½ Avocado oder 2T Guacamole, 1T Salsa und 1 Spiegelei hinzufügst.

## **MITTAGESSEN**

Speck-Avocado-Caesar-Salat

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

## **Zutaten**

### Für den Salat

4 Scheiben Speck (110 g), gewürfelt

1 Stück Römersalat (200 g), gehackt

1/2 Gurke (110 g), dünn geschnitten

1/4 mittelgroße Zwiebel (30 g), dünn geschnitten

1 große Avocado (200 g), in Scheiben geschnitten

### Für das Caesar Dressing

60 ml Mayo (60 ml)

1 Esslöffel Zitronensaft (15 ml)

1 Teelöffel Dijon-Senf (5 ml)

1 Teelöffel Knoblauchpulver (3,5 g)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung**

Den Speck bei mittlerer Hitze in eine große Pfanne mit Antihftbeschichtung geben und ca. 5 Minuten lang knusprig anbraten. Nimm dann den Speck mit einem geschlitzten Löffel aus der Pfanne und lege ihn zum Abkühlen auf einen mit Papiertüchern ausgekleideten Teller.

In einer kleinen Schüssel Mayo, Zitronensaft, Senf und Knoblauchpulver verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gib das restliche Caesar-Dressing mit den Römersalatblättern. Die Gurke und die Zwiebel in die Schüssel geben und mischen.



Den Salat auf 2 Teller verteilen und jeden Salat mit gleichen Mengen gekochtem Speck und geschnittener Avocado belegen.

### **SNACK FÜR ZWISCHENDURCH**

Taylor's Schinkensnack

Küche: American  
Vorbereitungszeit: 2 Minuten  
Gesamtzeit: 2 Minuten  
Portionen: 1 Person

#### **Zutaten**

1 Cheddar-Käse in Scheiben schneiden  
1 Dillgurke  
1 Scheibe Schinken (nitratfrei)

#### **Zubereitung**

Den Käse und die Gurke auf den Feinkostschinken legen und aufrollen.  
Genießen.

### **ABENDESSEN**

Hähnchen, Pilz und Grünkohl Auflauf

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kochzeit: 40 Minuten  
Portionen: 4 Portionen  
Küche: Französisch

#### **Zutaten**

4 Esslöffel Avocadoöl (30 ml) zum Kochen  
8 Hühnerschenkel (mit Haut) (1,2 kg)  
1 mittelgroße Zwiebel (110 g), geschält und in dünne Scheiben geschnitten  
3 Knoblauchzehen (10 g), geschält und gehackt  
2 Esslöffel frischer Rosmarin (6 g), gehackt  
30 weiße Champignons (300 g), halbiert  
60 g Grünkohl  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Zusätzliche Rosmarinzweige zum Garnieren (optional)

#### **Zubereitung**

Heize den Ofen auf 180° C vor.

Gebe Avocadoöl in eine Pfanne und bräune die Hähnchenschenkel mit der Haut nach unten, bis sie goldgelb und knusprig sind. Drehe dann die Oberschenkel um und koche die andere Seite ein oder zwei Minuten lang.

Das Huhn vorsichtig aus der Pfanne nehmen und in eine Bratenform geben. Es wird im Ofen fertig zubereitet.

Mit dem übrig gebliebenen Öl in der Pfanne die geschnittenen Zwiebeln, den Knoblauch und den Rosmarin andünsten und bei schwacher Hitze kochen, um die Zwiebeln vollständig zu erweichen. Drehe die Hitze auf und koche die Zwiebeln noch einige Minuten, bis sie zu einer Marmeladen Konsistenz werden. Die Pilze einige Minuten in die Pfanne geben.

Die Pilze und Zwiebeln in das Bratblech um die Hühnchenstücke geben und das Gericht 20 Minuten lang in den Ofen stellen.

In der Zwischenzeit den Grünkohl in etwas mehr Olivenöl geben.

Erhöhe nach 20 Minuten die Ofentemperatur auf 200 ° C und nimm das Blech während des Erhitzens aus dem Ofen. Streue den geölten Grünkohl in und um die Bratform und stelle die Form weitere 5 Minuten in den Ofen.

Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer sowie zusätzlichen Rosmarinzweigen würzen und dann an den Tisch servieren.

## Tag 2

### **FRÜHSTÜCK**

Schokoladen-Haselnuss-Muffins (milchfrei)

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 12 Muffins

Küche: Italienisch

### **Zutaten**

360 g Mandelmehl

120 ml Kokosöl, geschmolzen

4 große Eier, geschlagen

1/2 Teelöffel Muskatnuss

1/4 Teelöffel Nelken

100 g Haselnüsse, gehackt

Low Carb Süßstoff der Wahl (wir empfehlen Stevia), nach Geschmack

Prise Salz

1 Teelöffel (8 g) Backpulver

80 g 100% dunkle Schokolade, in Stücke gebrochen

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 175 ° C vorheizen.

Mische das Mandelmehl, Kokosöl, Eier, Muskatnuss, Nelken, gehackte Haselnüsse, Süßstoff, Salz und Backpulver.

Gieße die Mischung in 12 ausgekleidete oder gefettete Muffin Formen.

Lege die Schokoladenstücke auf jeden Muffin und drücke sie in den Teig / die Mischung.

18-20 Minuten backen, damit ein Zahnstocher sauber herauskommt, wenn du ihn in einen Muffin einführst.

### **MITTAGESSEN**

Zitronenpfeffer Thunfischsalat

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 0 Minuten

Portionen: 1 Portion

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

1/3 Gurke, klein gewürfelt  
1/2 kleine Avocado, klein gewürfelt  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 Dose (100–150 g) Thunfisch  
1 Esslöffel Paleo Mayo oder Olivenöl  
1 Esslöffel Senf  
Salz nach Geschmack  
Salatgrün  
Schwarzer Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung**

Gurkenwürfel und Avocado mit dem Zitronensaft vermischen.  
Den Thunfisch abblättern und gut mit Mayo und Senf mischen.  
Den Thunfisch in die Avocado und die Gurke geben. Nach Geschmack Salz hinzufügen.  
Bereite das Salatgemüse vor (optional: füge nach Belieben Olivenöl und Zitronensaft hinzu).  
Lege dann den Thunfischsalat auf das Salatgrün.  
Mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

### **SNACK**

Erdnussbutter Hafer Energiekugeln  
Vorbereitungszeit: 20 Minuten für 6 Portionen

### **Zutaten**

120 g Haferflocken  
80 g Erdnussbutter  
1 Esslöffel Honig  
1 Esslöffel dunkler Schokoladensplitter, optional  
Salz nach Geschmack

### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.  
30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.  
Verwende einen Löffel oder Esslöffel, um die Mischung gleichmäßig in 6 Kugeln zu teilen. Verwende deine Hände, um den Ball zu formen.

## **ABENDESSEN**

Schnelles Rinderhackfleisch

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kochzeit: 15 Minuten  
Portionen: 2 Portionen  
Küche: Europäisch

### **Zutaten**

460 g Rinderhackfleisch  
2 grüne Paprika, gewürfelt  
3 mittelgroße Tomaten, gewürfelt  
1/2 Zwiebel, gewürfelt  
2 gehackte Knoblauchzehen (optional)  
60 ml Koriander, gehackt (optional)  
1 TL scharfe Sauce (wähle eine scharfe Sauce ohne Zucker)  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
Kokosöl zum Kochen

### **Zubereitung**

2 Esslöffel Kokosöl in einen Topf oder eine Pfanne geben.  
Füge das Rinderhackfleisch hinzu und koche es bei mittlerer bis hoher Hitze, bis das Rindfleisch nicht mehr rot ist. Aus der Pfanne nehmen und auf einen Teller legen.  
Koche die Zwiebeln, Paprika und Tomaten in demselben Topf / derselben Pfanne (gieße das Fett nicht aus der Pfanne) bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang, dabei häufig umrühren. Das Rinderhackfleisch wieder in die Pfanne geben und weiter kochen, bis die Zwiebeln durchscheinend geworden sind und die Tomaten und Paprika weich sind.  
Die scharfe Sauce, den Knoblauch, den Koriander, das Salz und den Pfeffer hinzufügen und gut einrühren.

## Tag 3

### **FRÜHSTÜCK**

Speck Mini Frittata

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Portionen: 12 Muffins

Küche: Italienisch

### **Zutaten**

240 ml gehackter Spargel (ca. 7–8 Stücke)

4 Scheiben Speck, gewürfelt

2 Esslöffel gehackte Zwiebeln

8 Eier, geschlagen

120 ml Kokosmilch (aus der Dose)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 175 ° C vorheizen.

Den gewürfelten Speck in einer Pfanne kochen.

Mische alles gehackte Gemüse, gekochten Speck, Eier und Kokosmilch in einer großen Rührschüssel.

Gieße den Teig in Muffinschalen (ergibt 12 Mini-Quiches).

25-30 Minuten backen, bis die Mitte der Muffins nicht mehr flüssig ist.

### **MITTAGESSEN**

Einfacher Eiersalat

Kochzeit: 25 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

4 hart gekochte Eier, geschält

1/2 Esslöffel Senf (mehr nach Geschmack hinzufügen)

1/2 Esslöffel Mayo

1 Esslöffel Essiggurken, gehackt

Salz nach Geschmack

## **Zubereitung**

Die hart gekochten Eier in kleine Stücke schneiden.

In einer Schüssel mit Senf, Mayo und Salz vermischen. Gut mischen.

## **SNACK**

Pesto Kichererbsen-Snack-Salat

Zubereitungszeit: 15 Minuten für 1 Portion

## **Zutaten**

65 g Kichererbsen

65 g Kirschtomate, halbiert

1 Esslöffel Feta-Käse

1 Teelöffel Pesto

## **Zubereitung**

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.

## **ABENDESSEN**

Gefüllte Avocadohälften

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 2 Portionen

## **Zutaten**

2 Avocado

4 Tomaten

2 Handvoll Pinienkerne

4 Scheiben Bacon

Petersilie

Limettensaft

etwa 2 TL etwas Mayonnaise

Pfeffer und Salz

## **Zubereitung**

Pinienkerne und Bacon in einer heißen Pfanne anbraten.

Petersilie klein schneiden. Tomaten stückeln und den angebratenen Bacon in kleine Stücke schneiden.

Pinienkerne in eine Schüssel geben, Petersilie hinzufügen.

Tomaten- und Baconstücke hinzugeben.

Mayonnaise hinzufügen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Den Saft einer halben Limette darüber träufeln und alles gut vermengen.

Die Avocadohälften nun mit der Mischung füllen, nach Belieben würzen und genießen!



## Tag 4

### FRÜHSTÜCK

Traditioneller Kaffee

#### **Zutaten**

240 ml schwarzer Kaffee

1/2 Esslöffel (7 ml) Kokosöl

1 Esslöffel (15 ml) Ghee



#### **Zubereitung**

Schritt 1:

Alle Zutaten in einen Mixer geben. Alternativ kannst du alles in einen Becher geben und stattdessen einen Milchaufschäumer verwenden, um alles zu vermischen.

Schritt 2:

Sehr gut mischen, so dass sich ein Schaum bildet.

Schritt 3:

Genießen!

## **MITTAGESSEN**

Brokkoli-Speck-Salat mit Spiegeleiern

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Portionen: 6 Portionen

Küche: Amerikanisch



### **Zutaten**

460 g Brokkoli Röschen

4 kleine rote Zwiebeln oder 2 große, in Scheiben geschnitten

20 Scheiben Speck, in kleine Stücke geschnitten

240 ml Kokoscreme

Salz nach Geschmack

### **Zubereitung**

Koche zuerst den Speck und dann die Zwiebeln im Speckfett.

Blanchiere die Brokkoli Röschen oder du kannst sie roh verwenden oder durch Kochen weicher machen.

Nimm die Speckstücke, Zwiebeln und Brokkoli Röschen zusammen mit der Kokoscreme und würze mit dem Salz nach Geschmack.  
Bei Zimmertemperatur servieren.

### **SNACK**

Tomaten-, Avocado- und Eiersalat

Zubereitungszeit: 30 Minuten für 1 Portion

#### **Zutaten**

1 hart gekochtes Ei, gewürfelt

Avocado (35 g), gewürfelt

Roma-Tomate (50 g), gewürfelt

Salz nach Geschmack

Pfeffer nach Geschmack

#### **Zubereitung**

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.

### **ABENDESSEN**

Rindfleisch Teriyaki mit Sesam und Grünkohl

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Japanisch

#### **Zutaten**

(2 Esslöffel Tamari-Sauce oder Kokos-Aminosäuren (30 ml))

1 Esslöffel Apfelmus (15 ml)

2 gehackte Knoblauchzehen (6 g)

1 Esslöffel frischer Ingwer (4 g), gehackt

2 Rinderfiletsteaks (400 g) (ein gut marmoriertes Steak auswählen), in Scheiben geschnitten

1 Esslöffel Sesam (14 g)

1 Teelöffel Sesamöl (5 ml)

2 Esslöffel Avocadoöl (30 ml)

10 weiße Champignons (100 g), in Scheiben geschnitten

Grünkohl (56 g)

Salz und Pfeffer nach Geschmack

## **Zubereitung**

Tamari-Sauce, Apfelmus, Knoblauch und Ingwer in einer Schüssel verquirlen. Füge das geschnittene Lendenstück hinzu und marinieren es, während du die restlichen Zutaten zubereitest.

Die Sesamkörner in einer heißen, trockenen Pfanne goldbraun rösten. Entfernen und beiseite stellen.

Das Avocadoöl in einem großen Wok oder einer Pfanne erhitzen und die Pilze hinzufügen, bis sie karamellisiert sind. Füge die Steakscheiben und die Marinade hinzu und brate diese 2-3 Minuten lang.

Füge den Grünkohl gegen Ende hinzu und rühre diesen in die Mischung ein, um ihn sanft zu verwelken.

Füge dann das Sesamöl sowie Salz und Pfeffer hinzu.

Auf Wunsch über gekochtem Blumenkohlreis servieren und mit gerösteten Sesamkörnern belegen.

## Tag 5

### **FRÜHSTÜCK**

Kohlenhydratarmer, proteinreicher Eiersalat

Protein:	30
Vorbereitungszeit	5 Minuten
Kochzeit	7 Minuten
Gesamtzeit	12 Minuten
Portionen:	2 Portionen

### **Zutaten**

4 hart gekochte Eiweiße  
2 hart gekochte ganze Eier  
3 EL griechischer Joghurt  
1 gehackte Frühlingszwiebel  
1 TL Dijon-Senf  
½ TL Rosmaringewürz  
Salz nach Geschmack  
schwarzer Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung**

Eier kochen.

Die 4 Eiweiße und die 2 ganzen Eier schälen und mit einer Gabel zerdrücken.

In eine Schüssel geben.

Alle restlichen Zutaten in die Schüssel geben und mischen.

### **MITTAGESSEN**

Gefüllte Gurkenboote mit Eiersalat

Kochzeit:	25 Minuten
Portionen:	2 Portionen
Küche:	Amerikanisch

### **Zutaten**

4 hart gekochte Eier, geschält  
1/2 Esslöffel Senf (mehr nach Geschmack hinzufügen)  
1/2 Esslöffel Mayo  
1 Esslöffel Essiggurken, gehackt  
Salz nach Geschmack

## **Zubereitung**

Die hart gekochten Eier in kleine Stücke schneiden.

In einer Schüssel mit Senf, Mayo und Salz vermischen. Gut mischen und schmecken lassen.

## **SNACK**

Mixed Berry Snack Size Smoothie

Zubereitungszeit: 20 Minuten für 1 Portion

## **Zutaten**

2 Esslöffel Milch nach Wahl oder Wasser

griechischer Joghurt (140 g)

gemischte Beeren (60 g), gefroren

## **Zubereitung**

Alle Zutaten in einen Mixer geben.

Zutaten mixen bis die Konsistenz glatt ist.

Genießen!

## **ABENDESSEN**

Gebratenes toskanisches Hähnchen „Pasta“

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Italienisch

## **Zutaten**

2 Hähnchenbrust, gewürfelt

2 kleine Eier, geschlagen

1/4 Teelöffel Salz

Ein Schuss schwarzer Pfeffer

2 Teelöffel Knoblauchpulver

2 Teelöffel italienisches Gewürz

14 Kirschtomaten, vierteln

30 Basilikumblätter

Olivenöl oder Avocadoöl zum Kochen

Zusätzliches Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Zucchini, geschält und in Stücke oder Stränge für die Nudeln verwandelt

## **Zubereitung**

In einer Schüssel das geschlagene Ei, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und italienisches Gewürz mischen.

Lege die gewürfelten Hähnchenstücke in die Eimischung und stelle sicher, dass das Hähnchen gut mit der Mischung bedeckt ist.

2 Esslöffel Oliven- oder Avocadoöl in eine Pfanne geben und die mit der Eimischung überzogenen Hähnchenstücke anbraten, bis die Hähnchenstücke vollständig durch sind.

Die geviertelten Kirschtomaten und die frischen Basilikumblätter hinzufügen. Noch 2-3 Minuten anbraten.

Bereite die Zucchini-Nudeln vor, indem du eine Zucchini schälst und dann den Zerkleinerungsaufsatz einer Küchenmaschine oder einen Kartoffelschäler verwendest, um Pasta ähnliche Stränge oder Stücke herzustellen.

Die Zucchini-Nudeln in zwei Teile teilen und auf Teller legen. Das Huhn darauf geben.

## Tag 6

### **FRÜHSTÜCK**

Low Carb Frühstück

Portionen:	6 Portionen
Vorbereitungszeit:	10 Minuten
Kochzeit:	1 Minute
Gesamtzeit:	11 Minuten

### **Zutaten**

½ rote Paprika, gehackt  
12 Scheiben Speck, gekocht und gehackt  
120 ml geriebener Käse  
12 Eier  
schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Pfeffer, den Speck und den Käse auf sechs Plastiktüten in Snackgröße verteilen. Verschließe die Beutel und stelle diese in den Kühlschrank.

Wenn du zum Kochen bereit bist schlage zwei Eier in einer Schüssel mit einer Gabel zusammen.

Den Inhalt eines Beutels hinzufügen und umrühren. In der Mikrowelle für 30 Sekunden erwärmen.

Nochmals umrühren und weitere 30 Sekunden kochen lassen oder bis das Ei nach deinen Wünschen gekocht ist. Füge noch nach Belieben schwarzen Pfeffer hinzu.

### **MITTAGESSEN**

Knoblauch-Garnelen-Caesar-Salat

Vorbereitungszeit:	15 Minuten
Kochzeit:	10 Minuten
Portionen:	4 Portionen
Küche:	Amerikanisch

### **Zutaten**

Für die Garnelen:

460g Garnelen (Schale entfernt)  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Knoblauchpulver



1 Esslöffel Zwiebelpulver  
Salz und Pfeffer

Für den Salat:

1 Kopf Römersalat, gehackt  
1 Gurke, in Würfel geschnitten

Für das Dressing:

1 Teelöffel Dijon-Senf  
60ml Mayo (gekaufte oder selbst gemachte)  
1 Esslöffel frischer Zitronensaft  
2 Teelöffel Knoblauchpulver  
Salz und Pfeffer

Zum Garnieren:

1 Esslöffel Petersilie, gehackt - zum Garnieren  
1 Esslöffel Mandelscheiben - zum Garnieren

**Zubereitung**

Ofen auf 160 Grad Celsius vorheizen.

Garnelen, Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Zwiebelpulver, Salz und Pfeffer mischen.  
Garnelen auf das Backblech legen und 10 Minuten braten.

Für das Salatdressing Mayo, Senf, Zitronensaft, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen.

Gib das Dressing über den gehackten Salat, der gehackten Gurke und den gerösteten Garnelen. Mit der gehackten Petersilie und den geschnittenen Mandeln garnieren.

**SNACK**

Gesunder Apfelsnack

Zubereitungszeit: 20 Minuten für 1 Portion

**Zutaten**

1/3 mittelroter Apfel, in Scheiben geschnitten  
griechischer Joghurt (70 g)  
1 Esslöffel gehackte Nuss  
1 Teelöffel Honig  
Zimt nach Geschmack

**Zubereitung**

Vermenge den griechischen Joghurt, Nüsse, Honig und Zimt in einer kleinen Schüssel.

Mit Apfelscheiben servieren. Genießen!

## **ABENDESSEN**

Apfel-Dijon-Schweinekoteletts mit gerösteten Brokkoli

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

2 Putenkoteletts (320 g)

4 Esslöffel Kokosöl (60 ml)

4 Esslöffel Apfelmus (60 ml)

2 Esslöffel Dijon-Senf (30 ml)

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer nach Geschmack



## **Zubereitung**

Apfelmus und Dijon-Senf in einer kleinen Schüssel vermischen und beiseite stellen.

Für zusätzlichen Geschmack die Putenkoteletts auf beiden Seiten vor dem Kochen mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen.

Das Kokosöl bei starker Hitze in einer Pfanne erhitzen. Brate die Putenkoteletts auf beiden Seiten stark an. Die Verwendung einer Zange erleichtert dies erheblich.

Brate jede Seite der Koteletts etwa 3-4 Minuten lang, bis sie goldbraun sind. Je nach gewünschtem Gärungsgrad sollte die Innentemperatur der Koteletts mindestens 63 ° C betragen.

Stelle sicher, dass die Schweinekoteletts nach deinen Wünschen gegart werden (schneide ein Stück auf und prüfe, wenn du dir nicht sicher bist oder kein Fleischthermometer hast).

Mit dem Apfelsaucen-Dijon servieren.

## Tag 7

### **FRÜHSTÜCK**

Pizza Eier Rezept

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Kochzeit: 10 Minuten  
Portionen: 2 Portionen  
Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

1 großes Ei  
5 Eiweiß  
1 EL Kokosmehl  
70 ml Zucchini, gerieben  
Pizzagewürz (oder italienische Kräuter) nach Geschmack  
80 ml natriumarme Nudelsauce  
2 TL geriebener Parmesan

### **Zubereitung**

Beschichte eine 20cm-Pfanne mit Antihaft-Spray  
Ei, Eiweiß, Zucchini, Kokosmehl und Pizzagewürz verquirlen.  
Mixtur in eine Pfanne geben und auf mittlere Hitze einstellen.  
Decke die Pfanne ab und lasse alles kochen, bis die Eier fest sind und die Ränder leicht golden werden.  
Mit der Nudelsauce und geriebenem Käse übergießen.

### **Anmerkungen**

Du kannst mehr Eier / Eiweiß hinzufügen, um deinen Makros zu entsprechen.  
Fühle dich frei, mit gebratener Putenbrust oder Putenpfefferoni für zusätzliches Protein zu belegen.  
Füge nach Wunsch mehr oder weniger Käse hinzu. Frischer Mozzarella wäre wunderbar!

### **MITTAGESSEN**

Hühnernudelsuppe mit einfachem Beilagen Salat

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Kochzeit: 15 Minuten  
Portionen: 2 Schalen  
Küche: Europäisch

## **Zutaten**

Hühnerbrühe (ca. 720 ml)

1 Hähnchenbrust, in kleine Stücke geschnitten (ca. 240 g)

2 Esslöffel Avocadoöl

1 gehackter Selleriestiel (ca. 57 g)

1 grüne Zwiebel, gehackt (ca. 10 g)

Koriander, fein gehackt (ca. 15g)

1 geschälte Zucchini (ca. 106 g)

Salz nach Geschmack.

## **Zubereitung**

Hähnchenbrust würfeln.

Das Avocadoöl in einen Topf geben und das gewürfelte Huhn darin anbraten, bis es gar ist.

Hühnerbrühe in den gleichen Topf geben und köcheln lassen.

Den Sellerie hacken und in den Topf geben.

Die Frühlingszwiebeln hacken und in den Topf geben.

Den Koriander hacken und für den Moment beiseitelegen.

Zucchininudeln herstellen. Verwende am besten einen Kartoffelschäler, um lange Stränge herzustellen. Andere Optionen sind die Verwendung eines Spiralisierers oder einer Küchenmaschine mit dem Zerkleinerungsaufsatz.

Zucchininudeln und Koriander in den Topf geben.

Noch einige Minuten köcheln lassen, nach Belieben salzen und sofort servieren.

## **SNACK**

Pesto Kichererbsen-Snack-Salat

Zubereitungszeit: 20 Minuten für 1 Portion

## **Zutaten**

Kichererbsen (65 g)

Kirschtomaten (65 g), halbiert

1 Esslöffel Feta-Käse

1 Teelöffel Pesto

## **Zubereitung**

Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen.

## **ABENDESSEN**

Hühnersalat mit viel Protein

Zubereitungszeit: 10 Minuten für 4 Portionen

### **Zutaten**

345 g Hühnerbrust in Wasser konserviert

120 ml griechischer Joghurt

120 ml grüner Paprika gewürfelt

120 ml rote Trauben in zwei Hälften geschnitten

1/2 TL Salbei

1 TL Thymian

1 EL Zitronensaft

### **Zubereitung**

Lasse zuerst das Wasser vom Huhn abtropfen und gebe alle Zutaten in eine Schüssel, um sie zu mischen.

Teile die Mischung in vier Teile und gebe sie in einen Behälter für die Zubereitung von Mahlzeiten.

## Tag 8

### **FRÜHSTÜCK**

Kokosnusskaffee

So machst du einen Kaffee für einen schlanken Morgen!

#### **Zutaten**

240 ml schwarzer Kaffee

1 Esslöffel (15 ml) Ghee

#### **Zubereitung**

Schritt 1: Alle Zutaten in einen Mixer geben. Alternativ kannst du alles in einen Becher geben und stattdessen einen Milchaufschäumer verwenden, um den Kaffee zu mischen.

Schritt 2: Sehr gut mischen, so dass sich ein Schaum bildet.

Schritt 3: Viel Spaß!

### **MITTAGESSEN**

Puten- und Gemüsepfanne

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: International

#### **Zutaten**

3 Esslöffel Kokosöl (90 ml) zum Kochen

Putenbrust (335 g), gewürfelt

4 Scheiben Speck (112 g), gewürfelt

1/2 mittelgroße Zwiebel (55 g), gewürfelt

3 Spargelstangen (45 g), gehackt

Spinat (30 g), gehackt

4 Teelöffel frischer Thymian (4 g), gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

#### **Zubereitung**

In einer großen Pfanne das Kokosöl bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Die Pute und den Speck in die Pfanne geben und ca. 5 bis 7 Minuten anbraten, bis sie leicht gebräunt sind.

Zwiebel, Spargel, Spinat und frischen Thymian in die Pfanne geben. Weitere 10 Minuten anbraten, bis die Putenbrust und der Speck durchgegart sind und das Gemüse weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## **SNACK**

Nussige Hühnchen-Satay-Streifen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten für 1 Portion

### **Zutaten**

2 EL Erdnussbutter (ohne Palmöl oder Zucker)

1 Knoblauchzehe, fein gerieben

1 TL Currypulver

etwas Sojasauce

2 TL Limettensaft

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300 g) ohne Haut in 10 cm dicke Streifen

Gurke in fingergroße Stücke geschnitten

süße ChilisaUCE zum Servieren

### **Zubereitung**

Heize den Ofen auf 200C / 180C Lüfter / Gas 4 und lege ein Backblech mit Antihaftpapier aus.

Mische 2 EL Erdnussbutter mit einer fein geriebenen Knoblauchzehe, 1 TL Currypulver, ein paar Shakes Sojasauce und 2 TL Limettensaft in einer Schüssel. Einige Nussbutterstücke sind dicker als andere. Füge daher bei Bedarf einen Schuss kochendes Wasser hinzu, um eine Beschichtungskonsistenz zu erzielen.

Die beiden Hähnchenbrustfilets ohne Haut hinzufügen, in Streifen schneiden und gut mischen.

Auf dem Backblech in Abständen anordnen und 8-10 Minuten im Ofen backen, bis das Fleisch gar, aber immer noch saftig ist.

Mit den Gurkenstücken und der süßen Chilisoße warm essen.



## **ABENDESSEN**

Gebratenes Putenfilet mit Knoblauch-Spinat-Braten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

460 g Putenfilet

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 Esslöffel Kokosöl

### **Zubereitung**

Schneide das 460 g Putenfilet in zwei Hälften.

1 Esslöffel Kokosöl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne geben.

Nachdem das Kokosöl geschmolzen ist, lege die beiden Filetstücke in die Pfanne.

Zuerst auf einer Seite braten.

Sobald diese Seite gekocht ist, drehe das Fleisch mit einer Zange auf die andere Seite.

Drehe weiter und kochen es solange, bis das Fleisch von allen Seiten gekocht wurde.

Lasse das Fleisch nach dem Kochvorgang noch einige Minuten ruhen und schneide es dann mit einem scharfen Messer in 3 cm dicke Scheiben.

## Tag 9

### **FRÜHSTÜCK**

Hähnchen- und Speckwürste

Vorbereitungszeit:	10 Minuten
Kochzeit:	20 Minuten
Portionen:	12 Portionen
Küche:	Amerikanisch

### **Zutaten**

2 große Hähnchenbrüste  
2 Scheiben Speck, gekocht und in kleine Stücke zerbrochen  
1 Ei, geschlagen  
2 Esslöffel italienisches Gewürz  
2 Teelöffel Knoblauchpulver  
2 Teelöffel Zwiebelpulver  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung**

Den Ofen auf 220 ° C vorheizen.

Mische alle Zutaten gut miteinander.

Bilde aus der Fleischmischung 12 dünne Pastetchen und lege diese auf ein mit Folie ausgelegtes Backblech.

Nun für 20 Minuten backen. Überprüfe mit einem Fleischthermometer, ob die Innentemperatur eines Pastetchens in der Mitte ca. 80°C beträgt.

Kühle es dann ab und esse es warm. Du kannst es auch im Kühlschrank für 2-3 Tage aufbewahren.

### **MITTAGESSEN**

Zitronen-Heidelbeer-Hühnersalat

Vorbereitungszeit:	10 Minuten
Kochzeit:	10 Minuten
Portionen:	1 Portion
Küche:	Amerikanisch

### **Zutaten**

10 Blaubeeren oder andere Beeren  
1/4 mittelgroße Zwiebel, in Scheiben geschnitten  
Große Tüte Salatblätter (ca. 125 g)

2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl  
2 Teelöffel (10 ml) frischer Zitronensaft  
1 große Hühnerbrust (250-300g), gewürfelt  
2 Esslöffel (30 ml) Kokosöl zum Kochen  
Salz und Pfeffer nach Geschmack

### **Zubereitung**

Die gewürfelte Hühnerbrust in 2 EL Kokosöl anbraten. Nach Belieben Salz und Pfeffer hinzufügen.

Vermenge das gekochte Huhn mit den Blaubeeren, Zwiebelscheiben, Salatblättern, Olivenöl und Zitronensaft.

### **SNACK**

Miso &/oder Sesam Eier

Zubereitungszeit: 15 Minuten für 1 Portion

### **Zutaten**

2 große Eier  
1 TL weißes Miso und/oder  
2 TL geröstete Sesamkörner  
ein wenig geräucherte Paprika

### **Zubereitung**

Die Eier 10 Minuten hart kochen und dann unter fließendem Wasser abkühlen lassen. Wenn sie kühl genug sind, entferne vorsichtig die Schalen der Eier.

Das Ei halbieren und das Eigelb in eine kleine Schüssel geben. Füge das Miso und den Brei zusammen und füge einen Schuss Wasser hinzu, um eine cremige Konsistenz zu erhalten. Zurück in die Eier geben und mit den Samen bestreuen, dann über die Paprika streuen. Sofort essen oder bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

### **ABENDESSEN**

Einfaches Keto Chili

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Kochzeit: 60 Minuten

Portionen: 4 Portionen

Küche: Spanisch

## **Zutaten**

3 Esslöffel Avocadoöl (45 ml) zum Kochen  
1 mittelgroße Zwiebel (110 g), geschält und gehackt  
2 mittelgroße Paprika (240 g), gewürfelt  
10 weiße Champignons (100 g), gehackt  
Rinderhackfleisch (450 g)  
1 Teelöffel Cayennepfeffer (oder nach Geschmack)  
2 Teelöffel Kreuzkümmelpulver  
1 Teelöffel gemahlener Koriander  
1 Dose Tomatenwürfel (400 g)  
Rinderbrühe (480 ml)  
3 Knoblauchzehen (9 g), geschält und gehackt  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Gehackte Petersilie zum Garnieren

## **Zubereitung**

In einem großen Topf das Avocadoöl hinzufügen und die Zwiebeln, Paprika und Pilze anbraten, bis sie leicht karamellisiert sind.

Dann das Rinderhackfleisch und alle Gewürze hinzufügen und kochen, bis das Rindfleisch braun ist.

Tomaten und Rinderbrühe hinzufügen und zum Kochen bringen.

Bei niedriger Temperatur 45-50 Minuten kochen lassen, teilweise mit einem Deckel bedeckt.

Wenn die Mischung gegen Ende zu flüssig ist, nimm den Deckel ab und erhöhe die Hitze.

Den gehackten Knoblauch dazugeben, abschmecken und entsprechend mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und mit gehackter Petersilie garniert servieren.

## Tag 10

### **FRÜHSTÜCK**

Keto Zucchini Brot

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Kochzeit: 50 Minuten  
Portionen: 10 Scheiben  
Küche: Amerikanisch

#### **Zutaten**

4 mittelgroße Eier (176 g)  
1 große Zucchini, zerkleinert (Feuchtigkeit herausgedrückt) (ca. 300 ml)  
Mandelmehl (60 g)  
Kokosmehl (28 g)  
8 Esslöffel Kokosöl (120 ml)  
1 Teelöffel Backpulver (2 g)  
1 Teelöffel Vanilleextrakt (5 ml)  
Eine Prise Salz

#### **Zubereitung**

Den Ofen auf 175 ° C vorheizen.  
Alle Zutaten in einer großen Rührschüssel vermischen.  
Stelle sicher, dass du die gesamte Feuchtigkeit aus der Zucchini herausdrückt hast.  
In eine Pfanne gießen und 50 Minuten backen.  
Nach der Backzeit abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

### **MITTAGESSEN**

Proteinreiche kohlenhydratarmer Zucchini-Lasagne

Vorbereitungszeit: 15 Minuten  
Kochzeit: 1 Stunde  
Gesamtzeit: 1 Stunde 15 Minuten  
Küche: Italienisch  
Portionen: 6 Portionen

#### **Zutaten**

800 g Rinderhackfleisch  
1 große Zwiebel  
2 Karotten  
1 EL Pflanzenöl

3 Knoblauchzehen  
240 ml Rinderbrühe  
4 Zucchini  
250 g Mascarpone  
60 ml Cheddar-Käse, gerieben  
120 ml Mozzarella-Käse, gerieben  
1 TL italienische Kräuter  
1/4 TL Salz und schwarzer Pfeffer  
1 Ei  
400 g Tomatensauce  
2 EL frisch gehackte Petersilie  
150 ml Doppel- / Sahne

### **Zubereitung**

Zwiebel, Knoblauchzehen und Karotten schälen und hacken.  
Das Öl in eine große Pfanne geben und die Zwiebel glasig braten.

Füge die Karotten, den Knoblauch und das Rinderhackfleisch hinzu und rühre alles gut um, bis das Rindfleisch anfängt zu bräunen und die gesamte Flüssigkeit freisetzt.

Jetzt kann die Rinderbrühe hinzugefügt und bis zum Verdampfen gekocht werden.  
Als nächstes die gehackten Tomaten hinzufügen und weitere 10 Minuten kochen lassen.

Mit Salz, schwarzem Pfeffer, italienischen Kräutern und einem Esslöffel gehackter Petersilie gut würzen.

Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Die Zucchini der Länge nach fein schneiden, dann eine Grillpfanne erhitzen und auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten grillen, bis sie weich ist.

Mische Mascarpone, Ei und Cheddar-Käse, bis eine glatte Paste entsteht.

Eine ofenfeste Schale leicht einölen und eine Schicht Zucchini, eine Schicht Mascarpone Mischung, eine Schicht Rinderhackfleisch, dann wieder Zucchini, Mascarpone, Rindfleisch und die letzte Schicht Zucchini anrichten.

Verteilen Sie die Doppelcreme, geben Sie den Mozzarella hinzu und backe die Lasagne im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Celsius etwa 15 Minuten lang.

Aus dem Ofen nehmen und mit gehackter Petersilie garnieren.

## **SNACK**

Mexikanische Frühlingsrolle

Zubereitungszeit: 15 Minuten für 1 Portion

### **Zutaten**

1 großes Ei

etwas Rapsöl zum Braten

2 EL Tomatensalsa

ca. 1 EL frischer Koriander

### **Zubereitung**

Schlage das Ei mit 1 EL Wasser. Das Öl in einer mittelgroßen Antihaftpfanne erhitzen. Füge das Ei hinzu und schwenke es um den Boden der Pfanne, als würdest du einen Pfannkuchen backen, und brate es, bis es fest ist. Es ist nicht nötig, es dabei zu drehen. Den Pfannkuchen vorsichtig auf ein Brett geben, mit der Salsa bestreichen, mit dem Koriander bestreuen und aufrollen. Es kann warm oder kalt gegessen werden. Du kannst diese Mahlzeit circa 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

## **ABENDESSEN**

Pute und Cashew unter Rühren gebraten

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

230 g Putenfilet, in dünne Scheiben geschnitten

1 Ei, geschlagen

1 Paprika, gewürfelt

1 Frühlingszwiebel, gewürfelt

40 g Cashewnüsse

1 Esslöffel (5 g) frischer Ingwer, gerieben

3 gehackte Knoblauchzehen

1 Teelöffel (5 ml) chinesisches Chiliöl

1 Esslöffel (15 ml) Sesamöl

(2 Esslöffel (30 ml) Tamari-Sauce oder Kokos-Aminosäuren)

Salz nach Geschmack

Avocadoöl zum Kochen

### **Zubereitung**

Das Avocadoöl in eine Pfanne geben und das geschlagene Ei braten. Lege es danach beiseite auf einen Teller.

Füge zusätzliches Avocadoöl in die Pfanne und brate dann das Fleisch. Dann Pfeffer, Zwiebel und Cashewnüsse hinzufügen. Brate alle Zutaten solange bist das Fleisch vollständig gegart ist und gebe es dann wieder in das gekochte Ei. Dann Ingwer, Knoblauch, Chiliöl, Sesamöl, Tamari-Sauce und Salz nach Geschmack hinzufügen.



## Tag 11

### **FRÜHSTÜCK**

Proteinreiche vegetarische Eierbecher

Vorbereitungszeit: 40 Minuten für 2 Portionen

#### **Zutaten**

Ghee

720 ml kohlenhydratarmes, gehacktes Gemüse wie Grünkohl, Frühlingszwiebeln, Brokkoli und Paprika

120 ml Wasser

115 g zerkleinerter scharfer Cheddar-Käse,

1 Tasse wie Hannaford Vermont Cheddar

11 große Eier

2 Teelöffel Dijon-Senf

1 Teelöffel geräucherter Paprika, optional

½ Teelöffel Salz

¼ Teelöffel gemahlener Pfeffer

#### **Zubereitung**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine 12-Stück-Muffinform großzügig mit Ghee bestreichen.

Lege das Gemüse mit dem Wasser in einen mittelgroßen Topf. Abdecken und eine starke Hitze einstellen. Dann für 4 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und das Gemüse in ein Sieb abtropfen lassen.

Das Gemüse gleichmäßig auf die Muffinformen verteilen. Top mit Cheddar-Käse. Eier, Senf, Paprika, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verquirlen. Gieße die Eimischung durch ein feinmaschiges Sieb in einen großen Messbecher. Das Gemüse und den Cheddar vorsichtig übergießen und gleichmäßig auf die Tassen verteilen.

In den Ofen geben und 18 bis 22 Minuten backen, bis die Eier in der Mitte aufgeblasen sind. Lasse es mindestens 20 Minuten abkühlen, bevor du es aus der Pfanne nimmst.

Du kannst dieses Gericht bis zu 4 Tage im Kühlschrank lagern.

## **MITTAGESSEN**

Scharfe Hähnchen Saute mit Avocado

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Amerikanisch

### **Zutaten**

2 Hähnchenbrust, gewürfelt

2 Esslöffel (20 g) Knoblauchpulver

1 Esslöffel (7 g) Zwiebelpulver

1 Teelöffel (2 g) Chilipulver

2 Teelöffel (10 g) Salz

Ein Schuss schwarzer Pfeffer

1 Avocado, Stein entfernen, herausschöpfen und würfeln

1 grüne Paprika, gewürfelt

2 Esslöffel (30 ml) Olivenöl

1 Teelöffel (5 ml) Senf

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kokosöl zum Kochen von Hühnchen

### **Zubereitung**

Mische die Gewürze zusammen (Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Chilipulver, Salz und schwarzer Pfeffer).

Füge die gewürfelten Hähnchenbruststücke zu den Gewürzen hinzu und reibe die Hähnchenstücke in den Gewürzen.

Die gewürzgeriebenen Hähnchenstücke in 1 Esslöffel Kokosöl bei mittlerer Hitze anbraten.

Lege das Huhn nach dem Kochen auf einen Teller und lasse es 10 Minuten abkühlen. Dann die Hähnchenstücke zusammen mit der gewürfelten Avocado und der gewürfelten Paprika in eine Schüssel geben und vorsichtig mit Olivenöl, Senf und zusätzlichem Salz und Pfeffer abschmecken.

## **SNACK**

Thunfisch Niçoise Protein Topf

Vorbereitungszeit: 20 Minuten für 2 Portionen

## **Zutaten**

1 großes Ei  
80 g grüne Bohnen  
1 sehr reife Tomate, geviertelt  
120g Thunfisch im Quellwasser  
1½ -2 EL französisches Dressing

## **Zubereitung**

Koche das Ei 8-10 Minuten lang, je nachdem, ob du ein weiches oder hartes Eigelb möchtest und dämpfe in der Zwischenzeit die grünen Bohnen 6 Minuten lang. Kühle das Ei und die Bohnen unter fließendem Wasser ab und schäle und viertel das Ei vorsichtig. Dann abkühlen lassen.

Gebe die Bohnen dann in ein großes Lunchpaket. Mit der Tomate, Thunfisch und gevierteltem Ei und Löffel auf dem französischen Dressing servieren.

## **ABENDESSEN**

Low Carb Chili Huhn

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kochzeit: 30 Minuten  
Gesamtzeit: 40 Minuten  
Portionen: 6 Portionen

## **Zutaten**

Für das Huhn

800 g Hähnchenbrust  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Paprika  
1 TL Chilipulver  
1 TL gemahlener Koriander  
1 TL Knoblauchpulver

Für die Chilisauce

1x große Zwiebel (gewürfelt)  
2x Knoblauchzehen (gehackt)  
3x Paprika (gewürfelt)  
2tsp gemahlener Kreuzkümmel  
1tsp Paprika  
1 TL Chilipulver  
1 TL gemahlener Koriander  
½ TL Knoblauchpulver

1x Dose Tomaten  
200 ml Hühnerbrühe  
Salz & Pfeffer (nach Geschmack)  
20 g frischer Koriander (gehackt)  
Ghee

### **Zubereitung**

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Mische die Gewürze für das Huhn und bedecke das Huhn vollständig.

Fette nun ein Backblech mit Ghee ein und lege das Huhn auf das Blech und gib es in den Ofen. 25 Minuten backen oder bis es gar ist.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch für die Sauce in Ghee braten, bis die Zwiebeln durchscheinend werden.

Füge die gewürfelten Paprikaschoten zusammen mit den Gewürzen hinzu und brate alles, bis die Paprikaschoten weich sind.

Füge die gehackten Tomaten, Koriander und Hühnerbrühe hinzu und würze nach deinem Geschmack.

Abdecken und 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen und dann aufdecken und 10 Minuten bei hoher Hitze kochen.

Nimm das Huhn aus dem Ofen und zerkleinere es nach Belieben.

Füge das Huhn der Chilisauce hinzu und rühre bis alles gut vermischt ist.

Mit einer Prise Koriander alleine oder über etwas Reis servieren!

## Tag 12

### **FRÜHSTÜCK**

Meal Prep Frühstück Hash

Vorbereitungszeit: 10 Minuten  
Kochzeit: 15 Minuten  
Gesamtzeit: 25 Minuten  
Portionen: 4 Portionen

### **Zutaten**

460g Putenbrust gemahlen, mager  
120 ml weiße Zwiebel gewürfelt  
1 rote Paprika gewürfelt  
1 Zucchini gewürfelt  
240 ml Babyspinat  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 EL natives Olivenöl extra  
Optionale Beläge:  
Avocado in Scheiben geschnitten  
Koriander  
Salsa  
Eier

### **Zubereitung**

In eine große Pfanne natives Olivenöl extra geben und auf mittlere Hitze erhitzen. Paprika, Zwiebel und Putenbrust hinzufügen. Immer wieder mit einem Löffel umrühren, während die Zutaten kochen. Sobald das Fleisch nach circa 2-3 Minuten braun wird, Salz, Pfeffer, Zucchini und Spinat hinzufügen. Umrühren und weitere 5 Minuten kochen, um das Gemüse zu erweichen. Nun zwei Eier in die Pfanne geben und solange erhitzen, bis das Eiweiß gekocht ist. Dann sofort servieren.

### **MITTAGESSEN**

Proteinreiche kohlenhydratarme Garnelen-Ceviche

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Kochzeit: 1 Minuten  
Portionen: 3 Portionen

## **Zutaten**

455g Packung Shrimps  
1 rote Paprika  
1 kleine Gurke  
3 bis 4 Radieschen  
1 große Tomate  
1 Jalapeno  
120 ml frischer Koriander, gewürfelt (Stängel und Blätter)  
1 EL Olivenöl  
2 Limetten, Saft und Schale  
1/2 TL Salz

## **Zubereitung**

Alle Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden. Koriander-Stängel und Blätter fein hacken und einige Blätter zum Garnieren übriglassen.

In einer kleinen Schüssel Öl, Limettensaft, Limettenschale, Salz und Koriander mischen. Füge einen Schuss Honig oder Zucker hinzu, wenn dies für den Geschmack erforderlich ist.

Garnelen abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Gemüse mischen.

Garnelen und Gemüse in das Koriander-Dressing geben und servieren.

## **ABENDESSEN**

Hühner Brokkoli Auflauf

Gesamt Zubereitungszeit: 2 Std. 50 Min.

Portionen: 10 Portionen

## **Zutaten**

Butter für die Auflaufform  
4 Hähnchenbrüste ohne Knochen und ohne Haut  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 mittelgroßer Brokkoli, in kleine Röschen geschnitten  
480 ml gekochter weißer Reis  
285g Hühnercremesuppe kondensiert  
240 ml saure Sahne  
120 ml Mayonnaise  
1 Esslöffel Zitronensaft  
285 g Cheddar, gerieben

## **Zubereitung**

Heize den Ofen auf 180 Grad vor. Fett eine große Auflaufform mit Butter ein.

Lege das Huhn in einen großen Topf mit Wasser, um es zu bedecken. Füge etwas Salz hinzu und bringen es zum Kochen.

Reduziere die Hitze auf einen niedrigen Wert und koche das Huhn etwa 45 Minuten lang, bis es weich ist.

Lasse das Huhn abtropfen und abgedeckt abkühlen. Dann in kleine Stücke zerteilen.

In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Topf mit reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Füge die Brokkoli Röschen hinzu und koche sie 2 bis 3 Minuten lang, bis sie knusprig und zart sind.

Den Reis gleichmäßig in der Auflaufform verteilen.

Mache eine zweite Schicht mit den Brokkoli.

Mische in einer großen Schüssel die Hühnersuppe, die saure Sahne, Mayonnaise, den Zitronensaft, das zerkleinerte Huhn, die Hälfte des Cheddar und etwas Salz und Pfeffer. Gieße die Mischung über den Brokkoli und gebe den restlichen Cheddar darauf.

Nun für 40 Minuten in den Ofen geben und dort backen lassen.

Vor dem Servieren 5 Minuten stehen lassen, damit sich alles abkühlt.

## Tag 13

### **FRÜHSTÜCK**

Frühstücksschalen

Vorbereitungszeit: 20 Minuten  
Kochzeit: 20 Minuten  
Gesamtzeit: 40 Minuten  
Portionen: 4 Portionen

### **Zutaten**

4 italienische Würstchen  
2 Esslöffel Olivenöl (geteilt)  
2 Pilze in Streifen geschnitten  
1/2 rote Zwiebel gewürfelt  
1 Zucchini in mundgerechte Stücke geschnitten  
1 Bund Spargel in mundgerechte Stücke geschnitten  
Salz Pfeffer  
1/4 Teelöffel rote Pfefferflocken

### **Zubereitung**

Würste nach Packungsangaben kochen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Entferne bei Bedarf überschüssiges Fett aus der Pfanne. Füge das Olivenöl hinzu und koche die Pilze, bis sie durchgekocht sind (5-7 Minuten). Dann aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Füge einen weiteren Esslöffel Olivenöl hinzu und füge die rote Zwiebel, Zucchini und den Spargel hinzu. Mit Salz und Pfeffer und auf Wunsch mit roten Pfefferflocken würzen.

5-7 Minuten kochen, bis alles weich sind. Dann genießen!

### **MITTAGESSEN**

Proteinreiches, kohlenhydratarmes gebackenes Huhn

Vorbereitungszeit: 45 Minuten

### **Zutaten**

4 Hähnchenschenkel ohne Knochen und ohne Haut  
2 Esslöffel fettreicher griechischer Joghurt  
2 Esslöffel fertige Tandoori-Paste



## **Zubereitung**

Alle Zutaten glattrühren, bis alles gut vermischt ist.

Gib alle Zutaten in einen kleinen, stabilen Druckverschlussbeutel.

Über Nacht oder für eine Stunde beiseite stellen. Dies hilft dem Joghurt, das Huhn zart zu machen.

Heize den Ofen auf 180 Grad vor.

Ein Backblech mit Folie auslegen und ein Backblech auf die Folie legen. Dies ist wichtig, damit Ihr Huhn trocken bleibt und nicht mit dem Joghurt durchnässt.

Lege das Huhn vorsichtig auf den Rost und backe es 30 Minuten auf einer Seite. Dann umdrehen und weitere 10 Minuten backen, bis das Huhn durchgegart ist

## **SNACK**

Indische Hühnerproteintöpfe

Vorbereitungszeit: 15 Minuten für 2 Portionen

## **Zutaten**

90g Packung indische Gewürzlinzen oder normale Linzen

160 g Kirschtomaten, geviertelt

150 g gekochte Hühnerbrust ohne Haut, gehackt

Handvoll frischer Koriander, gehackt

4 EL Tsatsiki

## **Zubereitung**

Erhitze die Linzen für 1-2 Minuten in einem kleinen Topf. Dann Abkühlen lassen und in 2 große Lunchboxen geben. Brate oder koche die geschnittene Hühnerbrust in einer Pfanne mit etwas Öl an. Dann herausnehmen und zu den Linzen geben. Mit den Kirschtomaten und dem Huhn belegen, den frischen Koriander hinzufügen und mit dem Tsatsiki garnieren. Bis zum Verzehr versiegeln.

## **ABENDESSEN**

Zitronen Knoblauch Lachs

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

Portionen: 2 Portionen

Küche: Mediterran

## **Zutaten**

Für den Zitronen Knoblauch Ghee Lachs:

2 Lachsfilets (mit Haut), frisch oder gefroren (340 g), im gefrorenen Zustand auftauen

1 Esslöffel (15 ml) Ghee

4 Knoblauchzehen (12 g), gehackt

2 Teelöffel (10 ml) Zitronensaft

Salz nach Geschmack

Zitronenscheiben zum Servieren

Für den Lauch Spargel Ingwer:

10 Spargelstangen (160 g), in kleine Stücke geschnitten

1 Lauch (90 g), in kleine Stücke geschnitten

2 Teelöffel (4 g) Ingwerpulver (oder verwenden Sie fein gewürfelten frischen Ingwer, wenn Sie ihn zur Verfügung haben)

Avocadoöl oder Olivenöl zum Braten

1 Esslöffel Zitronensaft

Salz nach Geschmack

## **Zubereitung**

Den Ofen auf 200 ° C vorheizen.

Lege jedes Lachsfilet auf ein Stück Aluminiumfolie oder Pergamentpapier.

Ghee, Zitronensaft und gehackten Knoblauch auf die beiden Filets verteilen - diese auf den Lachs legen. Mit etwas Salz bestreuen.

Wickle dann den Lachs in die Folie und lege es in den Ofen.

Öffne die Folie nach 10 Minuten im Ofen und backe sie dann weitere 10 Minuten.

Während der Lachs kocht, 1-2 Esslöffel Avocadoöl oder Olivenöl in eine Pfanne geben und den gehackten Spargel und Lauch bei starker Hitze anbraten.

10 Minuten anbraten und dann Ingwerpulver, Zitronensaft und Salz nach Geschmack hinzufügen. Noch 1 weitere Minute anbraten.

Zum Servieren die Bratpfanne auf 2 Teller verteilen und jeweils ein Lachsfilet darauflegen.

## Tag 14

### **FRÜHSTÜCK**

High Protein Frühstück

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Kochzeit: 1 Stunde  
Gesamtzeit: 1 Stunde 5 Minuten

#### **Zutaten**

12 magere Würste  
200 g Speckschmalz  
4-5 Scheiben Schinken  
1 Zwiebel - gehackt  
1 Pfeffer - gehackt  
6 Eier  
66 g gehackter Cheddar  
Salz Pfeffer  
1 TL Oregano  
4 Knoblauchzehen - gehackt  
1 TL Chiliflocken

#### **Zubereitung**

Auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech die Würste, den Speck, den Schinken, die Zwiebel, die Paprika, das Salz, den Pfeffer und die Gewürze legen.

45 Minuten bei 170 ° C backen.

Schlage die Eier über die Zutaten und füge den Käse ebenfalls hinzu.

Zurück in den Ofen geben und weitere 10 Minuten oder bis zur gewünschten Eikonsistenz bei der gleichen Temperatur backen. (10 Minuten - hartes Eigelb)

### **MITTAGESSEN**

Cremitig geräucherter Lachs "Pasta"

Vorbereitungszeit: 5 Minuten  
Kochzeit: 5 Minuten  
Portionen: 2 Portionen  
Küche: Italienisch

#### **Zutaten**

2 Esslöffel Kokosöl (30 ml) zum Kochen  
Räucherlachs (224 g), gewürfelt

2 Zucchini (240 g), spiralförmig oder mit einem Kartoffelschäler zu langen nudelartigen Strängen verarbeiten  
Mayo (60 ml)

### **Zubereitung**

In einer Pfanne das Kokosöl bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Füge den geräucherten Lachs hinzu und brate ihn ca. 2 bis 3 Minuten lang an, bis er leicht gebräunt ist.

Die Zucchini Nudeln in die Pfanne geben und ca. 1 bis 2 Minuten weich anbraten.

Die Mayo in die Pfanne geben und gut umrühren.

Die Zucchini-Nudeln auf 2 Teller verteilen und servieren.

### **SNACK**

Steak & Brokkoli Protein Töpfe

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Portion: 4 Portionen

### **Zutaten**

250g Packung Vollkornreismischung

2 EL gehackter Ingwer

Frühlingszwiebel

160 g Brokkoli Röschen, in mundgerechte Stücke geschnitten

225 g mageres Filetsteak mit Fettschnitt

### **Zubereitung**

Die Reismischung in eine Schüssel geben und Ingwer, gehacktes Zwiebelgrün und 4 EL Wasser unterrühren. Füge den Brokkoli und das Frühlingszwiebelweiß hinzu, aber halte die Zwiebeln oben zusammen, da du sie im nächsten Schritt benötigst. Mit Frischhaltefolie abdecken, mit einer Messerspitze durchstechen und in der Mikrowelle 5 Minuten erhitzen.

In der Zwischenzeit eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Steak auf jeder Seite 2 Minuten anbraten, dann beiseite stellen. Nimm das Zwiebelweiß aus der Schüssel und gib es in die Pfanne, damit es ein wenig in den Fleischsäften vermengt, während das Steak ruht.

Die Reismischung in 2 große Lunchboxen geben. Das Steak in Scheiben schneiden, die Zwiebeln darauf stapeln und bis zum Verzehr verschließen.

## **ABENDESSEN**

### Low-Carb Hähnchen Parmigiana

#### **Zutaten**

3 EL natives Olivenöl extra  
1 kleine Aubergine, in 8 x 1 cm dicke Runden schneiden  
4 x 125 g Hähnchenschenkel filets  
250 g Kirschtomaten, halbiert  
175g Tomaten & Basilikum Sauce  
100 g frischer Mozzarella, dünn geschnitten  
60ml frische Basilikumblätter  
1 EL leicht geröstete Pinienkerne  
Gemischte Salatblätter zum Servieren

#### **Zubereitung**

1 Esslöffel Öl in einer großen beschichteten Pfanne bei starker Hitze erhitzen. Koche die Auberginenscheiben in zwei Chargen für 2 Minuten auf jeder Seite oder bis sie goldbraun sind und füge für die zweite Charge einen weiteren EL Öl hinzu. Auf einen Teller geben und dann beiseite stellen.

Stelle die dieselbe Pfanne wieder auf mittlere bis hohe Hitze. Füge das restliche Öl und Huhn hinzu und koche es 3-4 Minuten auf jeder Seite oder bis das Huhn goldbraun und fast durchgegart sind. Auf einen Teller geben und auch beiseite stellen.

Tomaten in die Pfanne geben und unter Rühren 2 Minuten lang oder bis sie weich sind kochen. Füge die Tomaten & Basilikum Sauce hinzu. Schwenke alles gut durch und koche es 2-3 Minuten oder bis es eingedickt ist.

Grill auf hohe Stufe vorheizen. Gib das Huhn in eine ofenfeste Pfanne. Belege nun jedes Stück Hähnchen mit 2 Auberginenscheiben und etwas Käse. 2-3 Minuten köcheln lassen, dann unter den vorgeheizten Grill stellen, bis der Käse geschmolzen ist und sprudelt.

Mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen und mit Basilikumblättern und einem gemischten Salat garnieren.

## 12 magische Lebensmittel für einen flachen Bauch

Um den perfekten, flachen Bauch zu bekommen, musst du nicht nur im Fitnessstudio trainieren. Denn auch deine Ernährung ist für den flachen Bauch mehr verantwortlich als das Training. Oft sind die zur Gewichtsreduktion empfohlenen Lebensmittel langweilig und für den Gaumen uninteressant. Schon nach ein paar Tagen kehren viele Menschen schließlich zu ihren normalen Mahlzeiten zurück, was sich sicherlich nachteilig auf die Bestrebungen nach einem flachen Bauch auswirkt.

Ich zeige dir nun **12 magische Rezeptvariationen**, die du zu deiner Ernährung hinzufügen kannst, um einen flachen Magen zu bekommen. Natürlich musst du am Anfang nicht alles sofort einhalten. Am besten ist es alle 3-4 Tage einen der Ratschläge aus diesem E-book umzusetzen. Im Laufe der Zeit erhältst du dann einen viel gesünderen Lebensstil und das Abnehmen wird dir fast von alleine gelingen.

### 1. Eier mit Bohnen am Morgen ergeben ein gesundes Frühstück

Ein gesundes Frühstück ist ein guter Anfang für den Gewichtsverlust. Daher ist es sicherlich nicht die richtige Wahl, einen Bagel oder einen Toast mit Butter und Erdbeermarmelade zu essen. Um deinen Tag gesund zu beginnen, esse zum Frühstück Eier mit Bohnen und Pfeffer. Eier fügen der Ernährung Protein hinzu und verhindern, dass du dich tagsüber hungrig fühlst, während Bohnen und Pfeffer die dringend benötigten Ballaststoffe hinzufügen.

### 2. Grüner Blattsalat mit Avocado für eine erfüllende kalziumreiche Mahlzeit

Grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat, Römervalat, Mangold und Kohlgemüse ist kalorienarm und nährstoffreich. Da das grüne Blattgemüse reich an Kalzium ist, bevorzugt dein Körper die Fettverbrennung gegenüber der Fettspeicherung. Aber wenn du nur Grün isst, kannst du mehr davon essen. Um diesen Wunsch zu kompensieren, füge deinem grünen Salat Avocados hinzu. Sie schmecken nicht nur gut zusammen, die gesunde Fette in Avocados verhindern auch den Hunger.

### 3. Gemüsesuppe mit Kichererbsen zum Mittag- oder Abendessen

Untersuchungen haben gezeigt, dass das Hinzufügen einer Gemüsesuppe auf Brühen-Basis zum Mittag- oder Abendessen die Kalorienaufnahme der Mahlzeit um etwa 20% reduziert. Dies liegt daran, dass die Flüssigkeit in der Suppe den Magen füllt und den weiteren Verzehr von kalorienreichen Lebensmitteln verhindert. Das Hinzufügen von Kichererbsen sorgt für die erforderliche Menge an Protein und Ballaststoffen.

#### **4. In Olivenöl gerösteter Blumenkohl für eine kalorienarme, köstliche Mahlzeit**

Blumenkohl ist ein Gewichtsverlust-Elixier. Mit nur 25 Kalorien in 100 Gramm und einem niedrigen glykämischen Index (GI), einem Maß dafür, wie stark ein Lebensmittel deinen Blutzucker erhöht, sollte dieses Gemüse in jeder Mahlzeit enthalten sein. Verwende einen Spritzer Olivenöl, um den Blumenkohl zu rösten und genieße diese Delikatesse, ohne dir Sorgen machen zu müssen, dass du fett wirst.

#### **5. Äpfel und Pistazien für einen ballaststoffreichen Mittagssnack**

Viele Menschen greifen gerne zu einer Tüte Chips, wenn zwischendurch der kleine Hunger kommt. Diese Chips sind der schlimmste Snack, den du essen kannst, wenn du Gewicht verlieren willst. Versuche stattdessen, für deinen Mittagshunger Pistazien und Äpfel zu essen. Während Äpfel die notwendigen Ballaststoffe liefern, sind Pistazien eine der kalorienärmsten Nüsse und die harte Schale der Pistazien garantiert, dass du nicht weiter gedankenlos kaust.

#### **6. Gebackene Süßkartoffeln und Lachs für deine Omega-3-Dosierung**

Lachs liefert die perfekte Kombination aus gesunden Omega-3-Fetten und Protein. Während die Omega-3-Fette dir helfen, Körperfett zu verlieren, verhindert das Protein, dass du dich hungrig fühlst. Wenn dir eine Portion Lachs nicht ausreicht, kombiniere den Fisch mit gebackenen Süßkartoffeln. Die Süßkartoffeln machen nicht nur die Mahlzeit füllend, sondern versorgen dich auch mit etwas Fasergehalt.

#### **7. Hähnchen mit Cayennepfeffer-Sauce, wenn du etwas Würzigeres willst**

Würste sind verarbeitetes Fleisch, das voller Salz und gesättigter Fettsäuren ist. Beides wirkt sich nachteilig auf dein Gewichtsverlustziel aus. Hähnchenbrust zu essen ist eine gesündere Option. Eine Brustportion enthält weniger als 150 Kalorien und eine gute Menge Protein, damit du dich lange satt fühlst. Wenn du es mit etwas Cayennepfeffer-Sauce aufpeppst, wird es nicht nur eine würzige Note erhalten, sondern auch deinen Kalorienverbrauch steigern.

#### **8. Haferflocken: die einfachste Zutat in der Zubereitung**

Wir alle wissen, dass das Hinzufügen von Ballaststoffen zur Ernährung zu Gewichtsverlust führen kann. Mit etwa 4 Gramm Ballaststoffen ca. 200 Gramm sind Haferflocken eine ausgezeichnete Wahl für eine Mahlzeit. Wenn das Essen von Haferflocken zu langweilig klingt, füge Blaubeeren oder Walnüsse hinzu.

## **9. Griechischer Joghurt, macht deine Schilddrüse glücklich**

Damit du erfolgreich abnimmst, kann dir diese cremige Zutat helfen. Verwende für maximalen Nutzen fettfreien griechischen Joghurt. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die mehr Kalzium und Vitamin D konsumieren, mehr Fett verlieren als andere Menschen.

Auch ist griechischer Joghurt eine ausgezeichnete Jodquelle. Der Körper benötigt Jod für eine ordnungsgemäße Schilddrüsenfunktion. Denn die Schilddrüse ist für einen gesunden Stoffwechsel unerlässlich. Das Hinzufügen von Jod zur Ernährung erhöht die Aktivität der Schilddrüse und erhöht daher den Stoffwechsel, wodurch der Gewichtsverlust gefördert wird.

## **10. Oolong Tee, wenn du dich durstig fühlst**

Durstig? Vertraue auf Oolong-Tee, um deinen Durst zu stillen. Dieser Tee hilft dir auch bei der Bekämpfung der Gewichtszunahme. Dieser traditionelle chinesische Tee hilft, indem er den Stoffwechsel beschleunigt und die Fettmobilisierung verbessert, wodurch der Gewichtsverlust unterstützt wird. Von chinesischen Wissenschaftlern durchgeführte Forschungen haben seine Wirksamkeit bei der Kontrolle der durch die Ernährung verursachten Gewichtszunahme und der Bekämpfung von Fettleibigkeit bewiesen.

## **11. Brokkoli mit Bohnen für Ihren Vitamin C-Bedarf**

Brokkoli enthält die perfekte Kombination, die Kalzium und Vitamin C fördert, was für eine Gewichtsabnahme unerlässlich ist. Es ist auch bekannt, dass die Verdauung, Absorption und Lagerung von Nahrungsmitteln hierdurch erhöht wird, wodurch der Körper nicht an Gewicht zunehmen kann. Bohnen bilden einen hervorragenden Verbündeten mit Brokkoli, da diese viele Ballaststoffe haben.

## **12. Wassermelone, die erste Wahl für einen flachen Bauch**

Obst essen ist immer gesund. Wenn es dein Ziel ist, das Bauchhündchen zu verlieren, dann ist die Wassermelone die perfekte Frucht für dich. Wassermelonen bestehen zu 91% aus Wasser und sind fettarm. Wenn du Wassermelone isst, wird der Hunger gestillt, ohne dass du deinem Körper zusätzliches Fett hinzufügen musst.

Denke jedoch daran, dass das Essen von Obst nicht dasselbe ist wie das Trinken des Safts, der im Supermarkt verkauft wird. Diese Säfte haben Zucker und Konservierungsstoffe hinzugefügt und sollten unter allen Umständen vermieden werden.



**Tipp:** Lese dir nun diese Liste noch einmal durch und suche dir 2-3 Punkte heraus, die du sofort umsetzen kannst. Welche das sind ist komplett dir alleine überlassen, da jeder Mensch individuelle Anforderungen und Wünsche hat. Du musst nicht perfekt sein, sondern einfach erst einmal damit anfangen. Also los, zögere nicht!



## 16 Geheimnisse, um schnell einen flachen Bauch zu bekommen

Wir sind uns alle einig, dass es heutzutage nicht an gesunden Menschen mangelt, die ihre flachen Bäuche in den sozialen Medien zur Schau stellen. Aber während einige Leute es vielleicht motivierend finden, die tollen Bauchmuskeln eines Influencers am Smartphone zu untersuchen, mögen andere es einschüchternd finden.

Egal, ob du der erstere bist (der nur selten bereit ist, das Muffin-Oberteil zu zappen) oder der letztere (der möglicherweise zusätzliche Unterstützung benötigt), wir sind hier, um dir zu helfen. Denn ein flacher Bauch ist der Herzenswunsch von vielen Frauen.

Wenn es darum geht, die zusätzlichen Zentimeter von deiner Hüfte zu verlieren, gibt es viele Ansätze - was gut ist. Denn jeder Körper ist anders und was für Frau A funktioniert, funktioniert für Frau B nicht ganz so gut. Es gibt jedoch einige Hinweise, die für diejenigen, die zum ersten Mal enge Bauchmuskeln suchen, etwas machbarer sind.

Die guten Nachrichten? Diese einfachen Tipps beinhalten nicht einmal das Training im Fitnessstudio.

Um dir den Weg zu flachen Bauchmuskeln und schnellem Gewichtsverlust zu erleichtern, haben wir die besten Ernährungstipps für einen flacheren Bauch ermittelt:

### **1. Obst und Gemüse zugänglich machen**

Ersetze deine Süßigkeiten- und Keksdosen auf der Küchentheke durch eine Schüssel mit frischem Obst und Nussbehältern. Fülle deinen Kühlschrank mit gehacktem Gemüse und Hummus für einen schnellen und gesunden Snack.

Auf diese Weise sind sie leichter verfügbar und du hast keine Ausreden, dir eine Tüte Chips zu schnappen, oder? Du kannst Gurken, Paprika, Zuckerschoten und Karotten vor dem Kühlschrank waschen und zubereiten, damit sie nicht übersehen werden. Bananen, Äpfel, Birnen und Orangen eignen sich gut als süße Snacks und sollten auf der Theke aufbewahrt werden, wo du sie sehen kannst.

### **2. Triff weniger Entscheidungen**

Wusstest du, dass der Gründer von Facebook jeden Tag das gleiche T-Shirt anzieht? Also nicht dasselbe, das wäre nicht hygienisch. Er hat das gleiche T-Shirt unzählige Male. Damit muss er morgens nach dem Aufstehen nicht entscheiden, was er anzieht. Was also für die Kleidung eines Milliardärs gut ist, kann dir für deine Ernährung auch nicht schaden.

Denn eine Studie fand heraus, dass je vielfältiger die Ernährung einer Person ist, die Chance auf eine Gewichtszunahme abnimmt. Aus diesem Grund solltest du nicht zu viel Abwechslung in deine Ernährung bringen.

Einige gesunde Rezepte für 7 Tage reichen hier schon völlig aus. Denn Menschen sind ein Gewohnheitstier. Am besten ist es, dass du jeden Montag das Gleiche isst. Der Dienstag hat dann ein anderes Gericht, das gibt es aber dann jeden Dienstag. Somit ist Abwechslung gegeben, aber auch viel Gewohnheit. Dieses Vorgehensweise ziehst du dann die ganze Woche durch.

### **3. Gesunder Schlaf**

Eine gute Nachtruhe hat verschiedene gesundheitliche Vorteile für deinen gesamten Körper und der Bauch ist keine Ausnahme. Durch gesunden Schlaf hast du allgemein weniger Stress und Studien haben gezeigt, dass Menschen die weniger als fünf Stunden schlafen, doppelt so viel Bauchfett haben, als Menschen die acht Stunden

schlafen. Das mag nicht viel klingen, aber wenn du ausreichend Schlaf bekommst, dann stellt sich ein leichter Gewichtsverlust bei dir ein.

#### **4. Überspringe zuckerhaltiges Getreide**

Es gibt keinen Zuckerüberzug. Zucker verwüstet deinen Körper. Wenn du zu viel Zucker konsumierst, kann dies zu Fettleibigkeit führen, die häufig andere Gesundheitsprobleme wie Diabetes und Herzerkrankungen verursacht. Viele Frühstückszerealien verpacken mehr Zucker in eine Schüssel als in einer Sahne Torte.

#### **5. Ein Leben ohne Soft Drinks**

Apropos Zucker, die Art der süßen Sachen, die du zu dir nimmst, kann sich negativ auf die Größe deines Bauches auswirken. In einer Studie fütterten Forscher der Princeton University Probanden mit Getränken, die entweder mit Glucose oder Fructose gesüßt waren.

Obwohl beide Gruppen die gleiche Menge an Gewicht zunahmten, nahm die Fructosegruppe aufgrund der Art und Weise, wie diese Art von Zucker in der Leber verarbeitet wird, hauptsächlich an Bauchfett zu.

Mit anderen Worten, wenn du deinen Bauch schrumpfen möchtest, halte dich von Fructose fern, einschließlich Limonaden, die mit Maissirup mit hohem Fruktosegehalt gesüßt sind!

#### **6. Hole dir etwas Sonne am Morgen**

Mache mit einer Wasserflasche in der Hand einen Spaziergang am frühen Morgen, um deine Taille zu verkleinern.

Eine in Scientific Reports veröffentlichte Studie zeigte, dass Sonneneinstrahlung zwischen 8 und 12 Uhr das Risiko einer Gewichtszunahme verringert. Das unabhängig vom Aktivitätsniveau, Kalorienaufnahme oder dem Alter.

Obwohl der genaue Grund dafür unklar ist, glauben Forscher, dass der Stoffwechsel durch das Morgenlicht synchronisiert wird und die Fettgene unterbietet.



Das hat den Nebeneffekt, dass diese Kalorien, die der Körper verbraucht, aus deinem Fettgewebe stammen. Das Verbrennen von Kalorien vor dem Essen bedeutet, dass du im nüchternen Zustand trainierst - die Energie, die du verbrennst, stammt aus deinen Fettreserven, nicht aus dem Essen, das du gegessen hast.

## **7. Sprinte es heraus**

Sprinten ist besser zur Gewichtsreduktion als gleichmäßiges Laufen. Sprinten baut Muskeln auf, die helfen schnell Fett zu verbrennen. Durch das Bewegen der Beine werden auch die Bauchmuskeln und der innere Kern initiiert. Je schneller du gehst und je kürzer die Regeneration ist, desto mehr entwickeln sich die Bauchmuskeln. Führe anstelle deines typischen 30-Minuten-Trabes 20 Sätze von 30-Sekunden-Sprints mit einer Erholung von jeweils 30 Sekunden durch. So geht's:

**Schritt 1:** Halte deine Füße auf beiden Seiten des Gerätes und stelle dein Laufband auf eine Neigung von 10 Prozent ein. Stelle dann die Maschine auf eine herausfordernde Geschwindigkeit ein. Dies ist in der Regel mindestens drei Kilometer pro Stunde schneller als deine Distanzlaufgeschwindigkeit. Wenn du beispielsweise normalerweise mit 7,5 Kilometer pro Stunde joggst, beträgt deine Sprintgeschwindigkeit mindestens 10,5 Kilometer pro Stunde.

**Schritt 2:** 30 Sekunden laufen. Verlangsame dann den Spurt zu einem bequemen Spaziergang und trete mit den Füßen nach beiden Seiten, sobald du dich wohl fühlst. Stelle insgesamt 30 Sekunden lang eine Wiederherstellung her, bevor du dieses Muster noch 19 Mal wiederholst. Diese Schaltungen sollten genau 20 Minuten dauern.

## **8. Eier essen**

Eier sind die Hauptquelle für Cholin, einen fettverbrennenden Nährstoff. Sie regen deinen Stoffwechsel an und helfen, die Gene für die Speicherung von Bauchfett auszuschalten. In einer Studie im International Journal of Obesity wurde festgestellt, dass Menschen, die Eier anstelle eines Stück Plunders zum Frühstück aßen, 61 Prozent mehr Gewicht verloren. Also mach dich an die Arbeit!

## **9. Trinke vor jeder Mahlzeit Wasser**

Laut einer Studie kann ein Schluck von 350 ml Wasser vor jeder Mahlzeit zu einem erheblichen Gewichtsverlust führen. Die Forscher nahmen 84 übergewichtige Erwachsene für ein dreimonatiges Experiment auf und teilten die Teilnehmer in zwei Gruppen ein.

Die erste Gruppe wurde angewiesen, eine halbe Stunde vor jeder Mahlzeit 350 ml Wasser zu trinken. Der anderen Gruppe wurde gesagt, sie solle sich vorstellen, dass sie bereits vor dem Wasser voll waren.

Als die Studie abgeschlossen war, verlor die Wassergruppe etwa 4 Kilo, während ihre einfallsreichen Kollegen etwa drei Pfund weniger abnahmen. Laut den Forschern ist das Aufladen von H<sub>2</sub>O vor den Mahlzeiten eine wirksame Strategie zur Gewichtsreduktion, da es zur Steigerung des Sättigungsgefühls beiträgt.

Wenn du weniger Hunger hast, wenn die Essenszeit näher kommt neigst du eher dazu klügere Entscheidungen zu treffen.

## **10. Entscheide dich für Pflanzenproteine**

Pflanzliche Proteinpulver sind eine zuckerarme, ballaststoffreiche Alternative zu beliebten Nahrungsergänzungsmitteln auf Milchbasis, die zu einem aufgeblähten Bauch führen können. Hanf-, Reis- und Erbsenproteine sind gute Optionen. Du solltest jedoch sicherstellen, dass du vollständige Proteine mit einem vollständigen Aminosäureprofil zu dir nimmst. Suche daher nach einer Proteinpulvermischung, die alle drei kombiniert.

## **11. Mageres Fleisch & Fisch**

Protein ist wie TNT zu Bauchfett. Wenn du Protein isst, muss dein Körper viele Kalorien für die Verdauung aufwenden, was dir helfen wird, einen flacheren Bauch zu bekommen. Viele Menschen verlieren signifikant an Körpergewicht, wenn sie proteinreiche und zuckerarme Snacks in ihre tägliche Nahrungsroutine einbauen. Fülle deine Küche mit Hühnerbrust ohne Knochen und ohne Haut, magerem Putenhackfleisch, magerem Rindfleisch, Lammfleisch, wildem Lachs, Garnelen, Jakobsmuscheln, Kabeljau, Thunfisch und Heilbutt.

## **12. Iss grüne Blätter**

Blattgemüse gibt dir Folsäure, die die Gene blockiert, was die Bildung von Fettzellen auslöst. Römervalat, Spinat und Kohlgemüse sind einige der stärksten Quellen für den Nährstoff mit flachem Bauch.

## **13. Schlafe in einem kalten Schlafzimmer**

Wenn du versuchst einen schlanken Bauch zu bekommen, dann reduziere die Temperatur in deinem Schlafzimmer. Eine Studie hat gezeigt, dass Menschen die bei 18-19 Grad schlafen fast doppelt so viel Fett verloren haben, also Teilnehmer deren Schlafzimmer eine Temperatur von 23 Grad hatte.

## **14. Reduziere den Alkoholkonsum**

Egal, ob du an einem heißen Sommertag an Sangria nippst oder in einem tropischen Urlaub mit einem Daiquiri anstößt, diese zuckerhaltigen Cocktails bieten dir nur zwei Dinge: einen Kater und einen dicken Bauch. Der menschliche Körper priorisiert die Metabolisierung von Alkohol gegenüber der Nahrung und verlangsamt dabei den Stoffwechsel.

Wenn du den hohen Zuckergehalt der meisten Cocktails hinzufügst, wie die satten 60 Gramm Zucker, die in einer Piña Colada erhalten sind, hast du ein Rezept für Gewichtszunahme. Wenn du ab und zu etwas trinken möchtest, musst du dich nicht komplett enthalten. Aber sei dir bewusst, dass damit die letzten 2-3 Tage Training und gute Ernährung umsonst waren.

## **15. Kaffee trinken**

Genieße morgens eine Tasse Kaffee – dein Bauch wird es dir danken. Koffein stimuliert das Nervensystem und dadurch wird die Fettoxidation erhöht, wodurch es einfacher wird, abzunehmen. Dem Kaffee darfst du natürlich keinen Zucker und keine Milch hinzufügen.

## **16. Identifiziere die Wurzel deines emotionalen Essens**

Wenn du die Frau bist, die ihre Sorgen in einem halben Liter Eis ertränkt, bist du eine Person, die Experten als „emotionalen Esser“ bezeichnen - und dies ist wahrscheinlich der Hauptgrund, warum du Probleme hast, einen flachen Bauch zu bekommen.

Damit du abnehmen kannst, musst du als erstes den Unterschied zwischen physischem Hunger und emotionalem Hunger erkennen.

Was ist also dein bester Weg, um dieses emotionale Essen zu unterbinden? Denn das schlechte Gefühl wird nach ein paar Minuten verschwinden, aber die Kalorien, die du in diesen Minuten zu dir genommen hast, werden bleiben, für immer. Wenn dir also das nächste Mal nach einem emotionalen Essen zumute ist, dann versuche nicht, dich durch das Essen von ungesunden Snacks abzulenken.

Akzeptiere dieses Gefühl und lerne es zu tolerieren. Frage dieses Gefühl dann, was die Ursache ist. Wenn du keine Antwort bekommst, dann trinke erst einmal einen halben Liter Wasser. Damit hat sich dieses Gefühl dann in 99% der Fälle erledigt.

## **Die 3 besten Lebensmittel für deinen flachen Bauch**

### **1. Beeren:**

Rote Trauben, Brombeeren, Blaubeeren und Kirschen sind wahre Fettverbrennungswunder. Diese Früchte werden dir dabei helfen, das unerwünschte Bauchfett sehr schnell zu verbrennen. Denn diese Früchte haben Chemikalien, die den Früchten deren bunte Farben verleihen. Genau diese Chemikalien sind es auch, die dein Bauchfett dahin schmelzen lassen.

### **2. Leinsamen**

Leinsamen sind voll von einfach ungesättigten Fetten und der perfekte Samen, um dich in deiner Ernährung für einen flachen Bauch zu unterstützen. Die in Leinsamen enthaltenen, ungesättigten Fettsäuren, helfen dabei, dein Körperfett zu senken und deinen Cholesterinspiegel zu senken.

Dies tun zum Beispiel gesättigte Fette, die in Süßigkeiten und einem Burger enthalten sind, nicht. Wenn du also mehr von diesen gesättigten Fetten in deine Ernährung einführst, wirst du Bauchfett verlieren.

Leinsamen sind nicht nur ein Muss für dich, wenn du einen flachen Bauch haben willst, sondern auch dann, wenn du unter Blähungen leidest.

Die Ballaststoffe, die in Leinsamen enthalten sind, halten dein Verdauungssystem gesund und helfen eben hierdurch deine Blähungen zu reduzieren. Probiere es einmal aus, es wird sich lohnen. Leinsamen kannst du perfekt auf einen Salat oder einen Smoothie geben. Auch kannst du diese unter dein Müsli mischen.



### 3. Joghurt

Joghurt ist fett- und kalorienarm und könnte das ideale Lebensmittel für deine Ernährung für einen flachen Bauch sein. Genauso, wie der Leinsamen verbessert auch Joghurt die Gesundheit deines Darms. Durch die im Joghurt enthaltenen Probiotika werden auch Blähungen verringert.

Diese aktiven Kulturen stimulieren das Wachstum guter Bakterien in deinem Darm. Einer der Hauptvorteile ist, wie einfach sich Joghurt in deine Ernährung einfügt, egal ob es sich nur um einen schnellen Snack oder als Teil einer deiner Hauptmahlzeiten handelt. Fügen einfach etwas Joghurt in einen Smoothie hinzu.

Du kannst auch anstatt Milch dein Müsli am Morgen mit Joghurt essen. Dann packst du noch Leinsamen und einige Beeren dazu und du hast ein echtes Powergericht am Morgen zur Hand.



**Du bist nun am Ende dieses Buches angelangt.**

**Ich hoffe, Du hattest Spaß beim Lesen und bist nun voll  
vieler neuer Inspirationen für deinen Weg zum flachen Bauch  
mit der Prinzessinnen-Lösung.**