

# Frühstück & Ernährungstipps

## Ernährungsplan

### Frühstück

Dunkles Vollkornbrot oder Brötchen mit etwas Halbfettbutter,  
Als Belag eignet sich Quark mit Marmelade oder Honig  
Oder Puten oder Hähnchenbrust, sowie Kochschinken

ODER

### Frühstück

50g Haferflocken mit Milch verrühren, dazu frische Beeren,  
Orangen, Äpfel, Birne, Weintrauben oder 1 Banane

### Getränk zum Frühstück

Als Getränk eignet sich Kaffee, Tee, frisch gepresster Orangensaft,  
Buttermilch und viel Wasser

### Mittagessen

Hähnchenfleisch, Putenfleisch ohne Haut, mageres Rindfleisch,  
wenn möglich frisch vom Bauern, bzw. Biofleisch aus tiergerechter  
Haltung

Fisch; Hering, Matjes, Thunfisch, Lachs, Kabeljau....

Fleisch oder Fischmenge ca. 250g pro Mahlzeit

### Beilage zum Mittagessen

Kartoffeln, Vollwertnudeln, Vollwertreis ca. 100g

Gemüse wie Brokkoli, Blumenkohl, Möhren, Tomaten, Gurke,  
Blattsalat u.s.w.

Davon gerne 300g

Täglich 1 Teelöffel gutes Öl in das Gemüse mischen, da manche  
Sorten fettlösliche Vitamine enthalten, wie z.B. Möhren Vitamin A

Fettlösliche Vitamine: ADEK

Diese Vitamine kann unser Körper nur nutzen, wenn wir diese  
zusammen mit Fett (etwa 5g) aufnehmen.

Fettquellen sind u.a. Öle, Butter, Nüsse

### Nachtisch

Joghurt, frisches Obst

## **Abendessen**

Zum Abendessen sollten wir eiweißreiche Nahrung wählen, frisches Gemüse

Als Eiweißquelle diesen Magerquark, Eier in jeglicher Form, Spiegeleier, Rühreier oder gekochte Eier, Thunfisch, Garnelen...

Fettige Wurst meiden

Als Getränk eignet sich Wasser oder Tee

## **Einige Tipps**

Fettarmes Fleisch

1 Scheibe gekochter Schinken hat 80-90 kcal

1 Scheibe Salami hat 130-140 kcal

Kein Alkohol

sobald der Körper damit beschäftigt ist den Alkohol abzubauen, baut er kein Fett ab.

Rohkost

fördert die gesunde Verdauung

Eiweiß

Ca. 1 Stunde bevor Du zu Bett gehst 20-30g Eiweiß in Form von Eiklar gekocht, Körniger Frischkäse, Frischkäse, Hähnchen-oder Putenbrust sowie Magerquark verzehren

Dies fördert über Nacht verstärkt den Fettabbau, da genügend Aminosäuren zur Produktion der entscheidenden Hormone zur Verfügung stehen.

Dazu 1 Glas Wasser mit etwas Saft einer Zitrone trinken, dies stimuliert die Produktion der Magensäure, welche für die Eiweißverwertung zum Vorteil ist.

Komplexe Kohlenhydrate

sie bewirken zu einem einen konstanten Blutzuckerspiegel, wodurch Fressorgien vermieden werden und halten lange satt

Einfache Kohlenhydrate

bewirken einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, da sie schnell ins Blut transportiert werden.

Das hat zur Folge, dass der Körper mit allen Mitteln versucht diesen wieder zu senken, indem er Zucker in Fett umwandelt und in die Fettzellen einlagert.

Weiterhin produziert unser Körper viel Insulin um den Blutzuckerspiegel zu senken, oft kommt es dann zu einem zu schnellen Abfall des BZ und es entsteht Heißhunger

Eiweißreiche Mahlzeit zum Abendessen ist wichtig um Gewicht zu reduzieren, aber immer mit Gemüse und Obst verzehren.  
Siehe Bericht über Eiweiß

Trinke täglich mindestens 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit

Achte beim Kauf der Lebensmittel auf die Zutatenliste. (Chemische Zusatzstoffe)

Meide Fast-Food diese enthalten viele dieser Stoffe

Ernährung ohne Geschmacksverstärker. Diese regen noch zusätzlich den Appetit an und verursachen durch nachweisliche Studien Gehirnschädigungen

Weiterhin auf einen geregelten Schlaf achten und innerlichen Stress minimieren.

Ausgeglichen und versuchen locker zu bleiben, dann geht es im Leben oft viel leichter.

Alles in **MAßEN** ist gesund  
**TRINKEN geht VOR** Essen