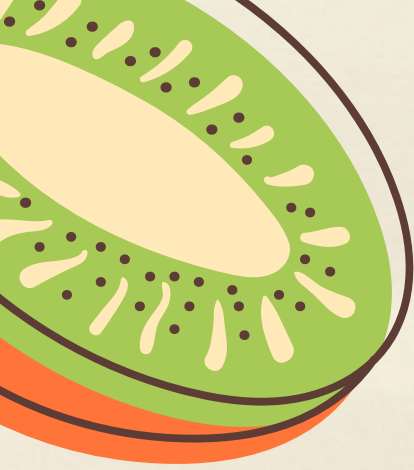
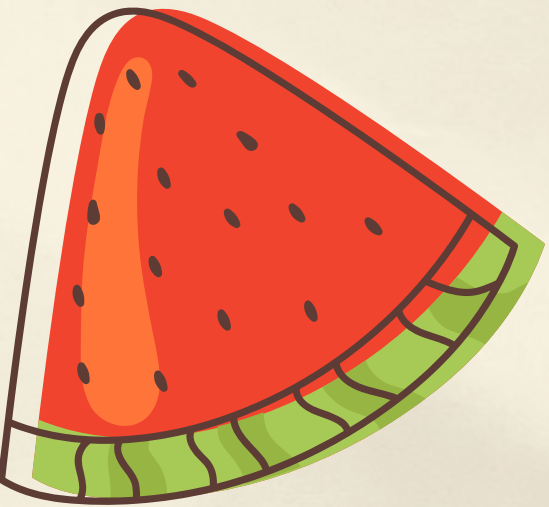
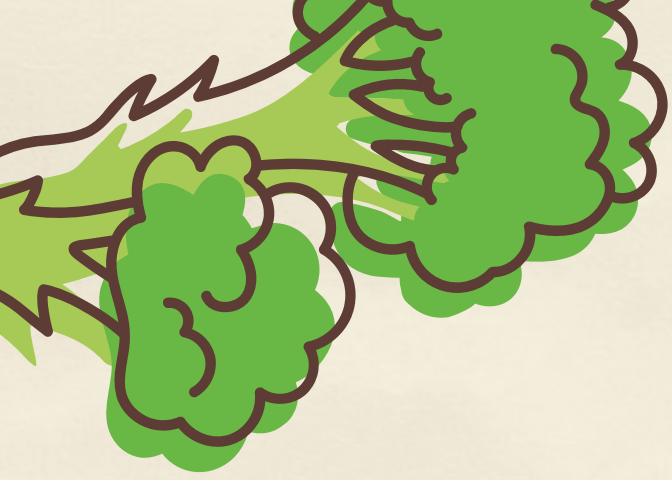


14-TAGE ERNÄHRUNGSPLAN

KOPF HOCH KILOS RUNTER





INHALTE

1

THE BIG THREE

2

WOCHENPLANUNG

3

REZEPTE

4

LEERVORLAGE

5

VIELEN DANK



THE BIG THREE



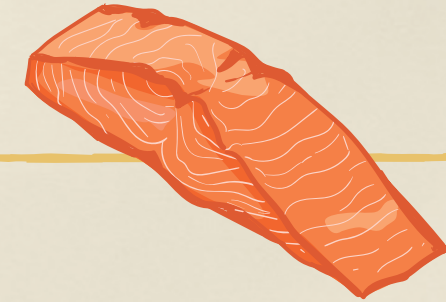
Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Hauptlieferanten von Energie im Körper. Ballaststoffe, eine Form von Kohlenhydraten, sind unverdauliche Bestandteile in Lebensmitteln, die Verdauung und Sättigung fördern.



Protein

Proteine sind Bausteine für Gewebe und Enzyme im Körper. Sie sind in tierischen Produkten wie Fleisch und Milch, aber auch in pflanzlichen Quellen wie Bohnen und Nüssen vorhanden.



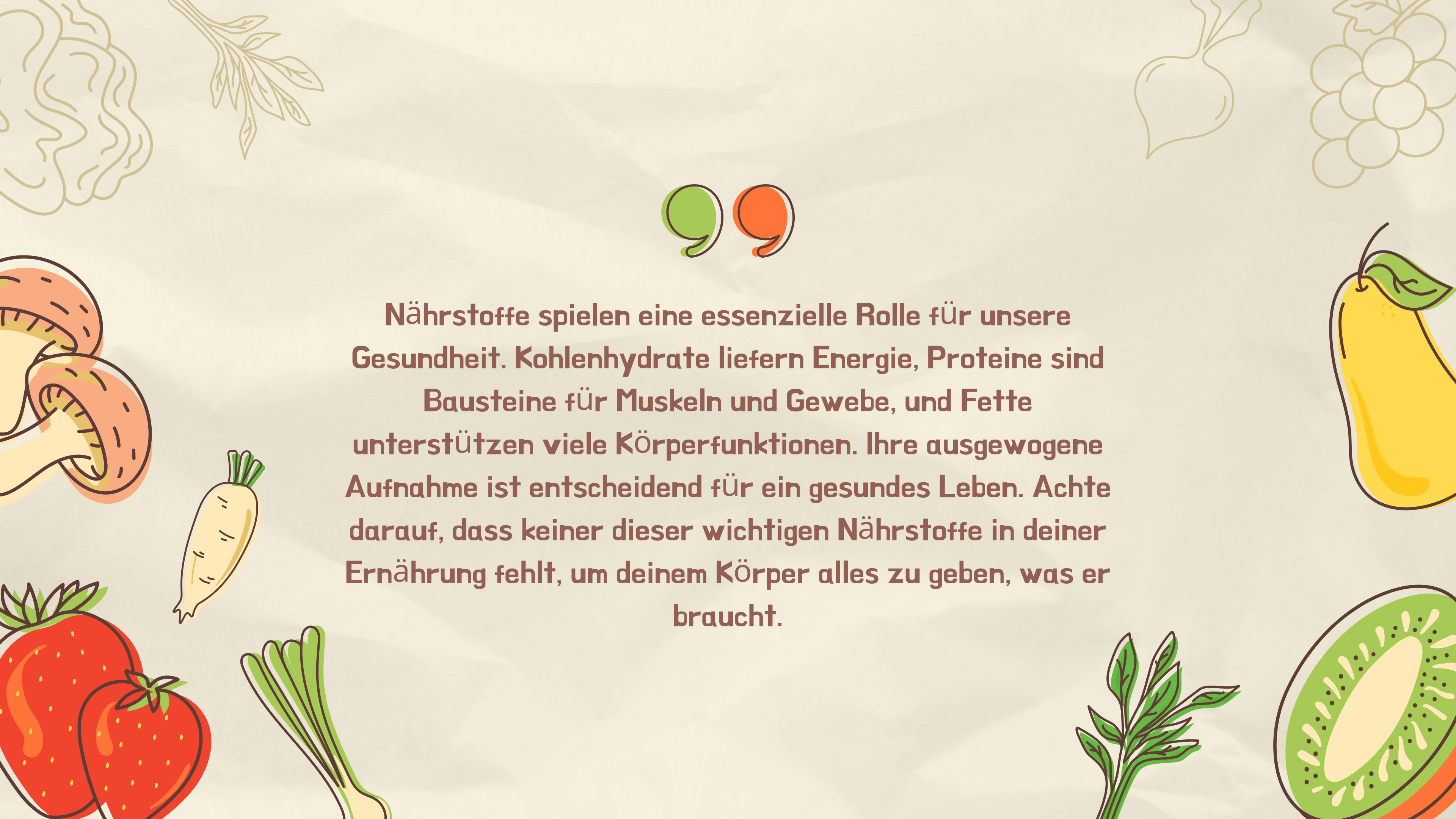
Fett

Fett ist ein wichtiger Energiespeicher und unterstützt die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen. Es kommt ebenfalls in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor.





Nährstoffe spielen eine essenzielle Rolle für unsere Gesundheit. Kohlenhydrate liefern Energie, Proteine sind Bausteine für Muskeln und Gewebe, und Fette unterstützen viele Körperfunktionen. Ihre ausgewogene Aufnahme ist entscheidend für ein gesundes Leben. Achte darauf, dass keiner dieser wichtigen Nährstoffe in deiner Ernährung fehlt, um deinem Körper alles zu geben, was er braucht.





Die Wochenplanung für eine gesunde Ernährung beruht auf dem Prinzip von 21 Mahlzeiten pro Woche. Ziel ist es, etwa 16-17 gesunde Mahlzeiten auszuwählen, was einem Wert von 80% entspricht. Die übrigen 4-5 Mahlzeiten kannst du flexibel nach deinen Vorlieben gestalten. Dieses Konzept ermöglicht dir, schrittweise zu einer gesunden Ernährung zu gelangen, ohne dich zu überfordern. Wichtig ist, auf die 80% zu achten und so deinem Körper ausreichend Nährstoffe zu bieten, während du dich gleichzeitig nach deinem eigenen Tempo entwickelst. Wenn du mit weniger als 80% startest ist dies völlig ok.





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
80% Geplant	80% Geplant	80% Geplant	80% Geplant	80% Geplant	80% Geplant	20% Freie Wahl
80% Geplant	80% Geplant	80% Geplant	20% Freie Wahl	80% Geplant	80% Geplant	20% Freie Wahl
80% Geplant	80% Geplant	20% Freie Wahl	80% Geplant	80% Geplant	20% Freie Wahl	80% Geplant

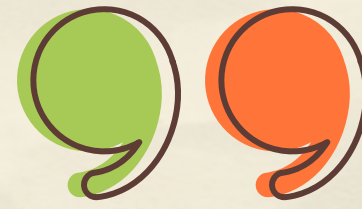


Bei der Wochenplanung spielt das Frühstück eine wichtige Rolle. Schließlich gibt es viele Möglichkeiten, den Tag gesund zu beginnen. Wenn wir bereits das Frühstück einplanen, bleiben von den ursprünglich 16 Optionen nur noch 10 übrig. Dies zeigt, wie strategische Entscheidungen unsere Wahlmöglichkeiten beeinflussen können. Setze auf einen gesunden Start in den Tag und gestalte so den Rest deiner Ernährung bewusst und ausgewogen.





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	20% Freie Wahl
80% Geplant			20% Freie Wahl	80% Geplant		20% Freie Wahl
80% Geplant		20% Freie Wahl	80% Geplant		20% Freie Wahl	80% Geplant



In deiner Wochenplanung hast du bereits das Frühstück berücksichtigt, wodurch von den insgesamt 16 verfügbaren Mahlzeiten bereits 6 eingeplant sind. Um die restlichen Mahlzeiten optimal zu gestalten, bietet sich das Abends-Kochen-Prinzip an. Hierbei kochst du an 5 Abenden für den nächsten Tag mit, was dir insgesamt 10 vorbereitete Mahlzeiten verschafft. Diese Strategie ermöglicht nicht nur eine bewusste und gesunde Ernährung, sondern spart auch Zeit und verhindert ungesunde Zwischensnacks. Du behältst die Kontrolle über deine Ernährung und schaffst dir die Grundlage für einen ausgewogenen Lebensstil..





Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	Frühstück*	20% Freie Wahl
Rezept 5*	Rezept 1*	Rezept 2*	20% Freie Wahl	Rezept 3*	Rezept 4*	20% Freie Wahl
Rezept 1*	Rezept 2*	20% Freie Wahl	Rezept 3*	Rezept 4*	20% Freie Wahl	Rezept 5*



Wenn du **weniger Zeit in der Küche verbringen möchtest**, bietet es sich an, mehr **vorzukochen**. Das bedeutet, **größere Mahlzeiten zu planen**, die für mehrere Tage reichen. Zum Beispiel könntest du am Montag genug kochen, um bis Mittwoch **versorgt zu sein**. Dies erfordert eine **Anpassung der Rezeptmengen nach oben**, was dir jedoch mehr **Zeit und Flexibilität im Alltag verschafft**.

FRÜHSTÜCK

Anleitung:

1. Kefir/Haferflocken/Heidelbeeren -Mix vermengen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2.5 - 10 Walnüsse über Nacht in einer Schüssel Wasser keimen lassen Walnüsse früh abgießen und zusammen mit Kefir/Haferflocken/ Heidelbeeren vermengen.

Hinweis:

Dieses Frühstück aktiviert deine Darmtätigkeit und regt deine Verdauung stark an. Der erste Toilettenbesuch sollte bis circa 10 Uhr stattgefunden haben. Dies unterstützt eine leichte Entgiftung und reinigt die Darmflora.

Heidelbeeren Porridge

Zutaten für 1 Portion / 1 Person:

- 1 Handvoll Heidelbeeren (Tiefkühl erlaubt)
 - 3 EL zarte Haferflocken
 - 150ml - 250ml Kefir
- 2 Esslöffel gekeimte Walnüsse
 - Minze nach belieben
 - Zimt nach belieben



REZEPT NR 1.

Anleitung

1. Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Hähnchenbrustfilets in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit etwas Wasser anbraten.
3. Währenddessen die Paprika in dünne Streifen schneiden, zum Hähnchen in die Pfanne geben und alles für ca. 15 Minuten braten.
4. Sobald das Hähnchen leicht braun wird, mit der Kokosmilch ablöschen.
5. Das Currypulver unterrühren und mit Pfeffer und Salz nach Belieben abschmecken.

Hähnchen-Curry mit Basmatireis

Zutaten für 2 Tage / 1 Person:

- Basmatireis (100g trocken)
- 2 Hähnchenbrustfilets
- Currypulver (1 EL)
- Pfeffer und Salz
- Fettarme Kokosmilch, 1 ganze Konserve 250ml - 300ml
- 1 Paprika, rot



REZEPT NR. 2

Anleitung:

1. Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Süßkartoffeln schälen und würfeln.
3. Würfel mit 1/3 Olivenöl, Pfeffer und Salz vermengen und auf Backpapier legen.
4. 20 Minuten backen, gelegentlich wenden.
5. Quinoa nach Anleitung kochen und würzen.
6. Knoblauch, Hälfte der Walnüsse, restliches Olivenöl, Wasser und Zitronensaft pürieren.
7. Frühlingszwiebeln schneiden, Walnüsse brechen.
8. Quinoa mit Dressing vermengen, Süßkartoffeln, Frühlingszwiebeln und Walnüsse hinzufügen.

Quinoa-Salat mit Süßkartoffeln und Walnüssen

Zutaten für 2 Tage / 1 Person:

- 6 Süßkartoffeln
- Olivenöl (6 EL)
- Quinoa Tricolore (1 Tasse trocken)
- Knoblauchzehen (1-2 Stück nach belieben)
 - gekeimte Walnüsse (8 HV)
 - Wasser (8 EL)
 - Zitronensaft (6 EL)
- 4 Frühlingszwiebeln



REZEPT NR. 3

Anleitung:

1. Bohnen 5 Minuten kochen.
 2. Hähnchen würzen und in Olivenöl anbraten, dann beiseite stellen.
 3. Kartoffeln in derselben Pfanne anbraten.
 4. Paprika und Zwiebeln würfeln,
 5. mit Bohnen in die Pfanne geben und dünsten.
- Fleisch hinzufügen und
1. mit Gemüsebrühe 5 Minuten köcheln.

Hähnchen-Kartoffel-Pfanne

Zutaten für 2 Tage / 1 Person:

- Bio Hähnchen (circa 400 g)
- Pfeffer und Salz (nach Belieben)
 - Olivenöl (4 TL)
- Kartoffeln (800g-1kg)
 - 2 Paprika, rot
 - 2 Paprika, gelb
 - 4 Zwiebel, rot
- Gemüsebrühe (200 ml)
- Grüne Bohnen (400 g)





REZEPT NR. 4

Anleitung:

1. Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden, auf Backblech legen.
3. Rosenkohl ebenfalls auf Blech verteilen, mit Olivenöl beträufeln.
4. Süßkartoffeln mit Zimt bestäuben, Rosenkohl salzen.
5. 30 Minuten im Ofen rösten.
6. Blech kurz abkühlen lassen, Haselnüsse grob hacken.
7. Gemüse auf Schalen verteilen, mit Haselnüssen garnieren.

Gerösteter Rosenkohl mit Süßkartoffel

Zutaten für 2 Tage/ 1 Person:

- Süßkartoffel, groß (500 g)
- Rosenkohl, tiefgekühlt (600 g)
 - Olivenöl (20 ml)
 - Salz (nach Belieben)
- Haselnüsse (2 Handvoll)
- Zimt, gemahlen (1 TL)



REZEPT NR. 5

Anleitung:

1. Die Wassermelone halbieren, in Streifen schneiden und die Schale entfernen.
2. Anschließend das Fruchtfleisch sowie den Feta würfeln und in eine große Schüssel geben.
3. Den Limettensaft mit dem Honig vermischen und über den Wassermelonen-Salat geben.
4. Zum Schluss etwas Minze klein hacken und auf dem Salat garnieren.



Wassermelonen-Feta-Salat

Zutaten für 2 Tage / 1 Person:

- 1 kleine Wassermelone
- Feta (200 g)
- Limettensaft (50 ml)
- Honig (2 EL)
- Minze, frisch (nach Belieben)



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag