



BEYOND diet
Die Abnehm-Revolution

SCHNELLSTART- ANLEITUNG



*Starte Dein
NEUES LEBEN
in 15 Minuten
oder weniger!*

Von Isabel
De Los Rios

www.beyonddiet.de

Glückwunsch!

Ich gratuliere Dir ganz herzlich zum Erwerb von „Beyond Diet - Die Abnehm-Revolution“! Nachdem Du Dein neues e-Book heruntergeladen hast, kannst Du hier all die Informationen schnell überblicken, die Dir dieses Buch bieten kann. Für manche Leute kann es sich ein wenig überwältigend anfühlen, derart viele Informationen auf einmal zu erhalten. Um Dir einen schnellen und leichten Einstieg zu ermöglichen, habe ich für Dich diese Schnellstartanleitung zusammengestellt, sodass Du so schnell wie möglich Deinen neuen Plan zum Abnehmen in die Tat umsetzen kannst.

Die folgenden Themen sind in der Reihenfolge aufgeführt, die Du auch in der Anleitung zu „Beyond Diet“ findest. Wenn Du bereit bist, weitere Informationen zu einem Thema zu lesen, dann schlag das entsprechende Kapitel in Deiner Anleitung auf.

Um die empfohlenen Lebensmittel oder Produkte zu finden, wirf einen Blick auf die Einkaufsliste am Ende dieses Ratgebers.

Vegetarieroptionen sind mit einem (V) gekennzeichnet. (Natürlich können auch Nicht-Vegetarier diese Lebensmittel verwenden.)

Vorbereitung

1. Programmiere Deine Gedanken auf Erfolg

Verbringe einige Zeit damit, Dich hinzusetzen und aufzuschreiben, was genau Du Dir für Deine Gesundheit, Dein Gewicht und Dein Leben wünschst. Halte Dir den gesunden, wunderschönen Körper vor Augen, den Du schon immer haben wolltest, und glaube daran, dass Du das schaffen kannst. Schreibe Deine Ziele im Präsens auf. Beginne Deine Aussagen mit: „Ich bin jetzt im Moment glücklich und dankbar dafür, dass ... ich 68 kg wiege und in Größe 38 passe.“ wähle kraftvolle Aussagen, denn sie sollen Dich motivieren!

2. Drei Schritte zum Abnehmen

Um Dein Idealgewicht zu erreichen, wirst Du die folgenden Informationen benötigen:

- Deinen Stoffwechselltypen
- Deinen Kalorienbedarf
- Eine Auswahl an qualitativ hochwertigen Lebensmitteln

**Die Speisepläne, die Du weiter unten findest, haben bei den meisten Leuten großartige Ergebnisse hervorgebracht, ohne dass sie Kalorien zählen mussten. Um eine detailliertere Erklärung des durchschnittlichen Tagesbedarfs zu bekommen, schlage in der Anleitung nach.

3. Mache den Test, um Deinen Stoffwechseltypen zu ermitteln

Du solltest auf jeden Fall den Test zum Stoffwechseltypen downloaden und ihn für Dich selbst machen, um festzustellen, ob Du ein Protein-, ein Kohlenhydrat- oder ein gemischter Typ bist.

Wenn Du ein Protein-Typ bist, kannst Du allen unten aufgelisteten Mahlzeiten ein wenig mehr an Proteinen hinzufügen, wenn Du hungrig wirst.

Wenn Du ein Kohlenhydrat-Typ bist, kannst Du allen unten aufgelisteten Mahlzeiten ein wenig mehr an Kohlenhydraten hinzufügen, wenn Du hungrig wirst.

Wenn Du ein gemischter Typ bist, dann sind die Speisepläne in dieser Form für Dich wahrscheinlich genau passend.

4. Führe ein Ernährungstagebuch

Du solltest Dein Erfolgsjournal auf jeden Fall downloaden, weil tägliches Notieren Dir garantiert dabei hilft, Dich an Deinen neuen, gesunden Plan zu halten.

Fakten über Lebensmittel

Der zweite Teil von „Beyond Diet“ konzentriert sich genau darauf, was Du brauchst, wenn Du nach qualitativ hochwertigem, gesundem Essen suchst. Hier sind die wichtigsten Punkte. Für weitere Erklärungen – schlag in der Anleitung nach.

5. Lebensmittel aus biologischem Anbau sind der Schlüssel zur Gesundheit.

- Beginne, indem Du biologisches Freilandgeflügel, Fleisch und Eier kaufst. Wenn Dein örtlicher Supermarkt solche Produkte nicht anbietet, dann versuche es in einem Reformhaus. Dieser erste Schritt wird Deine Gesundheit schon um einen großen Schritt voranbringen – und das für Jahre (wenn Du nur schwer an Produkte aus biologischem Anbau kommst oder sie gar nicht erhältlich sind, dann wären Deine zweite Wahl Produkte aus Freilandhaltung ohne Zufuhr von Antibiotika und Hormonen. Selbst wenn die Tiere kein Futter aus biologischem Anbau bekommen haben, haben sie wenigstens keine Antibiotika und Hormone erhalten).
- Nachdem Du es Dir zur Regel gemacht hast, Bio-Fleisch, -Geflügel und -Eier (oder Produkte aus Freilandhaltung ohne Antibiotika- und Hormongabe) zu kaufen, solltest Du damit beginnen, diejenigen anderen Produkte auch aus Bio-Anbau zu kaufen, die als Normalprodukt die höchsten Pestizidwerte aufweisen:
 - Früchte: Pfirsiche, Äpfel, Erdbeeren, Nektarinen, Birnen, Kirschen, rote Himbeeren und importierte Trauben.
 - Gemüse: Spinat, Paprika, Selleriestauden, Kartoffeln und Chilischoten.

6. Fette, die es zu vermeiden gilt und Fette, die es zu essen gilt.

- Entferne aus Deinen Regalen alle Lebensmittel und Snacks, die gehärtete oder teilgehärtete Fette enthalten. Du wirst sie in mehr fertigen Lebensmitteln finden, als Du vielleicht glaubst, zum Beispiel in einigen Crackern, Chips, Brezeln, Keksen, Müsliriegeln, zuckerhaltigen Frühstücksflocken, Mikrowellen-Popcorn und fettarme bis fettfreie Snacks.
- Snacks solltest Du nicht länger mit Chips, Crackern und Popcorn verbinden. Perfekte Snacks können eine kleinere Version einer ganzen Mahlzeit sein, zum Beispiel ein hartgekochtes Ei, ein paar Stücke Geflügel mit Gemüsebeilage, gehacktes Gemüse, Obst, Nüsse oder Nusscreme. Frische Lebensmittel sind immer die beste Wahl.
- Verwende nur qualitativ hochwertige Fette zum Kochen: Kokosöl und Butter (roh und biologisch). Natives Olivenöl aus biologischem Anbau sollte roh zum Sautieren verwendet werden.
- Verwende keine Margarine, denn sie enthält gehärtetes pflanzliches Öl.
- Verwende mindestens zwei bis drei Portionen gesunder Omega-3-Fettsäuren täglich, die Du aus Fischölen, Körnern (besonders Leinsamen), Avocados und Nüssen (roh und biologisch), besonders Walnüssen, beziehen solltest.
- Vermeide geröstete Nüsse. Durch die Röstung werden die Fette und Öle ranzig, und ranzige Öle fördern die Aktivität freier Radikale im Körper (freie Radikale beschleunigen das Altern).
- Weiche für Snacks auf biologische Nussbutterarten aus. Die meisten Supermärkte führen Erdnuss-, Mandel-, Cashew- und Macadamiabutter. Die Liste der Zutaten sollte nicht mehr als die Nussorte und Salz beinhalten. Die meisten Erdnussbutterarten enthalten geröstete Erdnüsse, also lies die Aufkleber aufmerksam.
- Verwende biologische Eier, zum Beispiel als Frühstück oder als Snack.
- Wenn Du zum Kochen Fett verwendest, erhöhe die Hitze nur langsam.
- Verwende Leinsamenöl, Leberöl vom Kabeljau oder Fischöl direkt aus der Flasche, zum Beispiel für Salate oder auf gekochtem Gemüse. Kühle diese Ölsorten, damit sie nicht ranzig werden.

7. Genieße Milchprodukte mit Vorsicht

- Wenn Du regelmäßig Milchprodukte verwendest, kaufe sie nach Möglichkeit roh (unpasteurisiert) als zertifizierte Bio-Produkte.
- Wenn Du keine rohen Milchprodukte bekommen kannst, kaufe die nächstbeste Wahl: Bio-Produkte. Obwohl die Milch vielleicht pasteurisiert wurde, enthält sie keine Antibiotika, Hormone oder Pestizidrückstände.
- Wenn Du keine Bio-Milchprodukte bekommen oder sie Dir leisten kannst, dann vermeide Milchprodukte. Das meiste Calcium daraus wird sowieso nicht vom Körper absorbiert, also sind Milchprodukte für eine gesunde Ernährung nicht nötig. Beziehe Calcium aus anderen Quellen, zum Beispiel aus blattreichem grünem Gemüse, Brokkoli, Sardinen (mit Knochen) und Lachs.

8. Meide Soja wie die Pest

- Entferne alles aus Deinen Regalen, was Sojaproteinisolat, Sojaproteinkonzentrat, texturierte pflanzliche Proteine oder Soja(bohnen)öl enthält (Ausnahme: Sojasauce). Mögliche Verdächtige sind viele Müsliriegel, Cracker, Gemüseburger und vegetarische Produkte.
- Wenn Du über lange Zeit Soja gegessen hast, dann lass Deine Schilddrüsenfunktion überprüfen. Wenn Du an einer Schilddrüsenunterfunktion leidest, dann könnte es helfen, Soja aus Deinem Speiseplan zu streichen.

9. Brot und Körner

- Iss ausschließlich gekeimtes Vollkornbrot (Sesam und Zimt-Rosinen-Brot, Brötchen, Milchbrötchen und Tortillas sind gut zu verwenden). Verwende dieses Brot, um daraus Semmelbrösel für Hackbraten und Rezepte mit Fleischklößchen zu machen. Du kannst außerdem Brot aus Reis und Dinkel verwenden. Diese sind mittlerweile in den meisten Supermärkten erhältlich.
- Frühstück und Mittagessen müssen nicht unbedingt aus Toast und Sandwiches bestehen. Je nach Stoffwechsellyp können Eier, Obst oder Nussbutterarten eine gute Alternative für das Frühstück sein. Salate oder Gemüse mit Geflügel, Fisch oder anderen Fleischsorten eignen sich bestens für das Mittagessen.
- Wenn Du Verdauungsstörungen hast, während Du Dich an das „Beyond Diet“-Programm hältst, dann leidest Du vielleicht an einer Glutenintoleranz. Versuche, für 4-6 Wochen alle glutenhaltigen Körner aus Deinem Speiseplan zu streichen oder nach 4 Wochen ohne Erfolg mit „Beyond Diet“ alles Getreide zu streichen. Um das einfacher zu machen, enthalten die unten aufgelisteten Speisepläne nur wenig Getreide und Brot.

10. Das einzige Salz, das Du verwenden solltest

- Meide raffiniertes, weißes Tafelsalz.
- Meide alle stark salzhaltigen abgepackten Lebensmittel oder Produkte aus der Dose.
- Verwende unverarbeitetes, unraffiniertes Meersalz für alles, wofür Du Salz benötigst. Andere Salzsorten enthalten vielleicht Quecksilber oder andere giftige Schwermetalle. Lies aufmerksam die Aufkleber auf der Packung und stelle sicher, dass unverarbeitet und unraffiniert angegeben werden.
- Um zu vermeiden, zu viel Salz zu verwenden, schmecke die Mahlzeit immer erst ab und salze dann.

11. Wasser – wie viel und welche Art?

- Trinke täglich mindestens das 35-fache Deines Körpergewichts in Millilitern in Form von klarem, sauberem Wasser. Für alle 250 ml koffeinhaltige Getränke solltest Du jeweils 250 ml Wasser mehr trinken und weitere 250 ml, wenn Du sportlich aktiv warst.
- Trinke 300 ml Wasser, wenn Du Hunger bekommst.
- Trinke 300 ml Wasser 15 Minuten vor jeder Mahlzeit.
- Wenn Du Wasserflaschen aus Plastik verwendest, halte sie von Hitze und Sonnenlicht fern.
- Installiere Filter für Trinkwasser (wahlweise auch für Badewasser) oder investiere in ein Filtersystem für das ganze Haus (zum Beispiel in das Aquasana System).

12. Zucker, künstliche Süßstoffe und die Alternative

- Lies die Angaben auf den Packungen! Der Zuckergehalt jedes Lebensmittels befindet sich direkt unter der Angabe der enthaltenen Kohlenhydrate. Achte auch darauf, an welcher Stelle Zucker in der Liste der Inhaltsstoffe auftaucht (die Reihenfolge zeigt das relative Verhältnis an).
- Vermeide alle Lebensmittel, die künstliche Süßstoffe, Zucker oder Zuckerderivate enthalten. Das schließt die Süßstoffe Aspartam, Saccharin, Sucralose und alle zuckerhaltigen Alkohole ein.
- Vermeide alle gezuckerten Getränke, auch Fruchtsäfte, die nicht frisch gepresst sind.
- Verwende zum Backen und Süßen ausschließlich Stevia

13. Alkoholkonsum

- Wenn Du mit „Beyond Diet“ an Gewicht verlieren willst, trinke nicht mehr als ein Glas pro Woche oder lasse Alkohol am besten ganz weg.
- Wenn Du Alkohol trinkst, dann nimm zumindest Rotwein aus biologischem Anbau. Der volle Geschmack ermutigt Dich, langsam zu trinken. Rotwein enthält außerdem weniger Kalorien und Kohlenhydrate als andere Alkoholsorten.
- Eine gute zweite Wahl wäre Vodka on the rocks; Fruchtsaft fügt nur leere Zuckerkalorien hinzu. Die beste Marke ist Chopin, hergestellt aus Kartoffeln, nicht Weizen.
- Sobald Du Dein Idealgewicht erreicht hast, kannst Du etwas weniger streng werden, aber Du solltest Deinen Alkoholkonsum möglichst eingrenzen, um Dein Gewicht zu halten.

Ernährungspläne

Die folgenden Speisepläne kannst Du in den ersten 6 Wochen für einen schnellen Beginn zunächst einhalten. Die Portionsgrößen beschränken sich auf das Minimum an Nahrung, das Du brauchst. Jeder Mensch beginnt an einem anderen Punkt, deswegen kannst Du die Portionsgrößen Deinen Bedürfnissen anpassen.

Wenn Du Dich zu irgendeiner Zeit hungrig fühlst, erhöhe die Portionen Protein, Obst oder Gemüse in 1 oder 2 Mahlzeiten um 1 Portion. Wenn Du zu Mittag beispielsweise 95 g Pute isst, dann erhöhe die Menge auf 125 g oder notfalls sogar 150 g. Fürchte Dich nicht davor, Deinem Speiseplan mehr gesundes Essen hinzuzufügen, um Deinen Körper ausreichend zu ernähren.

Ein oder zwei Portionen mehr eines gesunden Proteins, einer Obstsorte oder Gemüse werden sich nicht auf Deine Ergebnisse auswirken. Lebensmittel, die nicht auf Deiner Liste stehen (Brot, Nudeln, Süßigkeiten) werden Dich aber davon abhalten, die Ergebnisse zu erzielen, die Du Dir erhoffst.

Speiseplan - Woche 1

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
1 Bio-Ei + 3 Eiklar
2-3 ganze Bio-Eier
3 Scheiben nitratfreie Pute, Rind oder Speck
2 nitratfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Schwein, Fisch) vom Vorabend
3 EL Hummus (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)
2 EL Nussbutter (V)

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochte Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Birne
½ mittelgroße Banane
½ Tasse Erdbeeren oder Heidelbeeren (oder eine Mischung aus beiden)

Beispiele
1 Ei + 3 Eiweiß
1 Tasse gedünsteter Blumenkohl
1 grüner Apfel

3 Scheiben Putenspeck
1 Tasse Spinat
½ mittelgroße Banane

60 g Lachs
90 g gekochte Brokkoli
1 Birne

Snack 1 (10-11 Uhr) und Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Puten- oder Hühnerbrust in Scheiben

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
6-7 Baby-Karotten
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl

Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Tasse Erdbeeren
1 Tasse Heidelbeeren

Beispiele
2 EL Mandelbutter
Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier
½ gelbe Paprika
1 Tasse Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse
6 Baby-Karotten
1 Tasse Erdbeeren

Mittagessen (13-14 Uhr) und Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
90-150 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
90-150 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
90-150 g Fisch (Thunfisch nur ein Mal wöchentlich)
60-120 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)

mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten außer Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing roher Apfelweinessig
2 TL natives Olivenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel als Beilage
Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl als Dressing

½ Tasse Kichererbsen (V) und ½ Tasse Kidney Bohnen (V)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse gekochten Brokkoli als Beilage
Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl als Dressing

120 g Lachs
mit sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 2 EL natives Olivenöl

Anmerkungen:

Bei Pute, Rind und Speck vom Schwein solltest Du nach einer Marke mit 5-7 g Protein pro Stück suchen, die keine Nitrite und Nitrate enthält. Die Tiere sollten auch weder Hormone noch Antibiotika bekommen haben.

Bei Puten- oder Geflügelwurst solltest Du nach einer Marke mit 5-7 g Protein per Wurst suchen, die keine Nitrite oder Nitrate enthält. Die Tiere sollten auch weder Hormone noch Antibiotika bekommen haben.

Du solltest ausschließlich Bio-Eier verwenden! Am liebsten wäre mir, alle Deine Lebensmittel seien Bio, aber wenn es nicht alle sind, dann wenigstens Eier!

Alle Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Mandelbutter müssen roh sein. Die Nüsse dürfen nicht geröstet worden sein. Die Röstung macht aus guten schlechte Lebensmittel!

Olivenöl muss nativ und wenn möglich aus biologischem Anbau sein.

Übliche Mahlzeiten und Tageszeiten:

7 Uhr – Frühstück
10 Uhr – Snack 1
13 Uhr – Mittagessen
15 Uhr – Snack 2
18 Uhr – Abendessen

Wenn Dir Dein Zeitplan nicht erlaubt, zu diesen Zeiten zu essen, kannst Du Deinen Tag so strukturieren, wie es Dir am besten passt. Du solltest lediglich darauf achten, mindestens 4 Mahlzeiten einzunehmen und zwischen den Mahlzeiten nie mehr als 4 Stunden verstreichen zu lassen, wobei 3 Stunden ideal wären.

Wasserszufuhr – Trinke täglich mindestens das 35-fache Deines Körpergewichts in Millilitern in Form von klarem, sauberen Wasser.

Beispiel: Wenn Du 68 kg wiegst, brauchst Du 2,3 l Wasser.

Speiseplan - Woche 2

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 ganze Bio-Eier
3 Scheiben nitrat/nitritfreie Pute, Rind oder Speck vom Schwein
2 Scheiben nitrat/nitritfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Fisch) vom Vorabend
1 Geflügelwürstchen
2 Scheiben nitrat/nitritfreier Rückenspeck
3 EL Hummus (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)
2 EL Nussbutter (V)

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Fettquellen wähle eine aus
¼ Avocado
2 TL Leinsamenöl (mit Leinsamenöl solltest Du nicht kochen)
2 TL natives Olivenöl

Beispiele

2 Eier
1 Tasse gedünsteter Blumenkohl
2 TL Leinsamenöl über dem Blumenkohl

2 Scheiben Rückenspeck
1 Tasse Spinat
¼ Avocado

3 EL Hummus (V)
1 Tasse gekochten Blumenkohl (V)
¼ Avocado

1 Geflügelwürstchen
1 Tasse gekochter Brokkoli
2 TL natives Olivenöl

Snack 1 (10-11 Uhr) und Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
10 Babykarotten
1 rote, grüne oder gelbe Paprika in Scheiben
1 große Tomate in Scheiben
2 Tassen Brokkoli oder Blumenkohl

Beispiele
1 Geflügelwürstchen
1 große Tomate in Scheiben

2 hartgekochte Eier
1 gelbe Paprika

30 g rohe Macadamianüsse
10 Babykarotten

Mittagessen (13-14 Uhr) und Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
125-155 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Fisch (Thunfisch nur ein Mal pro Woche)
90-125 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)
½ - 1 Tasse Hüttenkäse (V)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing roher Apfelweinessig
1 EL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

1 Tasse gemischte Bohnen (z.B. schwarze Bohnen und Kidney Bohnen)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Blumenkohl als Beilage oder als Salatbeigabe
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

90 g Rindfleischburger
zu sautiertem Spinat
Salat mit Apfelweinessig und 1 EL nativem Olivenöl

Anmerkungen:

Bei Pute, Rind und Speck vom Schwein solltest Du nach einer Marke mit 5-7 g Protein pro Stück suchen, die keine Nitrite und Nitrate enthält. Die Tiere sollten auch weder Hormone noch Antibiotika bekommen haben.

Bei Puten- oder Geflügelwurst solltest Du nach einer Marke mit 5-7 g Protein pro Wurst suchen, die keine Nitrite oder Nitrate enthält. Die Tiere sollten auch weder Hormone noch Antibiotika bekommen haben.

Verwende ausschließlich Bio-Eier! Am liebsten wäre mir, alle Deine Lebensmittel seien Bio, aber wenn es nicht alle sind, dann wenigstens die Eier!

Alle Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Mandelbutter müssen roh sein. Die Nüsse dürfen nicht geröstet worden sein. Die Röstung macht aus guten schlechte Lebensmittel!

Merke Dir: Alle Nüsse müssen roh sein.

Olivenöl sollte nativ und möglichst aus biologischem Anbau sein.

Leinsamen sollten im Kühlschrank gelagert werden.

Übliche Mahlzeiten und Tageszeiten:

7 Uhr - Frühstück
10 Uhr - Snack 1
13 Uhr - Mittagessen
15 Uhr - Snack 2
18 Uhr - Abendessen

Wenn Dir Dein Zeitplan nicht erlaubt, zu diesen Zeiten zu essen, kannst Du Deinen Tag so strukturieren, wie es Dir am besten passt. Du solltest lediglich darauf achten, mindestens 4 Mahlzeiten einzunehmen und zwischen den Mahlzeiten nie mehr als 4 Stunden verstreichen zu lassen, wobei 3 Stunden ideal wären.

Wasserszufuhr – Trinke täglich mindestens das 35-fache Deines Körpergewichts in Millilitern in Form von klarem, sauberem Wasser.

Beispiel: Wenn Du 68 kg wiegst, brauchst Du 2,3 l Wasser.

Salz – Eine große Veränderung dieser Woche wird sein, dass Du unraffiniertes Meersalz kaufen wirst. Du kannst es in einem Reformhaus kaufen. Ich ermutige Dich, alles an Salz in Deinem Haus (gesäubert, mit Jodzusatzen oder jede andere Form von Meersalz) durch dieses Salz zu ersetzen. Ich versichere Dir, dass Salz nichts Schlechtes ist. Es kommt nur darauf an, ob Deine Salzsorte gut oder schlecht ist.

Mach Dir keine Sorgen, wenn Du dieses Salz nicht sofort bekommen kannst. Ich möchte nur, dass dies eine der Veränderungen ist, die Du fürs Leben annimmst!

Speiseplan - Woche 3

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus

- 1 ganzes Bio-Ei + 3 Eiklar
- 2 ganze Bio-Eier
- 3 Scheiben nitrat/nitritfreie Pute, Rind oder Speck vom Schwein
- 2 Scheiben nitrat/nitritfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
- 60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Fisch) vom Vorabend
- 1 Geflügelwürstchen
- 2 Scheiben nitrat/nitritfreier Rückenspeck
- 3 EL Hummus (V)
- ½ Tasse Hüttenkäse (V)
- 2 EL Nussbutter (V)

Gemüse wähle eine Möglichkeit

- 1 Tasse gekochter Brokkoli
- 1 Tasse gekochter Blumenkohl
- 1 Tasse sautierter Spinat
- 1 Tasse gedünsteter Spargel
- 1 Tasse rote, gelbe oder grüne Paprika
- ½ mittelgroße Tomate
- (oder 1 Tasse Mischung dieser Sorten, z.B. 1 Tasse Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst wähle eine Möglichkeit

- 1 grüner Apfel
- 1 Birne
- ½ mittelgroße Banane
- 1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- 1 Tasse frische Ananas

Beispiele

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 1 Tasse Spinat, Spargel und Tomaten
- ½ mittelgroße Banane

- 3 EL Hummus
- 1 Tasse rohe rote Paprika
- 1 Tasse Erdbeeren

- 1 Apfel
- ½ Tomate
- ½ Tasse Hüttenkäse

- 1 Geflügelwürstchen
- 1 Tasse Spinat
- 1 Tasse frische Ananas

Snack 1 (10-11 Uhr)

- Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen
- Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
6-7 Babykarotten
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl
- Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Birne
1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- Beispiele
2 EL Mandelbutter
Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel
- 2 hartgekochte Eier
½ gelbe Paprika
1 Tasse Heidelbeeren
- 30 g rohe Walnüsse
6 Babykarotten
1 Tasse Himbeeren

Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
10 Babykarotten
1 rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 große Tomate in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl

Beispiele
1 Geflügelwürstchen
1 große Tomate in Scheiben

2 hartgekochte Eier
1 gelbe Paprika

30 g rohe Macadamianüsse
10 Babykarotten

Mittagessen (13-14 Uhr) und Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
125-155 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Fisch (Thunfisch nur ein Mal pro Woche)
90-125 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)
½ - 1 Tasse Hüttenkäse (V)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing roher Apfelweinessig
1 EL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

90 g Rindfleischburger
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

1 Tasse Bohnen (daraus einen Veggieburger machen)
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

Anmerkungen:

In dieser Woche werden wir unser erstes Ergänzungsmittel einnehmen, ein qualitativ hochwertiges Omega-3-Ergänzungsmittel. Omega-3-Fettsäuren können unendlich viel Gutes tun. Diese Fettsäuren unterstützen Dich nicht nur beim Abnehmen, sondern helfen gegen Gelenkschmerzen, unterstützen den Stoffwechsel und halten die Arterien des Herzens sauber.

Du beginnst mit je einer Kapsel zum Abendessen. Jede Woche werden wir Deine Dosis etwas erhöhen.

Wenn ich nur ein Ergänzungsmittel nennen müsste, das all meine Leser nehmen sollten, würde ich mich für ein qualitatives hochwertiges Omega-3-Ergänzungsmittel entscheiden. Es bewirkt wahre Wunder im Körper.

Speiseplan - Woche 4

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 2 ganze Bio-Eier
- 3 Scheiben nitrat/nitritfreie Pute, Rind oder Speck vom Schwein
- 2 Scheiben nitrat/nitritfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
- 60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Fisch) vom Vorabend
- 1 Geflügelwürstchen
- 2 Scheiben nitrat/nitritfreier Rückenspeck
- 3 EL Hummus (V)
- ½ Tasse Hüttenkäse (V)
- 2 EL Nussbutter (V)

Gemüse wähle eine Möglichkeit

- 1 Tasse gekochter Brokkoli
- 1 Tasse gekochter Blumenkohl
- 1 Tasse sautierter Spinat
- 1 Tasse gedünsteter Spargel
- 1 Tasse rote, gelbe oder grüne Paprika
- ½ mittelgroße Tomate (oder 1 Tasse Mischung dieser Sorten, z.B. 1 Tasse Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst wähle eine Möglichkeit

- 1 grüner Apfel
- 1 Birne
- ½ mittelgroße Banane
- 1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- 1 Tasse frische Ananas

Beispiele

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 1 Tasse Spinat, Spargel und Tomaten
- ½ mittelgroße Banane

- 1 Geflügelwürstchen
- 1 Tasse Spinat
- 1 Tasse frische Ananas

- 1 Tasse gekochten Blumenkohl
- 1 Tasse Erdbeeren
- ½ Tasse Hüttenkäse

Snack 1 (10-11 Uhr)

- Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen
- Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
6-7 Babykarotten
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl
- Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Birne
1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)
- Beispiele
2 EL Mandelbutter
Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel
- 2 hartgekochte Eier
½ gelbe Paprika
1 Tasse Heidelbeeren
- 30 g rohe Walnüsse
6 Babykarotten
1 Tasse Himbeeren

Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
10 Babykarotten
1 rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 große Tomate in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl

Beispiele
1 Geflügelwürstchen
1 große Tomate in Scheiben

2 hartgekochte Eier
1 gelbe Paprika

30 g rohe Macadamianüsse
10 Babykarotten

Mittagessen (13-14 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
90-125 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Fisch (Thunfisch einmal pro Woche)
60-90 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochten Bohnen oder Linsen (V) *
½ Tasse Hüttenkäse (V)

Kohlenhydratquellen wähle eine aus
½ Tasse gekochter brauner Reis
½ Tasse gekochte Hirse
½ Tasse Quinoa, gekocht
½ Tasse gekochte Süßkartoffel
½ Tasse gekochte Bohnen (jede Sorte) *

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Salat aus den folgenden Zutaten

Alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Dressing roher Apfelweinessig
2 TL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 90 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
großer Salat aus Römersalat, Tomaten, Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
½ Kichererbsen für den Salat
Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

1 Tasse gekochte Bohnen (gemischt aus 2 - 3 Sorten)
1 Tasse gekochten Blumenkohl
½ Tasse Quinoa

60 g Rindfleisch
Brokkoli und Blumenkohl, gebraten (mit ein wenig weizenfreier Sojasauce, siehe unten)
dazu ½ Tasse gekochten Reis
Salat mit Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl

Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
125-155 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Fisch (Thunfisch nur einmal pro Woche)
90-125 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing roher Apfelweinessig
1 EL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

90 g Rindfleischburger
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

1 Tasse schwarze Bohnen (daraus einen Veggieburger machen)
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

Anmerkungen:

1. Du kannst zum Kochen weizenfreie Sojasauce verwenden. Sie kann in den meisten Reformhäusern gekauft werden.
2. Mittlerweile solltest Du unraffiniertes Meersalz verwenden.
3. Wenn Du bis jetzt noch kein Omega-3-Ergänzungsmittel implementiert hast, tu das, sobald Du kannst. Unten habe ich die Anmerkungen von letzter Woche eingefügt:

Omega-3-Fettsäuren kann unendlich viel Gutes bewirken. Diese Fettsäuren unterstützen Dich nicht nur beim Abnehmen, sondern helfen gegen Gelenkschmerzen, unterstützen den Stoffwechsel und halten die Gefäße des Herzens sauber.

Du beginnst mit einer Kapsel zum Abendessen. Jede Woche werden wir Deine Dosis etwas erhöhen.

Wenn ich nur ein Nahrungsergänzungsmittel nennen müsste, das all meine Leser nehmen sollten, würde ich mich für ein qualitatives hochwertiges Omega-3-Ergänzungsmittel entscheiden. Es bewirkt wahre Wunder im Körper.

4. Falls Du Bohnen als Proteinquelle gewählt hast, wähle sie nicht nochmals als Kohlenhydratquelle.

Speiseplan - Woche 5

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
1 Ei + 3 Eiklar
2 ganze Bio-Eier
3 Scheiben nitrat/nitritfreie Pute, Rind oder Speck vom Schwein
2 Scheiben nitrat/nitritfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Fisch) vom Vorabend
1 Geflügelwürstchen
2 Scheiben nitrat/nitritfreier Rückenspeck

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel
1 Tasse rote, gelbe oder grüne Paprika
½ mittelgroße Tomate (oder 1 Tasse Mischung dieser Sorten, z.B. 1 Tasse Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst wähle eine Möglichkeit
½ grüner Apfel
½ Birne
¼ mittelgroße Banane
½ Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
½ Tasse frische Ananas

Kohlenhydratquellen wähle eine Möglichkeit
1 Scheibe gekeimtes Körner-, Reis- oder Dinkelbrot
½ Brötchen aus gekeimtem Korn, Reis oder Dinkel
1/3 Tasse Haferflocken, langsam in Wasser gekocht

Beispiele
1 Ei + 3 Eiklar
1 Tasse Spinat, Spargel und Tomaten
1/3 Tasse Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)
½ Apfel (in Scheiben zu Haferflocken)

3 EL Hummus
½ mittelgroße Tomate
1 Scheibe gekeimtes Körner-, Reis- oder Dinkelbrot
½ Birne

Snack 1 (10-11 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
6-7 Babykarotten
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl

Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Birne
1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)

Beispiele
2 EL Mandelbutter
Selleriestauden
1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier
½ gelbe Paprika
1 Tasse Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse
6 Babykarotten
1 Tasse Himbeeren

Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter
30 g rohe Mandeln
30 g rohe Walnüsse
30 g Macadamianüsse
30 g rohe Pekanüsse
30 g rohe Kürbiskerne
30 g rohe Sonnenblumenkerne
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
10 Babykarotten
1 rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 große Tomate in Scheiben
2 Tassen Brokkoli oder Blumenkohl

Beispiele
1 Geflügelwürstchen
1 große Tomate in Scheiben

2 hartgekochte Eier
1 gelbe Paprika

30 g rohe Macadamianüsse
10 Babykarotten

Mittagessen (13-14 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
90-125 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Fisch (Thunfisch nur einmal pro Woche)
60-90 g Rind (mageres Fleisch)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)

Kohlenhydratquellen wähle eine aus
½ Tasse gekochter brauner Reis
½ Tasse gekochte Hirse
½ Tasse Quinoa, gekocht
½ Tasse gekochte Süßkartoffel
½ Tasse gekochte Bohnen (jede Sorte) *

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Salat aus den folgenden Zutaten
alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Dressing roher Apfelweinessig
2 TL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 90 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
großer Salat aus Römersalat, Tomaten, Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
½ Kichererbsen für den Salat
Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

90 g Lachs
zu sautiertem Spinat
1 Tasse Süßkartoffeln
Salat mit Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl

60 g Rindfleisch
Brokkoli und Blumenkohl, gebraten (ein wenig weizenfreie Sojasauce ist erlaubt, siehe unten)
zu ½ Tasse gekochtem Reis
Salat mit Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl

Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
125-155 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Fisch (Thunfisch nur einmal pro Woche)
90-125 g Rind (mageres Fleisch)
½ Tasse Hüttenkäse (V)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing Apfelweinessig
1 EL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

90 g Rindfleischburger
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

1 Tasse Kichererbsen als Veggieburger
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

Anmerkungen:

1. Gekeimtes Vollkornbrot kann in den meisten Reformhäusern und online gekauft werden. Wenn Du sie nicht finden kannst, dann kannst Du auch Brot aus Reis oder Dinkel kaufen.
2. Erlaubte Gewürze: Unraffiniertes Meersalz, alle Gewürze, weizenfreie Sojasauce, weizenfreie Tamari-Sauce.
3. Falls Du Bohnen als Proteinquelle gewählt hast, wähle sie nicht nochmals als Kohlenhydratquelle.

Speiseplan - Woche 6

Frühstück (7-8 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
1 Ei + 3 Eiklar
2 ganze Bio-Eier
3 Scheiben nitrat/nitritfreie Pute, Rind oder Speck vom Schwein
2 Scheiben nitrat/nitritfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Fisch) vom Vorabend
1 Geflügelwürstchen
2 Scheiben nitrat/nitritfreier Rückenspeck
3 EL Hummus (V)
2 EL Nussbutter (V)
½ Tasse Hüttenkäse (V)

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel
1 Tasse rote, gelbe oder grüne Paprika
½ mittelgroße Tomate (oder 1 Tasse Mischung dieser Sorten, z.B. 1 Tasse Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst wähle eine Möglichkeit
½ grüner Apfel
¼ mittelgroße Banane
½ Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
1 Tasse frische Ananas

Kohlenhydratquellen wähle eine aus
1 Scheibe gekeimtes Körner- oder Reisbrot
½ Brötchen aus gekeimten Körnern oder Reis
1/3 Tasse Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)

Beispiele
1 Ei + 3 Eiklar
1 Tasse Spinat, Spargel und Tomaten
1/3 Tasse Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)
½ Apfel (in Scheiben zu Haferflocken)

2 EL Mandelbutter
1/3 Tasse Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)
½ Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
1 Tasse rohe Paprika

Snack 1 (10-11 Uhr) und Snack 2 (15-16 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
2 EL natürliche, rohe Mandelbutter (V)
30 g rohe Mandeln (V)
30 g rohe Walnüsse (V)
30 g Macadamianüsse (V)
30 g rohe Pekanüsse (V)
30 g rohe Kürbiskerne (V)
30 g rohe Sonnenblumenkerne (V)
2 hartgekochte Eier
60 g Pute (dunkel oder hell) oder Hähnchen (dunkel oder hell)
1 Geflügelwürstchen

Gemüse wähle eine Möglichkeit
Selleriestauden
6-7 Babykarotten
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben
1 Tasse Brokkoli oder Blumenkohl

Obst wähle eine Möglichkeit
1 grüner Apfel
1 Birne
1 Tasse Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)

Beispiele
2 EL Mandelbutter
Selleriestauden
1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier
½ gelbe Paprika
1 Tasse Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse
6 Babykarotten
1 Tasse Himbeeren

Mittagessen (13-14 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
90-125 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
90-125 g Fisch (Thunfisch nur einmal pro Woche)
60-90 g Rind (mageres Fleisch)
½ Tasse Hüttenkäse (V)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V) *

Kohlenhydratquellen wähle eine aus
½ Tasse gekochter brauner Reis
½ Tasse gekochte Hirse
½ Tasse Quinoa, gekocht
½ Tasse gekochte Süßkartoffel
½ Tasse gekochte Bohnen (jede Sorte) *

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Salat aus den folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Dressing roher Apfelweinessig
2 TL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 90 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
großer Salat aus Römersalat, Tomaten, Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
½ Tasse Kichererbsen für den Salat
Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

60 g Rindfleisch
Brokkoli und Blumenkohl, gebraten (mit etwas weizenfreier Sojasauce, siehe Anmerkungen unten)
zu ½ Tasse gekochtem Reis
Salat mit Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl

1 Tasse gekochte Linsen (daraus eine Suppe machen)
1 Tasse Spinat (zur Suppe geben)
½ Tasse gekochten braunen Reis (zur Suppe geben)
2 TL natives Olivenöl (zur Suppe geben)

Abendessen (18-19 Uhr)

Proteinquellen wähle eine aus
125-155 g Hähnchen (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Pute (dunkles oder helles Fleisch)
125-155 g Fisch (Thunfisch nur einmal pro Woche)
90-125 g Rind (mageres Fleisch)
½ Tasse Hüttenkäse (V)
1 Tasse gekochte Bohnen oder Linsen (V)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)
Selleriestauden, Paprika, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit
1 Tasse gekochter Brokkoli
1 Tasse gekochter Blumenkohl
1 Tasse sautierter Spinat
1 Tasse gedünsteter Spargel

Dressing roher Apfelweinessig
1 EL natives Olivenöl oder Leinsamenöl
Gewürze (Salz, Pfeffer, italienische Gewürze zum Abschmecken)

Beispiele 120 g gegrilltes Hähnchen (hell oder dunkel)
zusammen mit einem großen Salat aus Römersalat, Tomaten,
Salatgurken und Selleriestauden
1 Tasse Spargel zum Salat
Apfelweinessig und 1 EL Leinsamenöl als Dressing

90 g Rindfleischburger
zu sautiertem Spinat
dazu Salat mit Apfelweinessig und 1 EL natives Olivenöl

Anmerkungen:

1. Trinke reichlich Wasser.
2. Verwende für alles, wofür Du Salz brauchst, unraffiniertes Meersalz.
3. Alle Gewürze sind erlaubt.
4. Sojasauce und Tamari sollten weizenfrei sein.
5. 1 Kapsel Omega-3-Ergänzung zu Mittag- und Abendessen.

Einkaufsliste

Im Folgenden werden Dir einige wichtige Lebensmittel aufgelistet, die Dir helfen werden, einen schnellen Start zu haben. Eine detailliertere Einkaufsliste findest Du in der BD („Beyond Diet“-Anleitung).

Brot: Das beste Brot, das Du im Rahmen des „Beyond Diet“-Programms verwenden kannst, ist gekeimtes Vollkornbrot. Wenn Du kein gekeimtes Vollkornbrot bekommen kannst, kannst Du auch Reis- oder Dinkelbrot essen. Du kannst sie in Reformhäusern (oft im Tiefkühlfach) kaufen.

Milchprodukte: Wähle unpasteurisierte, nicht homogenisierte biologische Milchprodukte.

Fleisch, Geflügel und Fisch: Alle tierischen Proteine, die Du verwendest, sollten frei von Hormonen und Antibiotika sein, aus biologischer Herstellung stammen, und die Tiere sollten Gras gefressen haben. Quellen sind Reformhäuser.

Nusscreme: Verwende Nusscreme (z.B. Mandel, Walnuss, Cashew oder Macadamia) nur, wenn sie aus rohen Nüssen oder Nüssen aus biologischem Anbau hergestellt ist. Quellen sind Reformhäuser oder Bioläden auch Drogeriemärkte führen diese mittlerweile in der Naturkostabteilung (achte hier bitte auf die Zutatenliste)

Öl: Fürs Braten eignet sich Kokosöl am besten. Es sollte aus biologischem Anbau stammen, unraffiniert, ungebleicht, nicht deodorisiert oder hydrogenisiert sein, keine Chemikalien (insbesondere Hexan) enthalten, kalt gepresst (im Extraktionsprozess sollte keine Hitze verwendet worden sein) und aus herkömmlichen Kokospalmen hergestellt sein (keine GMO-Varianten). Verwende zum Braten auf mittlerer Hitze (sautieren) natives Olivenöl direkt aus der Flasche (für Salat und gekochte Mahlzeiten). Es sollte kaltgepresst und undurchsichtig (unraffiniert) sein und in einer dunklen Flasche verkauft werden. Quellen sind Reformhäuser.

Omega-3-Ergänzungsmittel: Leberöl (Kabeljau) sollte aufgrund seines hohen Vitamin D-Gehalts im Winter eingenommen werden (unser Körper stellt Vitamin D zwar aus den ultravioletten Strahlen der Sonne her, aber im Winter bekommen wir oft nicht genug Sonne). Die Kapsel ist stabiler als die Flüssigkeit, die schnell ranzig wird, wenn sie nicht gekühlt wird. Nimm das Präparat nach Anleitung auf der Packung ein.

Fischöl sollte aufgrund seines niedrigeren Vitamin C-Gehalts im Sommer eingenommen werden. Die Kapsel ist stabiler als die Flüssigkeit, die schnell ranzig wird, wenn sie nicht gekühlt wird. Nimm das Präparat nach Anleitung auf der Packung ein, oder 1 ml für jede 5 kg Körpergewicht (1 TL = 5 ml). Krillöl wird vom Körper besser als die meisten Fischöle absorbiert. Es enthält extrem viele Omega-3-Fettsäuren und Antioxidanzien.

Salz: Verwende reines, unraffiniertes Meersalz ohne Zusatzstoffe, möglichst Salz aus dem Keltischen Meer.

Stevia: Stevia ist in vielen Formen erhältlich (z.B. flüssig, pulverisiert). Die Flüssigkeit eignet sich perfekt für Getränke, das Pulver zum Backen. Pulver ist auch für heiße Getränke geeignet, löst sich aber in Kaltgetränken eher schlecht. Lies die Angaben auf der Packung, um zu entscheiden, ob ein Produkt für Dich geeignet ist und welche Mengen Du verwenden musst. Gute Quellen sind Reformhäuser.

Wasserfiltrationssysteme: Unser Körper absorbiert Wasser nicht nur aus Essen und Trinken, sondern auch über die Haut, unserem größten Organ. Du solltest Wasser zum Trinken und zum Kochen filtern (z.B. das Wasser aus der Spüle in der Küche. Ein Filtersystem für das ganze Haus übernimmt das und weitere Aufgaben; es wird dort installiert, wo die Hauptwasserader verläuft, und filtert das Wasser, bevor es durch Deine Rohre fließt - wahlweise kannst Du so auch Dein Badewasser filtern).