

die ABNEHMLösung

Deine gebrauchsfertigen

ERNÄHRUNGSPLÄNE



Von Isabel De Los Rios

Deine gebrauchsfertigen Ernährungspläne

An diesem Punkt solltest Du den gesamten ersten Teil der DAL(Die-Abnehm-Lösung)-Anleitung gelesen haben. Falls Du schon mit Teil 2 fertig sein solltest, super! Es wird Dir auf jeden Fall nützlich sein.

Du solltest an diesem Punkt Folgendes bereits hinter Dir haben:

- Den *Stoffwechseltypen-Test*. Du solltest genau wissen, ob Du ein Protein-, Kohlenhydrat- oder ein gemischter Typ bist, sodass Du den für Dich richtigen Ernährungsplan bestimmen kannst. Denke daran: Wenn Du Dir diesbezüglich nicht sicher sein solltest, so beginnst Du am besten mit dem Plan für gemischte Typen.
- Bestimmung Deines *spezifischen Kalorienbedarfs* und Deiner *Portionsgrößen*. Falls Du das noch nicht getan hast, lies Kapitel 4 der Anleitung, und berechne mit Hilfe der Tabelle der „erlaubten Portionsgrößen“ Deinen *spezifischen Kalorienbedarf* und Deine *individuellen Portionsgrößen*.
- Die *Lebensmitteltabelle* wird Dir ebenfalls dabei behilflich sein, diese Ernährungspläne anzuwenden, um die Dir entsprechenden Portionsgrößen zu bestimmen.

Jeden einzelnen Ernährungsplan spezifisch auf Deine Bedürfnisse abstimmen

Weiter unten findest Du die Ernährungspläne, die Dir kurz und bündig Deine ideale Ernährung vorgeben werden. Ich gebe Dir ein einfaches Beispiel, damit Du besser verstehst, wie Du vorgehen sollst.

Beispiel:

- Eine Person, die 80 kg wiegt und moderat mit Gewichten trainiert
- Kalorienbedarf: 2000 Kalorien pro Tag, um abzunehmen
- Die Person ist weiblich und ein Proteintyp
- Mit Hilfe der Tabelle der erlaubten Portionsgrößen hat sie folgende Vorgaben für jede Mahlzeit (in Portionen):
- Frühstück: 3 Protein, 1 Kohlenhydrate
- Snack: 3 Protein, 2 Kohlenhydrate
- Mittagessen: 5 Protein, 1 Kohlenhydrate, 2 Fett
- Snack: 3 Protein, 1 Kohlenhydrate
- Abendessen: 5 Protein, 1 Kohlenhydrate, 2 Fett

Wenn sie den Ernährungsplan für Proteintypen #1 verwendet, sieht es für die Person folgendermaßen aus:

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück	90 g	Lamm-, Hühner- oder Putenwurst	3		
		Kokosöl			nach Bedarf
	60 g	Pilze und Spinat		1	
Snack	3 EL	Walnusscreme	3		
	jew. 2	Selleriestauden und Karotten		1	
Mittagessen	155 g	Rinderburger	5		
	100 g	Spinat, Selleriestauden, Blumenkohl		1	
	2 TL	Apfelweinessig und Olivenöl			2
Snack	1	Grüner Apfel	1		
	3	hartgekochte Eier	3		
Abendessen	160 g	Rindersteak	5		
	180 g	gedünstete Karotten, Blumenkohl		1	
	2 TL	Butter			2

Bedenke, dass das nur der Anfang ist. Du sollst zunächst lernen, zu sehen, wie Dein Körper auf diese Nahrungsmenge reagiert und wie Du Dich damit fühlst. Manche werden sich übertoll fühlen, während andere ständig hungrig sein und wieder andere das Gefühl haben werden, es sei perfekt für sie. Es ist extrem wichtig, dass Du Dir in Deinem Erfolgsjournal notierst, wie Du Dich fühlst. Auf diese Weise wirst Du in der Lage sein, Deine tägliche Nahrungsaufnahme Deinen Bedürfnissen entsprechend anzupassen.

Um es Dir zu erleichtern, habe ich eine „erlaubten Portionsgrößen“ Anleitung und eine Lebensmittelliste beigelegt.

Wahl der Lebensmittel

Bei allen Tabellen in dieser Sektion sind die „Besten“ grau unterlegt.

Wahl der Proteinquelle: Kohlenhydrat-Typen

Portion	Fleisch	Portion	Fisch & Meeresprodukte	Portion	Fisch & Meeresprodukte	Portion	Nüsse ^a und Samen
1 Scheibe	Speck (Schwein)	30 g	Ohrschnecke	30 g	Granatbarsch	15 g	Mandeln
1 Scheibe	Speck (Rind)	30 g	Sardelle	30 g	Lachs	15 g	Paranuss
30 g	Rind	30 g	Barsch (Süßwasser)	30 g	Sardinen	15 g	Cashewnüsse
30 g	Büffel	30 g	Barsch (Salzwasser)	30 g	Jakobsmuschel	15 g	Kastanien
30 g	Lamm	30 g	Seewolf	30 g	Hai	15 g	Haselnüsse
30 g	Leber (Rind oder Huhn)	30 g	Kaviar	30 g	Shrimps	15 g	Hickorynüsse
30 g	Schwein (fettarm)	30 g	Venusmuscheln	30 g	Schnapper	15 g	Macadamianüsse
30 g	Hase	30 g	Kabeljau	30 g	Tintenfisch	15 g	Erdnüsse ^b
30 g	Wildfleisch	30 g	Krabbenfleisch	30 g	Schwertfisch	15 g	Pekanüsse
	Geflügel	30 g	Langusten	30 g	Forelle	15 g	Pinienkerne
1 Scheibe	Speck (Pute)	30 g	Flunder	30 g	Thunfisch (weiß)	15 g	Pistazien
30 g	Huhn (dunkel)	30 g	Zackenbarsch	30 g	Große Maräne	15 g	Kürbiskerne
30 g	Huhn (hell)	30 g	Heilbutt		Milch & Eier	15 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Ente	30 g	Hering	1	Ei	15 g	Walnüsse
30 g	Gans	30 g	Hummerfleisch	50 g	Hüttenkäse (roh)	1 EL	Nusscreme ^c
30 g	Stubenhuhn	30 g	Makrele	180 g	Laban		
30 g	Fasan	30 g	Goldmakrele				
30 g	Wachtel	30 g	Miesmuscheln				
30 g	Wurst (Huhn)	30 g	Oktopus				
30 g	Pute (dunkel)	30 g	Barsch (Süßwasser)				
30 g	Pute (hell)	30 g	Streifenbarsch				

^a Alle Nüsse und Samen müssen roh sein. ^b Erdnüsse zählen zum Gemüse, werden der Einfachheit halber hier aber zu den Baumnüssen gezählt. ^c Nusscreme gibt es in den Sorten Mandel, Cashew, Macadamia und Walnuss.

Wahl der Proteinquelle: Protein-Typen

Portion	Fleisch	Portion	Fisch & Meeresprodukte	Portion	Fisch & Meeresprodukte	Portion	Nüsse ^a und Samen
1 Scheibe	Speck (Schwein)	30 g	Ohrschnecke	30 g	Granatbarsch	15 g	Mandeln
1 Scheibe	Speck (Rind)	30 g	Sardelle	30 g	Lachs	15 g	Paranuss
30 g	Rind	30 g	Barsch (Süßwasser)	30 g	Sardinen	15 g	Cashewnüsse
30 g	Büffel	30 g	Barsch (Salzwasser)	30 g	Jakobsmuschel	15 g	Kastanien
30 g	Lamm	30 g	Seewolf	30 g	Hai	15 g	Haselnüsse
30 g	Leber (Rind oder Huhn)	30 g	Kaviar	30 g	Shrimps	15 g	Hickorynüsse
30 g	Schwein (fettarm)	30 g	Venusmuscheln	30 g	Schnapper	15 g	Macadamianüsse
30 g	Hase	30 g	Kabeljau	30 g	Tintenfisch	15 g	Erdnüsse ^b
30 g	Wildfleisch	30 g	Krabbenfleisch	30 g	Schwertfisch	15 g	Pekanüsse
	Geflügel	30 g	Langusten	30 g	Forelle	15 g	Pinienkerne
30 g	Speck (Pute)	30 g	Zander	30 g	Thunfisch (weiß)	15 g	Pistazien
30 g	Huhn (dunkel)	30 g	Zackenbarsch	30 g	Große Maräne	15 g	Kürbiskerne
30 g	Huhn (hell)	30 g	Heilbutt		Milch & Eier	15 g	Sonnenblumenkerne
30 g	Ente	30 g	Hering	1	Ei	15 g	Walnüsse
30 g	Gans	30 g	Hummerfleisch	50 g	Hüttenkäse (roh)	1 EL	Nusscreme ^c
30 g	Stubenhuhn	30 g	Makrele	180 g	Laban		
30 g	Fasan	30 g	Goldmakrele				
30 g	Wachtel	30 g	Miesmuscheln				
30 g	Wurst (Huhn)	30 g	Oktopus				
30 g	Pute (dunkel)	30 g	Pompano				
30 g	Pute (hell)	30 g	Streifenbarsch				

^a Alle Nüsse und Samen müssen roh sein. ^b Erdnüsse zählen zum Gemüse, werden der Einfachheit halber hier aber zu den Baumnüssen gezählt. ^c Nusscreme gibt es in den Sorten Mandel, Cashew, Macadamia und Walnuss.

Wahl der Kohlenhydratquelle: Kohlenhydrat-Typen

Portion	Brot	Portion	Früchte	Portion	Gemüse	Portion	Stärkearmes Gemüse
1 Scheibe	GWB-Brot	50 g	Preiselbeeren	120 g	Adzukibohnen	1	Artischocken
½	GWB-Brötchen	55 g	Johannisbeeren	200 g	Schwarze Bohnen	240 g	Spargel
1	GWB-Milchbrötchen	1	Datteln	100 g	Schwarzaugenbohnen	65 g	Bambussprossen
1	GWB-Wrap (klein)	75 g	Holunderbeeren	65 g	Ackerbohnen	120 g	Pok Choi
1 Scheibe	Reiswaffel	2	große Feigen	120 g	Kichererbsen	70 g	Brokkoli
1 Scheibe	Dinkelbrot	150 g	Stachelbeeren	130 g	große Weiße Bohnen	80 g	Rosenkohl
10	Reiscracker	1	Grapefruit (klein)	120 g	grüne Bohnen	120 g	Kohl
2	Roggen cracker	17–20	Trauben	85 g	grüne Erbsen	90 g	Blumenkohl
	Körner	165 g	Guaven	100 g	Linsen	120 g	Sellerie
100 g	Brauner oder Wilder Reis	180 g	Honigmelone	120 g	Limabohnen	130 g	Salatgurke
100 g	Amaranth	2	Kiwi (mittelgroß)	100 g	Mungbohnen	145 g	Daikon ^a
90 g	Gerste	6	Kumquats ^b	130 g	dicke grüne Bohnen	80 g	Aubergine
85 g	Buchweizen	Frei	Zitronen	85 g	Chilibohnen	90 g	Fenchel
130 g	Mais	Frei	Limetten	120 g	Pintobohnen	Frei	Knoblauch
100 g	Kamut	150 g	Loganbeeren ^c	125 g	Rote Bohnen	Frei	Ingwerwurzel
100 g	Hirse	½	Mango	90 g	Weiße Bohnen	120 g	Yambohne
50 g	Haferflocken	2	Nektarinen (klein)		Stärkereiches Gemüse	170 g	Grünkohl
170 g	Quinoa	1	Orange (groß)	40 g	Rote Beete	Frei	Salat ^d
170 g	Roggen	½	Papaya (groß)	130 g	Karotten	70 g	Pilze
170 g	Dinkel	1	Pfirsich (mittelgroß)	150 g	Jerusalem-Artischocken	100 g	Okraschoten
100 g	GWB-Cerealien	1	Birnen (mittelgroß)	65 g	Pastinake	5	Olivien
85 g	rohes Müsli	2	Dattelpflaumen	40 g	Kartoffel (weiß)	1	Zwiebel (mittelgroß)
	Obst	155 g	Ananas	130 g	Kartoffel (süß)	150 g	Paprika
1	Apfel (mittelgroß)	2	Pflaumen (klein)	30 g	Wasserkastanien	Frei	Chilischoten
4	Aprikosen (klein)	1	Granatapfel (klein)		Milchprodukte	55 g	Kürbis
½	Banane (mittelgroß)	4	Trockenpflaumen (klein)	130 g	Milch (roh)	75 g	Radieschen
145 g	Brombeeren	40 g	Rosinen	180 g	Naturjoghurt	30 g	Steckrübe ^e
145 g	Heidelbeeren	125 g	Himbeeren			100 g	Salatgemüse ^d
145 g	Boysenbeeren	250 g	Rhabarber			180 g	Spinat
160 g	Warzenmelone	145 g	Erdbeeren			55 g	Kürbis (Winter) ^f
170 g	Casabamelone ^g	2	Mandarinen (klein)			30 g	Steckrübe
17	Kirschen	1	Tomate (groß)			125 g	Zucchini
		155 g	Wassermelone				

Achtung: Die Portionsgrößen für Körner und Gemüse beziehen sich auf gekochte Lebensmittel; die Angaben für Obst und Gemüse auf das rohe Produkt. GWB = gekeimtes Weizenvollkornbrot frei = nach Geschmack zum Würzen verwenden. ^a Japanischer Rettich.

^b Ähnelt einer Orange, hat aber die Größe einer Weintraube. ^c Hybrid aus einer Brombeere und einer Himbeere. ^d Alles außer Eisbergsalat. ^e Ähnelt einer Rübe. ^f Orangefarbene Kürbisse. ^g Ähnelt einer Warzenmelone.

Wahl der Kohlenhydratquelle: Protein-Typen

Portion	Brot	Portion	Obst	Portion	Obst+Gemüse	Portion	stärkearmes Gemüse
1 Scheibe	GWB-Brot	170 g	Casabamelone ^a	145 g	Erdbeeren	1	Artischocken
½	GWB-Brötchen	17	Kirschen	2	Mandarinen (klein)	240 g	Spargel
1	GWB-Milchbrötchen	50 g	Preiselbeeren	1	Tomate (groß)	65 g	Bambus-sprossen
1	GWB-Wrap (klein)	55 g	Johannisbeeren	155 g	Wassermelone	120 g	Pok Choi
1 Scheibe	Reiswaffel	1	Datteln		Gemüse	70 g	Brokkoli
1 Scheibe	Dinkelbrot	75 g	Holunderbeeren	120 g	Adzukibohnen	80 g	Rosenkohl
10	Reiscracker	2	große Feigen	200 g	Schwarze Bohnen	120 g	Kohl
2	Roggen cracker	150 g	Stachelbeeren	100 g	Schwarzaugen-bohnen	90 g	Blumenkohl
	Körner	1	Grapefruit (klein)	65 g	Ackerbohnsens	120 g	Sellerie
100 g	Brauner oder Wilder Reis	17–20	Trauben	120 g	Kichererbsen	130 g	Salatgurke
100 g	Amaranth	165 g	Guaven	130 g	große Weiße Bohnen	145 g	Daikon ^b
90 g	Gerste	180 g	Honigmelone	120 g	grüne Bohnen	80 g	Aubergine
85 g	Buchweizen	2	Kiwi (mittelgroß)	85 g	grüne Erbsen	90 g	Fenchel
130 g	Mais	6	Kumquats ^c	100 g	Linsen	Frei	Knoblauch
100 g	Kamut	Frei	Zitronen	120 g	Limabohnen	Frei	Ingwerwurzel
100 g	Hirse	Frei	Limetten	100 g	Mungbohnen	120 g	Yambohne
50 g	Haferflocken	150 g	Loganbeeren ^d	130 g	dicke grüne Bohnen	170 g	Grünkohl
170 g	Quinoa	½	Mango	85 g	Chilibohnen	150 g	Salat ^e
170 g	Roggen	2	Nektarinen (klein)	120 g	Pintobohnen	70 g	Pilze
170 g	Dinkel	1	Orange (groß)	125 g	Rote Bohnen	100 g	Okraschoten
100 g	GWB-Cerealien	½	Papaya (groß)	90 g	Weiße Bohnen	5	Oliven
85 g	rohes Müsli	1	Pfirsich (mittelgroß)		stärkereiches Gemüse	1	Zwiebeln (mittelgroß)
	Obst	1	Birnen (mittelgroß)	40 g	Rote Beete	150 g	Paprika
1	Apfel (mittelgroß)	2	Dattelpflaumen	130 g	Karotten	Frei	Chilischoten
4	Aprikosen (klein)	155 g	Ananas	150 g	Jerusalem-Artischocken	155 g	Kürbis
60 g	Avocado	2	Pflaumen (klein)	65 g	Pastinake	75 g	Radieschen
½	Banane (mittelgroß)	1	Granatäpfel (klein)	40 g	Kartoffeln	30 g	Steckrübe ^f
145 g	Brombeeren	4	Trockenpflaumen (klein)	130 g	Kartoffel (süß)	100	Salatgemüse ^e
145 g	Heidelbeeren	40 g	Rosinen	30 g	Wasserkastanien	180 g	Spinat
145 g	Boysenbeeren	123 g	Himbeeren		Milchprodukte	55 g	Kürbis (Winter) ^g
160 g	Warzenmelone	250 g	Rhabarber	130 g	Milch (roh)	30 g	Steckrübe
				180 g	Naturjoghurt	125 g	Zucchini

Achtung: Die Portionsgrößen für Körner und Gemüse beziehen sich auf gekochte Lebensmittel; die Angaben für Obst und Gemüse auf das rohe Produkt. GWB = gekeimtes Weizenvollkornbrot frei = nach Geschmack zum Würzen verwenden. ^a Ähneln einer Warzenmelone.. ^b Japanischer Rettich. ^c Ähneln einer Orange, hat aber die Größe einer Weintraube. ^d Hybrid aus einer Brombeere und einer Himbeere. ^e Alles außer Eisbergsalat. ^f Ähneln einer Rübe. ^g Orangefarbene Kürbisse

Wahl der Fette: Alle Stoffwechseltypen

Portion	Fett
1 TL	Olivenöl
1 TL	Fischöl
1 TL	Leberöl (Kabeljau)
1 TL	Hanfsamenöl
1 TL	Rohe Butter
30 g	Avocado ^a
frei ^b	Kokosöl
30 g	Roher Käse

Achtung: Der Fettgehalt fettreicherer Lebensmittel wie Eier, Fleisch, öliger Fisch oder Nüsse wurde bereits in die Portionsgrößen und den Kalorienbedarf des jeweiligen Stoffwechseltypen einbezogen, deswegen müssen für diese Lebensmittel keine individuellen Fettportionen berechnet werden.

^a Avocado ist eine Obstsorte. Protein-Typen können sie auch als Kohlenhydratquelle verwenden (60 g).

^b Die Abnehm-Lösung schränkt die Menge an Kokosöl, die Du pro Tag verwendest, nicht ein. Eine vernünftige Menge wären 1-2 TL dreimal am Tag zum Kochen.

*Gemischte Typen – Beachte dass Du sowohl die Tabelle für Protein- als auch für Kohlenhydrat-Typen verwenden kannst.

Randnotiz:

Du kannst natürlich auch mit den Ernährungsplänen experimentieren, die nicht spezifisch für Deinen Typ ausgelegt sind. Aber sei vorsichtig! Beispielsweise könnte das magere Hühnerfleisch aus dem Plan des Kohlenhydrat-Typen für einen Protein-Typen zu mager sein und er könnte sich deswegen nach der Mahlzeit noch hungrig fühlen. Weil Protein-Typen gehaltvollere Proteine benötigen als Kohlenhydrat-Typen, könnten einige Anpassungen notwendig sein. Wie ich bereits gesagt habe, ist es sehr wichtig, dass Du von Anfang an genau auf Deinen Körper hörst. Auf diese Weise wirst Du Dich ziemlich schnell ganz automatisch richtig ernähren. Mit etwas mehr Aufwand am Anfang wirst Du es ziemlich schnell schaffen, Dich lecker und Deiner Natur entsprechend zu ernähren - weil Du genau weißt, was Dein Körper auf lange Sicht braucht.

Ernährungsplan #1 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Lamm-, Hühner- oder Putenwurst			
		Kokosöl			
		Pilze und Spinat			
Snack		Walnusscreme			
		Selleriestauden und Karotten			
Mittagessen		Rinderburger			
		Spinat, Selleriestauden, Blumenkohl			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Grüner Apfel			
		hartgekochte Eier			
Abendessen		Rindersteak			
		gedünstete Karotten, Blumenkohl			
		Butter			

Ernährungsplan #2 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Eier (gekocht oder Rührei) mit Spinat			
		Speck			
		gekeimtes Vollkornbrot oder Äpfel			
Snack		Mandeln und Walnüsse			
		Birnen			
Mittagessen		Huhn o. Pute (dunkles Fleisch), gegrillt oder gebacken			
		Karottenstücke			
		Brauner Reis			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Macadamiacreme			
		Selleriestauden und Karotten			
Abendessen		Baked Potato			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			
		Butter			

Ernährungsplan #3 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Schweine-, Rinder- oder Putenspeck			
		Milchreis (heiß)			
Snack		Mandel- oder Walnusscreme			
		Äpfel			
Mittagessen		Shrimps (gegrillt)			
		Avocado			
		Linsen (gekocht)			
		rohes Gemüse mit Olivenöl			
Snack		Sonnenblumenkerne			
		Birnen			
Abendessen		Rindersteak			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			
		Butter			
		Blumenkohl (roh oder gedünstet)			
		Brauner Reis			

Ernährungsplan #5 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hähnchenschenkel			
		Spinat			
		Apfel			
Snack		Kürbiskerne			
		Birnen			
Mittagessen		Sardinen aus der Dose			
		Brauner Reis			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			
		Spargel			
Snack		Cashewkerne			
		Karotten			
Abendessen		Schweinekotelett (gegrillt oder gekocht)			
		Blumenkohl (gedünstet)			
		Butter			
		Quinoa			
		Gurken in Scheiben			

Ernährungsplan #6 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Eier (Omelett)			
		Paprikaschoten, Zwiebeln und Pilze			
Snack		Cashewkerne oder Cashewcreme			
		Bananen			
Mittagessen		Rinderburger			
		Portobellopilze			
		Römischer Salat mit Karotten und Selleriestauden			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Walnuss- oder Mandelcreme			
		Selleriestauden			
Abendessen		Hähnchenschenkel			
		Spinat (gekocht)			
		Spaghetti-Kürbis			
		Butter			

Ernährungsplan #7 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hühnerwurst			
		Rührei (oder gekochtes Ei)			
		Butter			
Snack		Grüner Apfel			
		Mandelcreme			
Mittagessen		Hähnchenschenkel			
		Römischer Salat mit Karotten und Selleriestauden			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
Snack		Blaubeeren			
		Pecanüsse			
Abendessen		Hähnchenschenkel			
		Grüne Bohnen gedünstet			
		Blaubeeren			
		Butter			

Ernährungsplan #8 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Speck			
		Omelett mit Spinat und Spargel			
		Kokosöl			
Snack		Ölsardinen			
		Braune Reiscracker			
Mittagessen		gebackener Lachs			
		Spinat mit Rote Beete			
		Apfelweinessig mit Olivenöl			
		gedünsteter Spargel mit Butter			
Snack		Macadamianüsse			
		geschnittene Selleristauden			
Abendessen		Barsch			
		gebackene Okra mit Blumenkohl			
		Butter			

Ernährungsplan #9 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Shake aus rohen Eiern, Leinsamen und Kokosöl			
		dazu Sahne, Banane und Zimt			
Snack		Rinderburger			
		Karotten			
Mittagessen		Spinat mit geschnittenem Sellerie, Avocado und Gurken			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
		dunkles Putenhackfleisch			
		Erdbeeren			
Snack		Kürbiskerne			
		Selleristauden			
Abendessen		getrockneter Thunfisch, dunkel			
		Gekochter Spargel, Kraut, Erbsen und Pok Choi			
		Kressesalat			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			

Ernährungsplan #10 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Räucherlachs in Römischen Salat eingerollt			
		Erbsen und Mais			
		Butter			
Snack		Äpfel			
		Brasilianische Nüsse			
Mittagessen		Lammburger			
		Spinat mit geschnittenem Sellerie, Avocado, Karotten und Artischocken			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Olive			
Snack		Vollmilch-Naturjoghurt			
		Blaubeeren			
		gehackte Walnüsse und Leinöl			
Abendessen		Steak			
		Zwiebeln in Kokosöl gebraten			
		gemischter Grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Kirschen			

Ernährungsplan #11 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Fleischwurst			
		Rührei			
		Spargel und Pilze in Butter gekocht			
Snack		Äpfel			
		Schweizer Käse			
		Mandeln			
Mittagessen		gebratenes Schweinekotlett			
		Vollkorngetreide			
		gedünstete grüne Bohnen			
		Butter			
Snack		Walnüsse oder Pecanüsse			
		Selleriestauden			
Abendessen		Meeresfrüchte: Muscheln, Krabben, Krebse			
		Quinoa			
		Butter			
		Buttersalat			

Ernährungsplan #12 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Speck			
		Rührei			
		gedünsteter Spinat und Karotten mit Butter			
Snack		Kokoscreme			
		Pecanüsse			
Mittagessen		Putenburger mit dunklem Fleisch			
		Erbsensuppe			
		Selleriestauden			
Snack		Karotten und Pfeffer			
		hartgekochte Eier			
Abendessen		Lammkotlett			
		Spinat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Butter			
		gedünstete Rote Beete und Olivenöl			

Ernährungsplan #13 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Steak			
		Eier			
		pürierte Süßkartoffeln mit Butter			
Snack		Sellerie			
		Erdnussbutter			
Mittagessen		Erbsensuppe			
		Rückensteak			
		Erbsen			
		gebratene Pilze			
		Kokosöl			
Snack		Kokoscreme			
		Pistazien			
Abendessen		Lammrücken			
		gedünsteter Spargel			
		Wilder Reis			
		Butter			

Ernährungsplan #14 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rindswurst			
		Avocado			
		Olivenöl			
Snack		Sellerie und Karotten			
		Pecanusscreme			
Mittagessen		Rinderhackfleisch mit Butter, Haselnüssen und Meersalz			
		Braune Reiscracker			
Snack		Kokoscreme			
		Blaubeeren			
		rohe Mandeln			
Abendessen		Schweinekoteletts			
		gedünsteter Brokkoli			
		Olivenöl			
		Blaubeeren			

Ernährungsplan #15 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Omelett mit Ziegenkäse und Spinat			
		Speck			
		Kokosöl			
Snack		Birnen			
		Kürbiskerne			
Mittagessen		Lammhackfleisch mit Gewürzen			
		Butternusscremesuppe			
		Spinat			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
Snack		Speck			
		Römischer Salat			
		geschnittene Tomaten			
Abendessen		Makrele mit Butter und frischem Zitronensaft			
		gedünsteter Kohl und Rote Beete mit Butter			

Ernährungsplan #16 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		geräucherter Wildlachs			
		Tomatenscheiben			
		Avocado und Olivenöl			
Snack		Hüttenkäse			
		Gurken			
Mittagessen		Putenburger (dunkles Fleisch)			
		gekeimtes Vollkornbrot			
		Tomaten und Salat			
Snack		Mandelcreme			
		Apfelstücke			
Abendessen		Rinderspieße			
		Zucchini, Roter Pfeffer und Zwiebeln			
		gebackene Süßkartoffel (mit Zimt verfeinert)			
		Butter			

Ernährungsplan #17 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Quinoa (mit heißem Wasser)			
		zerkleinerte Walnüsse und Pecanüsse			
		Kokosöl			
Snack		hartgekochte Eier			
		rohe Karotten			
Mittagessen		Thunfischsalat			
		geschnittene Karotten, Sellerie und Zwiebeln (für den Thunfisch)			
		Olivenöl			
		Reiscracker			
Snack		Griechischer Joghurt			
		Kürbiskerne			
		Erdbeeren			
Abendessen		Hirschgulasch			
		Karotten, Zwiebeln und Kartoffeln (für den Gulasch)			
		Gurken-Selleriesalat			
		Olivenöl			

Ernährungsplan #18 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Brot aus Keimlingen oder Reis			
		Schinken			
		Tomaten (Schinken-Tomaten Frühstückssandwich)			
Snack		Walnüsse			
		Kirschen			
Mittagessen		Hirschgulasch vom Vortag			
		Erdbeeren			
Snack		Hütttenkäse			
		Blaubeeren			
Abendessen		Ente (gebacken)			
		Brauner Reis			
		Roher Tomaten- und Gurkensalat			
		Olivenöl			

Ernährungsplan #19 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Ei mit Spinat			
		Mandelcreme			
		Griechischer Joghurt			
Snack		Roastbeefscheiben, aufgerollt			
		Karotten			
Mittagessen		Putenchili			
		Kidneybohnen (für das Chili)			
		Braune Reiscracker			
Snack		Pecanüsse oder Pecanusscreme			
		Bananen			
Abendessen		Shrimps			
		Kokosöl			
		Paprikaschoten, Zwiebeln, Pilze (gebraten)			
		weizenfreie Sojasauce			
		Brauner Reis			

Ernährungsplan #20 für Protein-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hüttenkäse			
		gehackte Mandeln oder Pecanüsse			
		Blaubeeren			
Snack		hartgekochte Eier			
		Tomaten-Gurkenscheiben			
Mittagessen		Chickenwings (gebacken)			
		Blumenkohl (roh oder gedünstet)			
		Butter			
Snack		Mandelcreme			
		Selleriestauden			
		Äpfel			
Abendessen		Schwertfisch-Steak			
		Zwiebeln (zum Steak)			
		Mais			
		Grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #1 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hühnerwurst			
		Gegrillte Tomaten, Paprikaschoten und Kartoffeln			
		Butter			
Snack		Ananasstückchen			
		Mandeln			
Mittagessen		gebackene Flunder			
		gedünsteter Broccoli und Rote Beete			
		gemischter Grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Rosinen			
		Walnüsse			
Abendessen		Hühnersuppe mit weißem Hühnerfleisch und Petersilie und Zwiebeln			
		Tomaten, Kartoffeln und Zwiebeln			

Ernährungsplan #2 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		weichgekochte Eier			
		Papayascheiben			
Snack		Putenbrust in Scheiben, aufgerollt mit			
		Kirschen			
		Römischen Salat			
Mittagessen		Rucolasalat mit geschnittenen Tomaten, Sellerie, Zwiebeln und Rote Beete			
		Keimlinge			
		frischer Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer			
Snack		Vollmilch-Naturjoghurt			
		frischer Dill			
Abendessen		Baked Potatoes mit Butter			
		gedünsteter Broccoli			

Ernährungsplan #3 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Mandel- oder Walnusscreme			
		Haferflocken (in Wasser gekocht mit Zimt)			
		Erdbeeren			
Snack		Cashewkerne			
		Birnen			
Mittagessen		Rinderhack			
		Kidneybohnen (für Chili)			
		gekeimtes Vollkornbrot			
		gedünsteter Broccoli und Rote Beete			
		Tomaten und Grüner Salat			
Snack		Erdnussbutter			
		Sellerie und Karotten			
		Orange oder Grapefruit			
Abendessen		Heilbutt Steak (gebraten)			
		Spinat (gekocht)			
		Spaghetti-Kürbis			
		Brauner Reis			
		geschnittene Gurken und Tomatensalat			

Ernährungsplan #4 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rührei			
		gekeimtes Vollkornbrot			
		Orange oder Grapefruit			
Snack		Mandeln oder Walnüsse			
		Äpfel			
Mittagessen		Putenburger			
		Brauner Reis			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			
		Birnen			
Snack		Cashewcreme			
		Reiscracker			
Abendessen		Dorsch (gebacken)			
		Grüne Bohnen (gedünstet)			
		Süßkartoffeln (gebacken)			
		Butter			
		Tomaten- und Gurkensalat mit Olivenöl			

Ernährungsplan #5 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Geflügelwurst			
		Milchreis, heiß			
		Blaubeeren			
Snack		Kürbis- oder Sonnenblumenkerne			
		Bananen oder Äpfel			
Mittagessen		Flunder (gebraten)			
		Quiona			
		Grüner Salat mit Tomaten, Pfeffer und Gurkensalat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Erdnussbutter			
		Reiscracker			
Abendessen		Hühnchen gebraten			
		Blumenkohl (gedünstet)			
		Süßkartoffeln oder Yams			
		Butter			

Ernährungsplan #6 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Putenschinken			
		Hirse oder Quinoa (heiß)			
		Grapefruit			
Snack		Mandeln			
		Erdbeeren			
Mittagessen		Huhn (gegrillt)			
		Buchweizen (gekocht)			
		Linsen			
		Broccoli (gedünstet oder roh)			
Snack		Walnusscreme			
		Selleriestauden			
		Grapefruit			
Abendessen		Shrimps oder Hummer			
		Paprikaschoten, Pilze und Zwiebeln (gebraten)			
		Brauner Reis			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #7 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Milchreis mit Sonnenblumenkernen, Kokoscreme			
		Honig und Pfirsichen in Scheiben			
Snack		weichgekochte Eier			
		Grapefruit			
Mittagessen		gegrillte Hühnerbrust			
		Radieschen mit Kresse, Kraut und Gurken			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		gebackener Kürbis			
Snack		Pfirsich			
		Mandeln			
Abendessen		gebratenes Schweinekotlet			
		gemischter Wilder und Brauner Reis			
		Römischer Salat mit Paprikaschoten, Gurken und Frühlingszwiebeln			
		Apfelweinessig, Salz, Pfeffer und Olivenöl			

Ernährungsplan #8 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Puten- oder Geflügelwurst			
		Grüne Bohnen oder Spaghetti-Kürbis			
		Erdbeeren			
Snack		Kürbiskerne			
		Bananen			
Mittagessen		Goldmakrele (gebraten)			
		Römischer Salat mit Tomaten und Gurken			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Grapefruit			
Snack		Erdnussbutter			
		Äpfel			
		Rosinen			
Abendessen		gebackenes Huhn			
		Blumenkohl (gedünstet)			
		Broccoli			
		Butter			
		roher Roter Pfeffer			

Ernährungsplan #9 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rührei			
		Mais			
		gedünsteter Grünkohl			
Snack		Wassermelone			
		Mandelcreme			
Mittagessen		gebratener Truthahn			
		gedünsteter Zucchini mit Rosenkohl			
		Butter			
Snack		Äpfel			
		Cashewcreme			
Abendessen		gebackener Heilbutt			
		Quinoa			
		gemischter Grüner Salat			
		frischer Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer			

Ernährungsplan #10 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Buchweizenpfannekuchen mit Ahornsirup und Butter			
		Rührei			
Snack		Tomatenscheiben			
		Putenscheiben			
Mittagessen		Hühner- oder Putenbrust			
		Römischer Salat mit Tomaten, Kohlrabi, Zucchini und Paprikaschoten			
		Apfelweinessig mit Olivenöl			
Snack		Erdbeeren			
		Hüttenkäse			
Abendessen		gebackener Buntbarsch			
		Quinoa			
		gemischter Grüner Salat			
		frischer Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer			

Ernährungsplan #11 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Thunfischsalat mit geschnittenen Äpfeln, Preiselbeeren, Petersilie			
		Sellerie, Senf, Olivenöl, Meersalz			
		Äpfel			
Snack		gedünsteter Rosenkohl			
		Pinienkerne			
Mittagessen		Thunfischsalat vom Vortag			
		gemischter Salat mit Kraut, Gurken und Pinienkernen			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
Snack		Grapefruit			
		Putenbrustscheiben			
Abendessen		gebratener Truthahn			
		Brauner Reis			
		gemischter Grüner Salat, Keimlinge			
		frischer Zitronensaft, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer			

Ernährungsplan #12 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Shake aus: Vollmilch-Naturjoghurt			
		Mandeln und Leinöl			
		Bananen und Honig			
Snack		Broccoli			
		Eiersalat mit Sellerie, Petersilie, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer			
Mittagessen		Hühnerwurst			
		Pfefferschoten, Zucchini, Zwiebeln			
		Nusscreme-Kürbis-Suppe			
Snack		Sonnenblumenkerne			
		Buttermelone und Honigmelone			
Abendessen		Heilbutt			
		Linsen			
		Brauner Reis			
		Gegrillte Zwiebeln			
		Kokosöl			

Ernährungsplan #13 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Omelett			
		Broccoli, Zwiebeln, Tomaten			
		Kokosöl			
Snack		frischer grüner Gemüsesaft			
		Mandel- und Kokoscreme (gemischt)			
Mittagessen		Hühnerhackfleisch			
		Basmatireis			
		Römischer Salat mit gemischten Paprikaschoten			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Mango			
		Sonnenblumenkerne			
Abendessen		gebackenes Huhn			
		gedünstete Rote Beete, Kraut und Zucchini			
		Butter			

Ernährungsplan #14 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Putenschinken			
		Rührei			
		Grapefruit			
Snack		Gurkenscheiben			
		geschnittene Paprika			
		Mandeln			
Mittagessen		Gemischter Salat mit Römischen Salat, Koriander, Putenbrust, hartgekocht			
		Ei, Tomaten, Zwiebeln und Radieschen			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Wassermelone			
		Mandeln			
Abendessen		Frischwasser-Barsch			
		gegrilltes Ei mit Knoblauch			
		Hirse und Olivenöl			

Ernährungsplan #15 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hühner- oder Putenwurst			
		Broccoli			
		Kokosöl			
Snack		Orangen			
		weichgekochte Eier			
Mittagessen		Putenhackfleisch			
		Buchweizenkörner			
		Ruccolasalat mit Zwiebeln, Zucchini und Paprikaschoten			
		frischer Zitronensaft mit Olivenöl			
Snack		Nektarinen			
		Mandeln			
Abendessen		Hühnerbrust			
		Süßkartoffeln			
		gedünsteter Broccoli, Butter			

Ernährungsplan #16 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Eier			
		gekeimtes Vollkorn- oder Reisbrot (Eiersandwich oder French Toast)			
		Äpfel oder Apfelmus			
Snack		Griechischer Joghurt			
		Himbeeren oder Blaubeeren			
Mittagessen		Putenbrustscheiben			
		Tomate und Salat			
		gekeimtes Vollkorn- oder Reisbrot			
Snack		Mangoscheiben			
		Pecanüsse			
		Rosinen			
Abendessen		Goldmakrelen			
		Mais			
		Salat, Tomaten, Gurken, Paprikaschoten, Zwiebeln			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Kirschen			

Ernährungsplan #17 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Quinoa (mit Wasser gemacht)			
		gehackte Walnüsse und Pecanüsse			
		Erdbeeren			
Snack		Hüttenkäse			
		Ananasstückchen			
Mittagessen		Thunfischsalat			
		geschnittene Karotten, Sellerie und Zwiebeln (für den Thunfisch)			
		Olivenöl, Reiscracker			
Snack		Joghurt			
		Mandeln			
Abendessen		Büffelfrikadellen			
		Tomatensauce			
		Dinkel oder Reis			
		Grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #18 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		vegetarisches Omelett			
		Paprikaschoten, Zwiebeln, Tomaten, Pilze			
		gekeimtes Vollkorn- oder Reisbrot			
Snack		Cashew- oder Erdnusscreme			
		Äpfel oder Birnen			
Mittagessen		Putenburger			
		gekeimtes Vollkornbrot			
		Tomaten und Salat			
Snack		Pfirsich			
		Walnüsse			
Abendessen		Shrimps			
		Kokosöl			
		Pfefferschoten, Zwiebeln, Pilze (braten)			
		weizenfreie Sojasauce			
		Brauner Reis			

Ernährungsplan #19 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Griechischer Joghurt			
		Erdbeeren, Blaubeeren			
		Haferflocken (mit Wasser)			
Snack		weichgekochte Eier			
		gemischte Paprikaschoten			
Mittagessen		Shrimps			
		Avocado			
		Tomaten und Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Putenbrustscheiben			
		Reiscräcker			
Abendessen		Hähnchenspieße			
		Zucchini, Rote Paprika und Zwiebelringe			
		gebackene Süßkartoffel (mit Zimt verfeinert)			
		Butter (zu den Kartoffeln)			

Ernährungsplan #20 für Kohlenhydrat-Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Hüttenkäse			
		gehackte Mandeln und Pecanüsse			
		Ananasstückchen			
Snack		Mandelcreme			
		Apfelmus			
Mittagessen		Hühnerbrust			
		gebackene Süßkartoffeln			
		Broccoli (gedünstet)			
		Butter (für Kartoffeln und Broccoli)			
Snack		Joghurt			
		Kürbiskerne und Sonnenblumenkerne			
Abendessen		Putenchili			
		Kidneybohnen (für Chili)			
		Tortillas aus gekeimtem Getreide oder Dinkel			
		Tomatenscheiben			

Ernährungsplan #1 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rinder- oder Schweinespeck			
		Grapefruit			
Snack		Macadamiacreme			
		Sellerie- und Karottenstückchen			
Mittagessen		Hühnerbrust			
		Brauner Reis			
		Broccoli (gedünstet)			
		Butter			
Snack		Äpfel			
		Putenbrustscheiben			
Abendessen		Lammkeulen			
		geschnittene Tomaten, Gurken und Zwiebeln			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		Brauner Reis			

Ernährungsplan #2 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Omelett			
		Spinat, Paprika und Zwiebeln (im Omelett)			
		gekeimtes Vollkornbrot			
Snack		Mandeln oder Walnüsse			
		Äpfel			
		Gurkenscheiben			
Mittagessen		Putenburger			
		Karotten			
		Brauner Reis			
		Tomatenscheiben			
Snack		Erdnussbutter			
		Reisbrötchen, Selleriestauden			
Abendessen		Heilbutt Steak			
		Grüne Bohnen (gebraten in Butter und Knoblauch)			
		Süßkartoffeln (gebacken)			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #3 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Geflügelwurst			
		Milchreis			
		Blaubeeren oder Erdbeeren			
Snack		Mandel- oder Walnusscreme			
		Äpfel oder Bananen			
		Karotten			
Mittagessen		Lachsfilet (gebraten)			
		Süßkartoffeln oder Yams			
		Salat, Tomaten, Pfeffer und Gurken			
		Apfelweinessig mit Olivenöl			
Snack		Kürbiskerne			
		Birnen			
Abendessen		Shrimps(gebraten)			
		Paprikaschoten, Zwiebeln, Pilze (gebraten)			
		Brauner Reis			
		Gurken und Karotten in Scheiben			

Ernährungsplan #4 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rührei			
		Milchreis (mit Stevia oder Agavensirup)			
		Butter			
Snack		Selleriestauden			
		Mandelcreme			
Mittagessen		Lachsfilet (gebacken)			
		Rucolasalat mit Paprika und Zwiebeln			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
		gedünstete Zucchini mit Butter			
Snack		Shake aus Kokoswasser, Ananas und Kokoscreme			
		Birnen			
Abendessen		Flunder			
		gedünsteter Spargel mit Butter			
		Avocado in Scheiben			
		Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #5 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Schinken			
		Rührei			
		Zwiebeln in Kokosöl			
Snack		Bananen			
		Mandelcreme			
Mittagessen		Huhn (gebacken)			
		Quinoa			
		Spinat und Knoblauch			
		Kokosöl			
Snack		Putenbrust in Scheiben			
		Römischer Salat			
Abendessen		gebratenes Schweinekotlett			
		gemischter Reis			
		Gurkenscheiben mit Tomate			

Ernährungsplan #6 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Omelett mit Mozzarella			
		Tomaten, Pilzen und Zwiebeln			
Snack		Ölsardinen			
		braune Reiscracker			
Mittagessen		Hühnerbrust			
		Römischer Salat mit Blumenkohl, Gurken und Sellerie			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
		Quinoa			
Snack		Tomatenscheiben			
		Putenbrustscheiben			
		Olivenöl			
Abendessen		Lammsteak			
		gemischter Salat mit Broccoli, Kraut und Karotten			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			

Ernährungsplan #7 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Lammwurst			
		gedünsteter Kohl			
		Mais			
Snack		Honig- und Buttermelone			
		brasilianische Nüsse			
Mittagessen		Büffelburger			
		gemischer Grüner Salat mit geschnittenen Tomaten und Zwiebeln			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
		gedünsteter Rosenkohl mit Butter			
Snack		Sonnenblumenkerne oder Pecanüsse			
		Erdbeeren			
Abendessen		gebackener Dorsch			
		gedünsteter Blumenkohl und Kohlrabi			
		Butter			
		Hirse			

Ernährungsplan #8 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Griechischer Joghurt			
		Blaubeeren			
		gehackte Walnüsse und Leinsamen			
Snack		Papayas			
		Cashewkerne			
Mittagessen		Rinderburger			
		gedünsteter Kohl mit Zucchini			
		Olivenöl			
Snack		gebackener Apfel			
		Walnüsse			
Abendessen		Red Snapper			
		gedünsteter Spargel			
		Avocadoscheiben			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			

Ernährungsplan #9 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Ei (Rührei oder Spiegelei)			
		Puten- oder Rinderschinken			
		Haferflocken			
Snack		Birnen			
		Cashewkerne, Selleriestauden			
Mittagessen		Büffelfleisch (gehackt, mit Chili)			
		Kidneybohnen (zum Chili)			
		Salat mit Tomaten			
Snack		Walnuss- oder Pecanusscreme			
		Sellerie und Karotten			
Abendessen		mageres Steak (gegrillt)			
		Spinat (gekocht)			
		Spaghetti-Kürbis (gebacken)			
		Wilder Reis			

Ernährungsplan #10 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Steak vom Vortag			
		Spinat und Spaghetti-Kürbis vom Vortag			
		Roter Apfel			
Snack		Pecanüsse, Gurken in Scheiben			
		Erdbeeren			
Mittagessen		Flunder (gebraten)			
		Quinoa, Butter			
		Sellerie, Tomate und Pfeffer mit Olivenöl			
Snack		Mandeln			
		Bananen			
Abendessen		Huhn (gebacken)			
		Süßkartoffeln (gebacken)			
		Butter			
		Grüner Salat mit Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #11 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Putenwurst			
		gegrillte Tomaten, Paprika und Zwiebeln			
		Kartoffeln			
Snack		Mandeln			
		gemischte Paprikaschoten			
Mittagessen		gemischter Salat mit Pute, Speck, Schinken und Eiern			
		Römischer Salat mit Karotten und Sellerie			
		Apfelweinessig und Olivenöl			
Snack		Pflaumen			
		Erdnüsse			
Abendessen		Rindfleisch mit Chili und Tomaten			
		Rote Bohnen			
		gemischter Grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #12 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Thunfischsalat mit Olivenöl und Honig-Senf			
		geschnittene Äpfel, Preiselbeeren und Sellerie			
		Selleriestauden			
Snack		Äpfel			
		Pecanüsse			
Mittagessen		Lammburger			
		gedünsteter Mangold mit Butter und Knoblauch			
		gebratene Zwiebeln in Kokosöl			
Snack		Karotten			
		Erdnussbutter			
Abendessen		Goldmakrele			
		Spinat			
		frischer Zitronensaft mit Olivenöl			
		Mais und Karotten in Butter			

Ernährungsplan #13 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rührei			
		Fetakäse und Spinat in Kokosöl			
Snack		Karotten und Sellerie			
		Kürbiskerne			
Mittagessen		Makrele in Butter mit frischem Zitronensaft, Petersilie			
		Meersalz und Pfeffer			
		Rucolasalat mit Apfelweinessig und Olivenöl, gebratener Lauch			
Snack		Kiwi			
		Macadamianüsse			
Abendessen		Huhn (gebacken)			
		gebackenes Huhn			
		Linsen, Basmatireis			
		Gurkenscheiben			

Ernährungsplan #14 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Putenschinken			
		Rührei			
		Wassermelone			
Snack		Apfelmus			
		Erdnussbutter oder Mandelcreme			
Mittagessen		Hähnchenschenkel			
		gegrillte Aubergine mit Knoblauch			
		Römischer Salat mit geschnittenen Gurken und Tomaten			
		frischer Zitronensaft und Olivenöl			
Snack		Grüner Apfel			
		Weichgekochte Eier, Tomatenscheiben			
Abendessen		Shrimps, gebraten			
		Brauner Reis			
		Eier			
		Pak-Choi, Bambussprossen, Aubergine, Paprika und Zucchini			

Ernährungsplan #15 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Erdnussbutter oder Mandelcreme			
		Haferflocken (in Wasser gekocht, mit Zimt)			
		Blaubeeren oder Rosinen			
Snack		Pfirsich			
		Cashewkerne			
Mittagessen		Sardinen oder Lachs			
		Avocado			
		Tomaten in Scheiben, Olivenöl			
Snack		Putenscheiben			
		Karotten, Erdbeeren			
Abendessen		Lammkotelett (gegrillt)			
		Zucchini (grün, gelb, gegrillt)			
		Yams			
		Butter			

Ernährungsplan #16 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		geräucherter Wildlachs			
		Tomatenscheiben			
		Avocado- und Olivenöl			
Snack		Pecanusscreme			
		Äpfel			
Mittagessen		Putenbrust (in Scheiben)			
		Tomaten und Salat			
		gekeimtes Vollkorn- oder Reisbrot			
Snack		Griechischer Joghurt			
		Blaubeeren			
Abendessen		Büffelfrikadellen			
		gekochter Spinat			
		grüner Salat			
		Apfelweinessig und Olivenöl			

Ernährungsplan #17 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Eier			
		gekeimtes Vollkorn- oder Reisbrot (Eiersandwich oder French Toast)			
		Orange oder Grapefruit			
Snack		Mandel- und Kürbiskerne			
		getrocknete Preiselbeeren			
Mittagessen		Hühnerbrust			
		gebackene Süßkartoffeln			
		Broccoli, (gedünstet), Butter			
Snack		Hüttenkäse			
		Apfelmus			
Abendessen		gegrillter Red Snapper			
		Grüne Bohnen, gekocht mit Mandeln			
		Wilder Reis			

Ernährungsplan #18 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Quinoa (mit Wasser gekocht)			
		gehackte Walnüsse und Pecanüsse			
		Rosinen oder Beeren			
Snack		weichgekochte Eier			
		Karotten			
Mittagessen		Putenchili, Tomaten			
		Kidneybohnen (für das Chili)			
		Vollkorn- oder Dinkeltortillas			
Snack		Erdnussbutter			
		Rosinen			
		Vollkornbrot oder Reisbrot			
Abendessen		Shrimps			
		Kokosöl			
		Paprikaschoten, Zwiebeln, Pilze (gebraten)			
		weizenfreie Sojasauce			
		Brauner Reis			

Ernährungsplan #19 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		griechischer Joghurt			
		Mandeln			
		Bananen			
Snack		Putenbrustscheiben			
		Tomatenscheiben			
Mittagessen		Thunfischsalat (heller o. dunkler Thunfisch)			
		geschnittene Karotten, Sellerie, Zwiebeln			
		Olivenöl, Reiscracker			
Snack		Hüttenkäse			
		Mango			
Abendessen		Lammburger			
		Portobellopilze			
		Tomate und Salat			
		Kirschen			

Ernährungsplan #20 für gemischte Typen

MAHLZEIT	LEBENSMITTEL				
	Menge	Artikel	Protein	Kohlenhydrate	Fett
Frühstück		Rinder- oder Putenschinken			
		Vollkorn- oder Reisbrot			
		Tomaten in Scheiben			
Snack		Cashewcreme			
		Bananen			
Mittagessen		geräucherter Wildlachs			
		Avocado			
		Tomatenscheiben und Gurken			
Snack		griechischer Joghurt			
		Blaubeeren			
		Sonnenblumenkerne			
Abendessen		Kidneybohnen (mit Chili)			
		Büffelfleisch oder Rindfleisch mit Chili			
		Vollkorn- oder Dinkeltortilla			
		Tomaten in Scheiben			