

# die ABNEHM Lösung

## SCHNELLSTART ANLEITUNG



Starte Dein  
neues Leben  
in 15 Minuten  
oder weniger!!

Von Isabel De Los Rios

# Glückwunsch!

Ich gratuliere Dir ganz herzlich zum Erwerb der Abnehm-Lösung! 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 zur Abnehm-Lösung 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.

## 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 Stoffwechseltypen
- 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 der Abnehm-Lösung 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 Nussbuttersorten aus. Die meisten Supermärkte führen Erdnuss-, Mandel-, Cashew- und Macadamiabutter. Die Liste der Zutaten sollte nicht mehr als die Nusssorte und Salz beinhalten. Die meisten Erdnussbuttersorten 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.
- Wenn es Dir schwerfällt, Omega-3-Fett-reiche Lebensmittel in Deinen Speiseplan zu integrieren, dann nimm jeden Tag ein Omega-3-Präparat.

## **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 Stoffwechseltyp können Eier, Obst oder Nussbuttersorten 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 die Abnehm-Lösung 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 der Abnehm-Lösung 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 der Abnehm-Lösung 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 Naturkost-Ei + 3 Eiklar
- 2-3 ganze Naturkost-Eier
- 3 Scheiben nitratfreie Pute, Rind oder Speck
- 2 nitratfreie Puten- oder Geflügelwürstchen
- 60-90 g übriggebliebenes Fleisch (Rind, Geflügel, Schwein, Fisch) vom Vorabend

Gemüse wähle eine Möglichkeit

- 90 g gekochte Brokkoli
- 125 g gekochter Blumenkohl
- 180 g sautierter Spinat
- 180 g gedünsteter Spargel

Obst wähle eine Möglichkeit

- 1 grüner Apfel
- 1 Birne
- ½ mittelgroße Banane
- 80 g Erdbeeren oder Heidelbeeren (oder eine Mischung aus beiden)

Beispiele 1 Ei + 3 Eiweiß

- 180 g gedünsteter Blumenkohl
- 1 grüner Apfel

3 Scheiben Putenspeck

180 g 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  
30 g rohe Mandeln  
30 g rohe Walnüsse  
30 g rohe Kürbiskerne  
30 g rohe Sonnenblumenkerne  
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  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl

#### **Obst** wähle eine Möglichkeit

1 grüner Apfel  
150 g Erdbeeren  
150 g Heidelbeeren

#### **Beispiele** 2 EL Mandelbutter Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier  
½ gelbe Paprika  
180 g Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse  
6 Baby-Karotten  
180 g 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)

#### **mit Salat aus folgenden Zutaten**

alle Salatsorten außer Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)

Selleriestauden, Peperoni, Salatgurken, Tomaten

Gemüse wähle eine Möglichkeit  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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  
180 g Spargel neben dem Salat  
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 Nitrat 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 Nitrat 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 Naturkost, 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.

**Wasserzufuhr** – 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.

## **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

Gemüse wähle eine Möglichkeit

90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g gedünsteter Spargel

Fettquellen wähle eine aus

¼ Avocado  
2 TL Leinsamenöl (mit Leinsamenöl solltest Du nicht kochen)  
2 TL natives Olivenöl

Beispiele

2 Eier  
180 g gedünsteter Blumenkohl  
2 TL Leinsamenöl über dem Blumenkohl  
  
2 Scheiben Rückenspeck  
180 g Spinat  
¼ Avocado  
  
1 Geflügelwürstchen  
90 g 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

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, grüne oder gelbe Paprika in Scheiben  
1 große Tomate in Scheiben  
320 g 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)

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

Gemüse wähle eine Möglichkeit  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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

Salatgurken und Selleriestauden  
180 g Spargel zum Salat  
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 Nitrat 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 Nitrat enthält. Die Tiere sollten auch weder Hormone noch Antibiotika bekommen haben.

Verwende ausschließlich Bio-Eier! Am liebsten wäre mir, alle Deine Lebensmittel seien Naturkost, 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 schlechten 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.

**Wasserzufuhr** – 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 Jodzusatz 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 Naturkost-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**

- 90 g gekochter Brokkoli
- 125 g gekochter Blumenkohl
- 180 g sautierter Spinat
- 180 g gedünsteter Spargel
- 150 g rote, gelbe oder grüne Paprika
- ½ mittelgroße Tomate
- (oder 150 g Mischung dieser Sorten, z.B. 150 g Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

##### **Obst wähle eine Möglichkeit**

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

##### **Beispiele**

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 180 g Spinat, Spargel und Tomaten
- ½ mittelgroße Banane
  
- 1 Geflügelwürstchen
- 180 g Spinat
- 150 g frische Ananas

#### **Snack 1 (10-11 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  
6-7 Babykarotten  
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl

Obst *wähle eine Möglichkeit*

1 grüner Apfel  
1 Birne  
150 g Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)

Beispiele 2 EL Mandelbutter

Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier  
½ gelbe Paprika  
145 g Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse  
6 Babykarotten  
120 g 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

Beispiele  
1 große Tomate in Scheiben  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl  
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)

Mit Salat aus folgenden Zutaten

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

Gemüse wähle eine Möglichkeit  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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  
180 g 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:**

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 Naturkost-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**

- 90 g gekochter Brokkoli
- 125 g gekochter Blumenkohl
- 180 g sautierter Spinat
- 180 g gedünsteter Spargel
- 150 g rote, gelbe oder grüne Paprika
- ½ mittelgroße Tomate (oder 150 g Mischung dieser Sorten, z.B. 150 g Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

#### **Obst wähle eine Möglichkeit**

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

#### **Beispiele**

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 180 g Spinat, Spargel und Tomaten
- ½ mittelgroße Banane
  
- 1 Geflügelwürstchen
- 180 g Spinat
- 150 g frische Ananas

### **Snack 1 (10-11 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  
6-7 Babykarotten  
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl

Obst *wähle eine Möglichkeit*

1 grüner Apfel  
1 Birne  
150 g Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren)

Beispiele 2 EL Mandelbutter

Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel

2 hartgekochte Eier  
½ gelbe Paprika  
145 g Heidelbeeren

30 g rohe Walnüsse  
6 Babykarotten  
120 g 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

**Beispiele**  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl  
1 Geflügelwürstchen  
1 große Tomate in Scheiben

2 hartgekochte Eier  
1 gelbe Paprika

30 g rohe Macadamianüsse  
10 Babykarotten

### **Mittagessen (13-14 Uhr)**

**Proteinguellen** 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)

**Kohlenhydratquellen** wähle eine aus  
100 g gekochter Reis  
90 g gekochte Hirse  
85 g Quinoa, gekocht  
120 g gekochte Süßkartoffel  
130 g gekochte Bohnen (jede Sorte)

**Gemüse** wähle eine Möglichkeit  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g gedünsteter Spargel

**Salat aus den folgenden Zutaten**  
Alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)  
Selleriestauden, Peperoni, 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  
180 g Spargel zum Salat  
120 g Kichererbsen für den Salat  
Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

90 g Lachs  
zu sautiertem Spinat  
120 g Süßkartoffel  
Salat mit Apfelweinessig und 2 TL natives Olivenöl

60 g Rindfleisch  
Brokkoli und Blumenkohl, gebraten (mit ein wenig weizenfreier Sojasauce, siehe unten)  
zu 100 g 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)

#### **Mit Salat aus folgenden Zutaten**

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

#### **Gemüse** wähle eine Möglichkeit

90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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

180 g 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. 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.

## **Speiseplan - Woche 5**

### **Frühstück (7-8 Uhr)**

Proteinquellen wähle eine aus

- 1 Ei + 3 Eiklar
- 2 ganze Naturkost-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

- 90 g gekochter Brokkoli
- 125 g gekochter Blumenkohl
- 180 g sautierter Spinat
- 180 g gedünsteter Spargel
- 150 g rote, gelbe oder grüne Paprika
- ½ mittelgroße Tomate (oder 150 g Mischung dieser Sorten, z.B. 150 g Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst

wähle eine Möglichkeit

- ½ grüner Apfel
- ½ Birne
- ¼ mittelgroße Banane
- 75 g Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
- 80 g frische Ananas

Kohlenhydratquellen wähle eine Möglichkeit

- 1 Scheibe gekeimtes Körner-, Reis- oder Dinkelbrot
- ½ Brötchen aus gekeimtem Korn, Reis oder Dinkel
- 50 g Haferflocken, langsam in Wasser gekocht

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

1 Geflügelwürstchen  
180 g Spinat  
½ Mini-Sandwich zum Frühstück  
150 g frische Ananas

### Snack 1 (10-11 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  
6-7 Babykarotten  
½ rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl

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

Beispiele 2 EL Mandelbutter  
Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel  
  
2 hartgekochte Eier  
½ gelbe Paprika  
145 g Heidelbeeren  
  
30 g rohe Walnüsse  
6 Babykarotten  
120 g 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  
180 g 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)

### **Kohlenhydratquellen** wähle eine aus

100 g gekochter Reis  
90 g gekochte Hirse  
85 g Quinoa, gekocht  
120 g gekochte Süßkartoffel  
130 g gekochte Bohnen (jede Sorte)

### **Gemüse** wähle eine Möglichkeit

90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g gedünsteter Spargel

### Salat aus den folgenden Zutaten

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)  
Selleriestauden, Peperoni, 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  
180 g Spargel zum Salat  
120 g Kichererbsen für den Salat  
Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

90 g Lachs  
zu sautiertem Spinat  
120 g 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 100 g 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)

#### Mit Salat aus folgenden Zutaten

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

### Gemüse

wähle eine Möglichkeit  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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  
180 g 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. 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. Ergänzungsmittel: 1 Omega-3-Kapsel zum Mittagessen und 1 zum Abendessen.

### **Speiseplan - Woche 6**

#### **Frühstück (7-8 Uhr)**

Proteinquellen wähle eine aus  
1 Ei + 3 Eiklar  
2 ganze Naturkost-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  
90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g gedünsteter Spargel  
150 g rote, gelbe oder grüne Paprika  
½ mittelgroße Tomate (oder 150 g Mischung dieser Sorten, z.B. 150 g Paprika, Tomate und Spinat in einem Omelette)

Obst wähle eine Möglichkeit  
½ grüner Apfel

$\frac{1}{2}$  Birne  
 $\frac{1}{4}$  mittelgroße Banane  
150 g Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)  
80 g frische Ananas

Kohlenhydratquellen wähle eine aus

1 Scheibe gekeimtes Körner- oder Reisbrot  
 $\frac{1}{2}$  Brötchen aus gekeimten Körnern oder Reis  
50 g Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)

Beispiele

1 Ei + 3 Eiklar  
180 g Spinat, Spargel und Tomaten  
50 g Haferflocken (mit Wasser und Zimt zubereitet)  
 $\frac{1}{2}$  Apfel (in Scheiben zu Haferflocken)  
1 Geflügelwürstchen  
180 g Spinat  
 $\frac{1}{2}$  Brötchen (Mini-Sandwich zum Frühstück)  
150 g frische Ananas

Snack 1 (10-11 Uhr) und 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  
6-7 Babykarotten  
 $\frac{1}{2}$  rote, gelbe oder grüne Paprika in Scheiben  
180 g Brokkoli oder Blumenkohl

Obst

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

Beispiele

2 EL Mandelbutter  
Selleriestauden und 1 kleiner grüner Apfel  
2 hartgekochte Eier  
 $\frac{1}{2}$  gelbe Paprika  
145 g Heidelbeeren  
  
30 g rohe Walnüsse

6 Babykarotten  
120 g 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)

#### **Kohlenhydratquellen** wähle eine aus

100 g gekochter Reis  
90 g gekochte Hirse  
85 g Quinoa, gekocht  
120 g gekochte Süßkartoffel  
130 g gekochte Bohnen (jede Sorte)

#### **Gemüse** wähle eine Möglichkeit

90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g gedünsteter Spargel

#### **Salat aus den folgenden Zutaten**

alle Salatsorten bis auf Eisbergsalat (er hat keinen Nährwert)  
Selleriestauden, Peperoni, 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 180 g Spargel zum Salat 120 g Kichererbsen für den Salat Apfelweinessig und 2 TL Leinsamenöl als Dressing

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

60 g Rindfleisch  
Brokkoli und Blumenkohl, gebraten (mit ein wenig weizenfreier Sojasauce, siehe Anmerkungen unten)  
zu 100 g 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)

### **Mit Salat aus folgenden Zutaten**

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

### **Gemüse wähle eine Möglichkeit**

90 g gekochter Brokkoli  
125 g gekochter Blumenkohl  
180 g sautierter Spinat  
180 g 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

180 g 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 **DAL(Die-Abnehm-Lösung)-Anleitung**.

**Brot:** Das beste Brot, das Du während der Abnehm-Lösung 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.

**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).