

So reduzieren Sie Ihren Körperfettanteil:

Um Körperfett zu reduzieren, müssen Sie zunächst Sachen, die dick machen, einfach von Ihrem Speiseplan streichen. Das sind hauptsächlich Zucker, Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln.

Sie fragen sich nun garantiert, was Sie dann überhaupt noch essen dürfen. Keine Angst, es bleibt genug übrig und Sie müssen garantiert nicht hungern.

In Ernährungsphase 2 und 3 werden Sie langsam auch wieder auf einen Teil oben genannter Kohlenhydrate zurückgreifen. Doch zunächst müssen Sie erst einmal am Fundament arbeiten.

Sie essen pro Mahlzeit handtellergroß:

- Fleisch (kein Fleisch mit Nitriten oder Zuckerzusätzen)
- Fisch
- Geflügel
- Meeresfrüchte
- Eier
- Käse (kein Diätkäse, Streichkäse oder Molke - auf einen hohen Eiweißanteil und wenige KH achten)

Pro Mahlzeit 2 Fäuste voll:

Gemüse für morgens, mittags, abends (mit weniger als 10% Kohlenhydraten):

Kopfsalat, Romanesco, Escaro, Rucola, Endivien, Radicchio, Chicorée, Sauerampfer, Feldsalat, Bok Choy, Schnittlauch, Petersilie, Gurken, Radieschen, Fenchel, Paprika, Sellerie, Alfaalfaspossen, Pilze, Morcheln, Oliven

Gemüse bis mittags (weil mehr als 10% KH):

Spargel, grüne oder Wachsbohnen, Kohl (grün, rot, weiß), Mangold, Blumenkohl, Aubergine, Kohlrabi, Tomaten, Zwiebeln, Rhabarber, Schalotten, Lauch, Spinat, Flaschenkürbis, Zucchini, Okraschoten, Kürbis, Rüben, Avocado, Bambussprossen, Bohnensprossen, Zuckerschoten, Sauerkraut, Löwenzahn, Chayote, Brokkoli, Spaghettikürbis, Knollensellerie, Rosenkohl, Artischocken, Palmherzen

Kräuter:

Dill, Thymian, Basilikum, Koriander, Rosmarin, Oregano

Salatgarnierung:

geriebener Käse, gehacktes hartes Eigelb, gehackte geröstete Pilze, Anchovis

Gewürze:

alles ohne Zucker

Getränke:

Wasser, Mineralwasser, Tee oder Kaffee ohne Zucker

Fette und Öle:

Olivenöl, Macadamiaöl, Krillöl, Rapsöl, Kokosfett, Palmöl, Leinöl, Lachsöl. Öle vorzugsweise kaltgepresst.
Butter ist erlaubt, Margarine nicht!

Künstliche Süßstoffe:

Stevia, Xylit, (suboptimal: Saccharin, Aspartam, Acesulfam-K)

Nahrungsergänzungen:

Empfehle ich Ihnen gerne nach Analyse Ihrer Essgewohnheiten!

Das bedeutet für Sie in der Praxis:

Montag, Mittwoch, Freitag essen Sie kohlenhydratreich!

Morgens:

Eierspeise / Proteinshake / Käse-Schinkenteller

Mittags:

Fleisch / Fisch / Geflügel mit Gemüse (siehe oben)

Zwischenmahlzeit um 15.00 Uhr:

1 Stück Obst

Zwischenmahlzeit um 18.00 Uhr:

30 Gramm Mandeln / Cashews / Paranüsse

Abends (etwa 20h):

Fleisch / Fisch / Geflügel mit Gemüse mit weniger als 10 % Kohlenhydrate (siehe oben)

Dienstag, Donnerstag, Samstag essen Sie kohlenhydratarm!

Morgens:

Eierspeise / Proteinshake / Käse-Schinkenteller

Mittags:

Fleisch / Fisch / Geflügel mit Gemüse mit weniger als 10 % Kohlenhydrate (siehe oben)

Zwischenmahlzeit um 15.00 Uhr:

100 Gramm Schinken oder Thunfischdose

Zwischenmahlzeit um 18.00 Uhr:

30 Gramm Mandeln / Cashews / Paranüsse

Abends (etwa 20h):

Fleisch / Fisch / Geflügel mit Gemüse mit weniger als 10 % Kohlenhydrate (siehe oben)

Sonntag ist Schummeltag!!!

Die erste Mahlzeit muss Eiweiß sein.

Also: Eierspeise / Proteinshake / Käse-Schinkenteller

Der Rest ist mir egal. Ich trinke jedoch weit mehr Wasser als sonst.