1 Infoblatt

FATBURN CHALLENGE

ERNÄHRUNG

Deine Ernährung für die Fatburn Challenge

1. Was ist an Lebensmitteln NICHT erlaubt:

alle Weißmehlprodukte, Zucker und zuckerhaltige Getränke wie Cola, Sprite, Säfte

alle verarbeiteten Produkte und Fertiggerichte (Keine Konserven, keine Tiefkühlpizza, kein Weizen)

Milchprodukte nur in der mageren Variante und maximal 200g oder ml am Tag

2. Was kann ich statt dessen essen?

Kohlenhydratquellen: Süßkartoffeln, brauner Reis, Vollkorn- oder Dinkelnudeln, Vollkornprodukte, Haferflocken, Beeren, Äpfel**,** Kidneybohnen, Kichererbsen, Gemüse außer Mais

Eiweißquellen: Magerquark, Hüttenkäse, Eiweiß, Eier (max 2 am Tag), fettarmer Mozarella, Harzer Käse, Pute, Hühnchen, Rind, Lachs und anderer Fisch

Fettquellen: Nüsse und Mandeln ungeröstet, Olivenöl, Leinöl, Kokosfett

Hier ein kleines Beispiel wie ein Tag aussehen könnte:

1.Frühstück: Eine Kombination aus Fett und Protein. z.B.

- 150g Magerquark mit 100g Beeren, Zimt und 5g Leinöl oder 30g Nüssen
- Ein Proteinshake mit 300ml Flüssigkeit 150ml Wasser, 150ml fettarme Milch (Gerne mit Beeren mischen oder etwas Quark unterrühren, 5g Leinöl oder 30g Walnüsse / Mandeln)

Rührei oder ein Omelett

2. Snack: 1 gekochtes Ei / Harzer Käse / Gemüse / 1 Apfel / Beeren

3. Mittag: Kombination aus Kohlenhydraten, Protein und Gemüse

Wie oben erwähnt Kohlenhydrate mit niedrig glykämischen Index (Dinkelnudeln, Vollkornreis, Haferflocken)

z.B. - 150g Fisch mit Gemüse und etwas 80g Vollkornreis
- 80g Dinkelnudeln mit Gemüse und 200g körnigem Frischkäse
- Salat mit 150g Geflügel und 50g Dinkelwaffeln

4. Zwischenmahlzeit: Beeren, Gemüse, körniger Frischkäse, 30g Nüsse, 100g Harzer Käse

5. Abends: 250g gedünstetes Gemüse / Salat mit Fisch, Fleisch
Getränke: Über den Tag verteilt 2,5 - 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee, Kaffee in Maßen ist erlaubt aber OHNE Zucker :)

LASS ES DIR SCHMECKEN!