**Deine FSG 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 Variatnte und maximal 200g oder ml am Tag

**2. Was kann ich statt dessen essen?**

- Kohlenhydratquellen: Süßkartoffeln, brauner Reis, Vollkorn- oder Dinkelnudeln,

**Hier ein kleines Beispiel wie ein Tag aussehen könnte:**

. Vollkornprodukte, Haferflocken, Dinkelnudeln, brauner Reis, Beeren, kein Weißmehl oder Zucker

**1.Frühstück:** Eine Kombination aus Fett und Protein. Zum Beispiel

- Quark mit Beeren, Zimt und Leinöl
- Ein Proteinshake mit 300ml Flüssigkeit 150ml Wasser, 150ml fettarme Milch (Gerne mit Beeren mischen oder etwas Quark unterrühren, Leinöl oder Walnüsse / Mandeln)
- Rührei oder ein Omlett

**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. - Fisch mit Gemüse und etwas Vollkornreis

- Dinkelnudeln mit Gemüse und körnigem Frischkäse
- Salat mit Geflügel und Dinkelwaffeln

**4.Zwischenmahlzei**t: Beeren, Gemüse, körniger Frischkäse, paar Nüsse, Harzer Käse

**5. Abends**: 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 :)