

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Mahlzeitenvorschläge

Die Rezepte und Mahlzeitenvorschläge, die du hier findest, sollen einen einfachen Einstieg in eine gesunde Ernährung für dich darstellen.

Natürlich sind sie nicht immer vegan oder vielleicht auch aus Umweltgründen bedenklich. Aber um solche Dimensionen kannst du dich im nächsten Schritt kümmern, wenn du deine neuen Verhaltensweisen automatisiert hast.

Mein Ziel ist es, dass du anfängst, dich mit gesunder Ernährung zu beschäftigen. Sobald dies für dich keinen Aufwand mehr darstellt, können die Rezepte anspruchsvoller werden.

Die Empfehlungen sind unterteilt in „Do-It-Yourself“, Convenience und Gastro, sodass du für alle Situationen in deinem Leben gute Anregungen erhältst.

Die Mengenangaben sind auch sehr grob bemessen. Die Mahlzeiten sind so gewählt, dass es keine negativen Auswirkungen auf den Geschmack hat, wenn du dich mal verschätzt.

Denke daran, dass der aktuelle Leitsatz „Keep it simple“ lautet. Deswegen sind sie auch in Tabellenform, damit du sie ausdrucken kannst und sie in der Küche griffbereit liegen. Achte darauf, dass du immer satt bist und du die Pause von fünf Stunden einhältst.

Ich empfehle dir, dass du in der Übersicht im „Kühlschrank-Sheet“ einträgst, welche ein bis zwei Mahlzeiten du abends in der ersten Woche ausprobieren möchtest.

In der zweiten Woche kümmerst du dich maximal um zwei Mittagsmahlzeiten und in der dritten um dein Frühstück. Im Anschluss fängst du mit Zyklus von vorn an und bringst mehr Abwechslung in dein Abendessen.

Wenn du weitere Anregungen benötigst oder Fragen hast, schreibe mir gerne eine Mail.

info@alexanderschuett.com

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Abendessen

Das Abendessen hat den größten Einfluss auf deinen Abnehmerfolg.

Wichtig für das Abendessen:

- Sättigung erreichen
- Fettverbrennung für die Nacht optimieren: Maximal 30g Kohlenhydrate

Do-It-Yourself	Caprese <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomaten in Scheiben schneiden 2. Mozzarella in Scheiben schneiden 3. Tomaten mit Mozzarella belegen 4. Nach Bedarf salzen 5. Mit Olivenöl oder Balsamico beträufeln 	Stremellachs mit Salat <ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Salatherz rupfen 2. Tomate in Würfel schneiden 3. Gurke schneiden 4. In einem Glas 3 EL Olivenöl mit Salz, Pfeffer und halben TL Senf oder Mayo vermengen 5. Salat durchrühren 6. Stremellachs von Haut lösen, zupfen und unter den Salat heben
	Hummus im Schinken <ol style="list-style-type: none"> 1. Schinkenart n. Belieben kaufen 2. Hummus dünn auf die Scheiben streichen 3. Scheiben rollen 	Gebackener Hirtenkäse <ol style="list-style-type: none"> 1. Lieblingshirtenkäse kaufen 2. Käse auf ofenfeste Form legen 3. Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben drüberstreuen 4. 10 Min. bei 220° Ober-Unterhitze backen
Convenience	Suppen von <ul style="list-style-type: none"> • https://kuechenbrueder.de • https://lenas-kueche.com • Achtung: KH Anteil unter 6g / 100g • Erhältlich bei Edeka und Rewe 	Frosta Fertiggerichte <ul style="list-style-type: none"> • Beef'n Beans m. Paprika Mix • Asia Chicken m. Choi Sum • Wildlachs Sommergemüse • Achtung: KH Anteil unter 7g / 100g
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Fisch, Fleisch oder Geflügel mit gedünstetem Gemüse oder einer Ofenkartoffel 	<ul style="list-style-type: none"> • Salate mit Proteinquelle (Fisch, Fleisch, Geflügel oder Bohnen) • Suppen

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Mittagessen

Dein Mittagessen hat Einfluss darauf, wie dein Gehirn für den Rest des Tages mit Kohlenhydraten versorgt wird.

Wichtig für das Mittagessen:

- Sättigung erreichen
- Gehirn mit ausreichend Kohlenhydraten versorgen (circa 50-70g)
- „Fresskoma“ vermeiden (Salz, Fett & zu viel KH machen müde)

Do-It-Yourself	Mikrowellenkartoffel mit Brokkoli und Stremellachs <ol style="list-style-type: none"> 1,5 Faustgrößen Kartoffeln putzen und in 2€ große Münzen schneiden Faustgroße Menge Tiefkühl Brokkoli zusammen mit Kartoffeln und 3 EL Wasser in eine Schüssel geben Abgedeckt in der Mikrowelle für 6-8 Min. garen Würzen und zusammen mit Lachs genießen 	Gute alte Stulle <ol style="list-style-type: none"> Dinkel-Vollkorn von Harry Mit Frischkäse bestreichen Mit Gouda und Geflügel belegen Scheibe Gurke dazu
	Salat mit Thunfisch und Croutons <ol style="list-style-type: none"> Ein Salatherz rupfen Tomate in Würfel schneiden Gurke schneiden In einem Glas 3 EL Olivenöl mit Gewürzen n. Belieben vermengen Halber TL Mayo unterrühren 1-2 Scheiben Vollkorndinkelbrot toasten und in Würfel schneiden Dressing mit Salat, Brotwürfeln Thunfisch (vorher Eigensagt abgießen) vermengen 	
Convenience	Suppen von <ul style="list-style-type: none"> • https://küchenbrüder.de • https://lenas-kueche.com • KH Anteil unter 10-12g / 100g • Erhältlich bei Edeka und Rewe 	Frosta Fertigprodukte <ul style="list-style-type: none"> • Fast alle mit einem KH-Anteil von 12-15g / 100g
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffelgerichte mit Gemüse 	<ul style="list-style-type: none"> • Reisgerichte mit Gemüse
	<ul style="list-style-type: none"> • Couscoussalat 	

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Frühstück

Das Frühstück soll als Grundlage für den Start in den Tag dienen und deinem Gehirn genug Kohlenhydrate liefern. Wenn du morgens noch nichts essen kannst und du erst zum Mittag isst, erhöhe einfach die Menge der Kohlenhydratquellen auf circa 150-170g.

Wichtig für das Frühstück:

- Sättigung erreichen
- Gehirn mit ausreichend Kohlenhydraten versorgen (circa 100g)

Do-It-Yourself	Porridge mit Joghurt o. Quark und Früchten <ol style="list-style-type: none"> 1. Zarte Haferflocken 50g in Schüssel geben 2. Haferflocken mit Wasser bedecken 3. 60s in Mikrowelle 4. 250g Joghurt o. Quark unterrühren 5. 1 Portion frisches o. Handvoll Trockenobst unterrühren 	Gute alte Stulle <ol style="list-style-type: none"> 1. Dinkel-Vollkorn von Harry 2. Mit Frischkäse bestreichen 3. Mit Gouda und Geflügel belegen 4. Scheibe Gurke dazu
Gastronomie	<ul style="list-style-type: none"> • Obstsalat mit Joghurt o. Quark 	<ul style="list-style-type: none"> • Belegtes Dinkel- o. Vollkornbrötchen mit Tomate-Mozzarella • Belegtes Dinkel- o. Vollkornbrötchen mit Geflügel und Gouda

Die 5 einfachsten Tipps zum Abnehmen

Empfehlungen Lebensmittel

Ballaststoffreich

- Mandeln oder andere Nüsse
- Vollkornprodukte, insbesondere Dinkel
- Gemüse

Proteinreich

- Magerquark
- Skyr
- Eier
- Fisch, Fleisch und Geflügel
- Hülsenfrüchte
- Frischkäse

Gute Kohlenhydratquellen

- Vollkornprodukte, insbesondere Dinkel
- Hülsenfrüchte
- Kartoffeln

Gesunde Fette

- Omega-3-haltige Lebensmittel
 - Kaltwasserfische wie Hering, Makrele, Seelachs, Sardine
 - Fischölkapsel
 - Krillölkapseln
 - Mandeln
 - Leinsamen
 - Leinöl
 - Walnussöl
- Kaltgepresstes Olivenöl
- Rapsöl zum Braten

Zu vermeidende Lebensmittel

Diese Lebensmittel solltest du versuchen, zu vermeiden, außer du kompensierst sie zeitnah.

- Zucker & Süßigkeiten
- Weißmehl
- Fertigbackwaren (Bäcker & Kekse aus dem Supermarkt)
- Milch
- Säfte
- Softdrinks wie Fanta, Cola
- Alkohol
- Omega-6-haltige Lebensmittel
 - Sonnenblumenöl
 - Sonnenblumenkerne
 - Achtung bei Mayonnaise oder Remoulade