

Denken Sie daran, gesund essen muss nicht eintönig sondern kann sogar sehr lecker sein! Es gibt keinen Grund dafür, wenig Kohlehydrate oder kein Fett zu enthalten. Alle Vorschläge für Mahlzeiten auf den folgenden drei Seiten sind gesund und ausgewogen mit Proteinen, Kohlenhydraten und gesunden Fetten. Beachten Sie, dass die Summe der Tages-Kalorien mit Ihrem individuellen Kalorienziel in den Beispielen vielleicht nicht übereinstimmt. In den Beispielen ist die Summe der Tages-Kalorien in etwa 2.000 kcal. Das mag für den einen zu viel und für den anderen einfach zu wenig sein. Passen Sie die Mengen Ihren Bedürfnissen an (wie in Kapitel 6 von "Die Wahrheit über Bauchmuskeln" dargestellt) oder wie im Kalorien-Bedarfsrechner errechnet.

Beispiel Tag 1

Frühstück :

Omelette mit 3 Eiern,

Pilze, Zwiebeln, Pfeffer
und Käse

Eine mittelgroße,
magere Scheibe

Hähnchenwurst

1 Apfelsine

grüner Tee mit oder ohne Stevia

Prot: 36, Kohlenh: 29, Bal.: 5,

Fett: 19 g, Kal.: 410

2. Frühstück

200 g 1% Hüttenkäse

gemischt mit einer reifen

Banane in Scheiben

und 1/4 Tasse geschälte

Wallnüsse

Prot: 36, Kohlenh: 38, Bal.: 6,

Beispiel Tag 2

Frühstück:

Eine große Scheibe
Hirsch-

oder Hähnchenwurst

2 Scheiben Vollkorn
Toast

mit Butter

2 Eier

Eine Tasse Oolong-Tee
mit

oder ohne Stevia

*Prot: 33, Kohlenh: 30,
Bal.: 6,*

Fett 25 g, Kal.: 459

2. Frühstück

200 g 1% Hüttenkäse

verrührt mit 200 g
Joghurt

und 50 g geschälte

Pekan-Nüssen

*Prot: 44, Kohlenh: 30,
Bal.: 4,*

Fett: 22 g, Kal.: 476

Mittagessen :

Geflügel Guacamole

Vollkorn Wrap : 100 g

geschnetzelte Hühnerbrust,

2 Esslöffel

Guacamole, Salat,

Tomaten

Prot: 32, Kohlenh: 40, Bal.: 6,

Fett: 17 g, Kal.: 423

Nachmittags-Snack

30 g Naturjoghurt mit 1

Esslöffel Weizenkeime,

2 Esslöffel Sonnenblumenkerne

und

2 Esslöffel gehackte Mandeln

Prot: 14, Kohlenh: 34, Bal.: 8,

Fett: 16 g, Kal.: 312

Abendessen:

100 g Rinderburger auf

Vollweizenbrötchen,

Fett: 22 g, Kal.: 482

Mittagessen :

Geflügel Guacamole
mit

Vollkorn Pitta: 100 g

geschnetzelte
Hühnerbrust,

2 Esslöffel Guacamole,

Salat, Tomaten

*Prot: 32, Kohlenh: 42,
Bal.: 8,*

Fett: 17 g, Kal.: 425

Nachmittags-Snack

1 Scheibe

Vollkorntoast mit

2 Esslöffel natürliche

Erdnussbutter, 1
Esslöffel

zuckerreduzierte

Marmelade und 1
Tasse

Magermilch

*Prot: 20, Kohlenh: 40,
Bal.: 5,*

Fett: 17 g, Kal.: 378

Abendessen:

100 g magere
Putenburger

auf

Vollweizenbrötchen,

1 Scheibe 2% Käse

1 Scheibe 2% Käse

1 Tasse Erbsen und Möhren

Spinat und
Möhrensalat mit
Balsamico-Dressing
light

gekühlter Roibusch-Tee

Wasser

Prot: 42, Kohlenh: 40, Bal.: 9,

*Prot: 38, Kohlenh: 38,
Bal.: 7,*

Fett: 13 g, Kal.: 418

Fett: 14 g, Kal.: 409

Nachessen:

Nachessen:

100 g 1% Hüttenkäse

100 g Ricottakäse

gemischt mit

(fettfrei) mit 1 Tasse

1 Tasse Blaubeeren

Erdbeeren (frisch oder

(frisch oder tiefgefroren)

tiefgefroren)

Prot: 18, Kohlenh: 20, Bal.: 4,

*Prot: 18, Kohlenh: 24,
Bal.: 4,*

Fett: 2 g, Kal.: 156

Fett: 0,5 g, Kal.: 161

Total tägl. Kalorien: 2.200

**Total tägl. Kalorien:
2.300**

Beispiel Tag 3

Beispiel Tag 4

Frühstück:

Frühstück:

Pina Colada Shake:

2 Melonenhälften mit

Ein Löffel Vanille

200 g 1% Hüttenkäse

Protein Pulver (20 g

Prot.) mischen mit 1,5

Eine Tasse grüner Tee mit

Tassen Magermilch,

1/2 Esslöffel Naturhonig

1 Tasse gefrorene Ananas

1/4 Tasse Kokosnussmilch

*Prot: 33, Kohlenh: 43, Bal.: 2,
Fett: 12 g, Kal.: 406*

2. Frühstück

3 hart gekochte Eier
und eine große
Apfelsine

*Prot: 20, Kohlenh: 25, Bal.: 5,
Fett: 14 g, Kal.: 291*

Mittagessen :

Gegrillte Hühnerbrust
mit Salat
100 g Huhn, Olivenöl
Dressing, 1 Scheibe
Vollkorntoast mit Butter

*Prot: 32, Kohlenh: 30, Bal.: 7,
Fett: 18 g, Kal.: 389*

Nachmittags-Snack

1/4 Tasse Macadamia
Nüsse, 20 g dunkle
Schokolade (70% oder mehr),
1 Tasse Magermilch

*Prot: 12, Kohlenh: 24, Bal.: 4,
Fett: 28 g, Kal.: 384*

Abendessen:

Koblauchhühnchenwurst

*Prot: 32, Kohlenh: 50, Bal.: 5,
Fett: 3 g, Kal.: 340*

2. Frühstück

Cracker mit viel
Ballaststoffen mit 50 g Hummus,
2-3 Stk. Schweizerkäse
1 Pfirsich

*Prot: 14, Kohlenh: 45, Bal.: 10,
Fett: 9 g, Kal.: 300*

Mittagessen :

1 Dose Thunfisch mit
Olivenöl und geschälten
Zwiebeln,
1 Vollkorn Muffin,
2 Scheiben Käse

*Prot: 49, Kohlenh: 32, Bal.: 5,
Fett: 15 g, Kal.: 440*

Nachmittags-Snack

1 geschälter Apfel mit
2 Esslöffel natürlicher
Erdnussbutter und
1 Tasse Magermilch

*Prot: 18, Kohlenh: 40, Bal.: 6,
Fett: 17 g, Kal.: 370*

Abendessen:

100 g gebackener

mit 60 g
Vollkornnudeln, 1/2
Tasse Tomatensauce,
1 Esslöffel Parmesan

atlantischer Sägebauch mit
etwas Vollkornreis und
Linsen,
gedämpfte Brokkoli

Wasser
*Prot: 28, Kohlenh: 46, Bal.: 8,
Fett: 10 g, Kal.: 362*

gekühlter Roibusch-Tee
*Prot: 35, Kohlenh: 33, Bal.: 8,
Fett: 6 g, Kal.: 300*

Nachtessen:

100 g kalte Shrimps mit
Cocktail Sauce

*Prot: 22, Kohlenh: 12, Bal.: 1,
Fett: 1 g, Kal.: 142*

Total tägl. Kalorien: 2.000

Nachtessen:

1 Löffel Proteinpulver
(lieber Kasein oder
Hanf als Weizen) mit
100 ml Roh-Milch

*Prot: 28, Kohlenh: 14, Bal.: 0,
Fett: 1 g, Kal.: 180*

Total tägl. Kalorien: 1.950

Beispiel Tag 5

Frühstück:

1/4 Tasse naturbelassene
Haferflocken mit 1/2
Esslöffel unbehandelter
Honig, 50 g Mandeln
100 g gemischte Beeren
2 ganze Eier
egal wie zubereitet

1 Tasse weißer Tee mit
oder ohne Stevia

Beispiel Tag 6

Frühstück:

Rührei aus 3 Eiern mit
Pfeffer, Zwiebeln, Zucchini
und Käse
1 Tasse ungezuckertes
Vollkornmüsli mit Rosinen
und 1 Tasse Magermilch

1 Tasse grüner Tee mit
oder ohne Stevia

Prot: 27, Kohlenh: 50, Bal.: 13,

Fett: 27 g, Kal.: 512

2. Frühstück

1 Ei,

1 Dutzend Babykarotten,

4 Esslöffel

Kichererbsen-Püree

1 Tasse Magermilch

Prot: 17, Kohlenh: 20, Bal.: 5,

Fett: 5 g, Kal.: 209

Mittagessen:

Roastbeef-Sandwich: 100 g

Roastbeef, 1 Scheibe 2% Käse,

2 Scheiben Vollweizenbrot ,

Mayonnaise light, Salat,

Tomate, Senf

Prot: 37, Kohlenh: 38, Bal.: 7,

Fett: 13 g, Kal.: 396

Nachmittags-Snack:

Vollkorn Pita mit

geschnittener Avocado

und 1/2 Tasse wildem

Dosenlachs; eine reife

Kiwi

Prot: 30, Kohlenh: 36, Bal.: 7,

Fett: 15 g, Kal.: 375

Prot: 34, Kohlenh: 55, Bal.: 12,

Fett: 15 g, Kal.: 450

2. Frühstück

1/4 Tasse geröstete

Erdnüsse und

1 Birne

Prot: 10, Kohlenh: 30, Bal.: 7,

Fett: 18 g, Kal.: 301

Mittagessen:

Hähnchen Pita Pizza:

Vollweizen Pita belegt mit

100 g Hähnchenbrust

geschnitten, Soße, 2%

Mozzarella-Käse, mit Pfeffer

würzen

Prot: 33, Kohlenh: 49, Bal.: 7,

Fett: 12 g, Kal.: 415

Nachmittags-Snack:

Pina Colada Hüttenkäse,

1 Tasse 1% Hüttenkäse mit

1/4 Tasse Kokosnussmilch

und

1 Tasse zerkleinerter

Ananas

Prot: 33, Kohlenh: 27, Bal.: 3,

Fett: 13 g, Kal.: 339

Abendessen:

100 g Schweinsfilet mit 1
Essslöffel Barbecue-Soße

Spinatsalat mit 1 Essslöffel
Olivenöl, 2 Essslöffel
Balsamico

Gedämpfter Spargel
*Prot: 30, Kohlenh: 25, Bal.: 6,
Fett: 20 g, Kal.: 382*

Nachtessen:

1 Tasse 1% Hüttenkäse
mit 1/2 geschnittenem
Apfel, Zimt, und Stevia
*Prot: 10, Kohlenh: 20, Bal.: 3,
Fett: 2 g, Kal.: 221*

Total tägl. Kalorien: 2.100**Abendessen:**

100 g mageres Rindfleisch
Mignon

Eine kleine gebackene
Süßkartoffel, Butter,
Zimt

Gedämpfter Brokkoli
*Prot: 33, Kohlenh: 35, Bal.: 7,
Fett: 18 g, Kal.: 413*

Nachtessen:

kleine Portion (20 g)
dunkle Schokolade (>70%
Kakao), 1 Tasse Magermilch
*Prot: 10, Kohlenh: 20, Bal.: 3,
Fett: 8 g, Kal.: 183*

Total tägl. Kalorien: 2.050**Beispiel Tag 7****Frühstück:**

Powerpfannkuchen:
3 Eier, 150 g Haferflocken
100 g Hüttenkäse
2 Essslöffel Milch
1/2 Teelöffel Vanilleextrakt
mischen und zubereiten,

Beispiel Tag 8**Frühstück:**

Schokoladen
Bananen
Erdnussbutter
Proteinsshake: 1,5
Tassen
Magermilch, 1
Löffel
Schokoladenprotei
npulver
(20 g Prot),

verzieren mit Beeren oder

Marmelade

und natürlicher Butter

2 kleine Putenwürstchen

1 Tasse Oolong Tee mit
oder ohne Stevia

Prot: 55, Kohlenh: 56, Bal.: 7,

Fett: 10 g, Kal.: 513

1 gefrorene
Banane,

1 Esslöffel
Erdnussbutter,

2 Esslöffel
Kokosnussmilch

*Prot: 39, Kohlenh:
48, Bal.: 5,*

Fett: 15 g, Kal.: 468

2. Frühstück

1 Scheibe Vollkorntoast

mit 2 TL Mandelbutter,

1 TL Kalorien reduzierte

Marmelade,

1 Tasse Magermilch

Prot: 20, Kohlenh: 40, Bal.: 5,

Fett: 17 g, Kal.: 379

2. Frühstück

Selleriestäbchen
mit

2 Esslöffel
unbehandelter

Erdnussbutter und

1 Tasse
Magermilch

*Prot: 17, Kohlenh:
20, Bal.: 5,*

Fett: 17 g, Kal.: 286

Mittagessen:

Hühnchen Caesars Fajita:

100 g Hühnchenbrust

geschnitten, Weizen-Fajita,

Mittagessen:

100 g gegrillter
Lachs mit

einem großen
Salat,

angerichtet mit
Olivenöl

1 Esslöffel
kalorienreduzierte Caesar
Dressing, Spinat, Tomate
Prot: 32, Kohlenh: 40, Bal.: 6,
Fett: 12 g, Kal.: 378

Nachmittags-Snack:

1/2 Tasse fettfreier 1%
Ricotta-Käse vermischt mit
200 g kernlosen
Trauben und 50 g
Mandelscheiben
Prot: 22, Kohlenh: 40, Bal.: 4,
Fett: 16 g, Kal.: 380

Abendessen:

400 g selbstgemachtes
Puter- oder Rinderchili
Fleisch, Bohnen, Tomaten,
Pfeffer, Zwiebeln,
Gewürze

Salat mit Olivenöldressing
Prot: 32, Kohlenh: 50, Ba: 10,

und Balsamico
*Prot: 30, Kohlenh:
15, Bal.: 4,*
Fett: 20 g, Kal.: 348

**Nachmittags-
Snack:**

eine Tasse magere
Vanille
Joghurt vermischt
mit 1/4
Tasse
Vollkorn-Cerealien
und 50 g
Pekan-Nüsse
*Prot: 15, Kohlenh:
49, Bal.: 10,*
Fett: 22 g, Kal.: 424

Abendessen:

Hühnchen Fajitas:
Vollweizentortillas ,
Hühnchenbrust,
Zwiebeln,
Pfeffer, Salsa,
Guacamole
fettreduzierter
Käse,
fettreduzierte
Sauercreme,

Ungesüßter Eistee
*Prot: 40, Kohlenh:
55, Bal.: 8,*

Fett: 16 g, Kal.: 442

Fett: 19 g, Kal.: 527

Nachtessen:

200 g Vollfettjogurt Natur
mit Stevia, and 100 g Beeren

Nachtessen:

80 g fettreduzierter
zuckerfreier
Naturjogurt

Prot: 9, Kohlenh: 22, Bal.: 2,

Prot: 13, Kohlenh:
18, Bal.: 0.5,

Fett: 8 g, Kal.: 190

Fett: 2 g, Kal.: 145

Total tägl. Kalorien: 2.280

**Total tägl.
Kalorien: 2.200**

Beispiel Tag 9

Frühstück :

Rührei(3 Eier) mit einer
kleinen in Würfeln
geschnittenen Kartoffel,
gehackte Zwiebel, Spinat
und 1/4 Tasse
zerkleinertem
fettreduziertem Käse

1 Tasse weißer Tee mit
einem Löffel Honig

Prot: 29, Kohlenh: 28, Bal.: 3,

Fett: 20 g, Kal.: 399

Beispiel Tag 10

Frühstück :

Frühstücksandwich
mit
Vollweizen-Muffin,
1 Ei,
1 Scheibe 2% Käse,
1 Scheibe magerer
Schinken

1 Tasse Roibusch- Tee
mit

oder ohne Stevia

Prot: 29, Kohlenh: 54,
Bal.: 6,

Fett: 10 g, Kal.: 404

2. Frühstück

1 reife Mango geschnitten
in einen Vollfettjoghurt
(Natur)

Prot: 10, Kohlenh: 35, Bal.: 3,

Fett: 8 g, Kal.: 243

Mittagessen :

Spinatsalat mit 100 g
geschnittenem Hühnchen,
25 g Pekan-Nüsse,
25 g getrocknete
Blaubeeren,
1/8 Fetakäse,
Balsamico Dressing light

Prot: 31, Kohlenh: 26, Bal.: 6,

Fett: 22 g, Kal.: 408

Nachmittags-Snack:

1 Banane mit 2 Esslöffeln
unbehandelter
Erdnussbutter und
1 Tasse Magermilch
200 g Becher fettfreier

Prot: 18, Kohlenh: 44, Bal.: 6,

2. Frühstück

1/2 Buttermelone mit
1
Tasse 1% Hüttenkäse

*Prot: 31, Kohlenh: 30,
Bal.: 4,*

Fett: 2 g, Kal.: 250

Mittagessen :

100 g geschnittene
Hühnchenbrust, 1/2
Tasse
geschnittene Avocado,
1/4 Tasse zerkleinerter
fettarmer Käse und
1/4 Tasse Salsa auf einer
Vollkorntortilla

*Prot: 37, Kohlenh: 38,
Bal.: 10,*

Fett: 20 g, Kal.: 450

Nachmittags-Snack:

200 g Becher fettfreier
naturbelassener
Joghurt
mit 2 Esslöffeln
frischen
Körnern und 2
Esslöffeln
Walnüsse

*Prot: 15, Kohlenh: 30,
Bal.: 7,*

Fett: 17 g, Kal.: 383

Abendessen:

3-4 Truthahnfleischbällchen

oder aus

magerem Rindfleisch

gedünstete Zwiebeln,

Pfeffer, Pilze, Zucchini, u.

1/2 Tasse Tomatensoße,

verfeinert mit

¼ Mozzarella

Prot: 40, Kohlenh: 30, Bal.: 5,

Fett: 18 g, Kal.: 427

Nachtessen:

60 g Räucherhering auf

einige Vollkornkräckern

Prot: 16, Kohlenh: 15, Bal.: 3,

Fett: 7 g, Kal.: 178

Total tägl. Kalorien: 2.040

Fett: 18 g, Kal.: 321

Abendessen:

100 g mageres
Rindsteak

Kleiner Salat mit
Olivenöl

u. Essig

1 Maiskolben

*Prot: 33, Kohlenh: 33,
Bal.: 7,*

Fett: 13 g, Kal.: 360

Nachtessen:

1/4 Tasse Cashew-
Kerne,

eine Tasse Kamillen
Tee

gesüßt mit 1/2
Esslöffel

naturbelassenem
Honig

*Prot: 5, Kohlenh: 12,
Bal.: 2,*

Fett: 17 g, Kal.: 215

**Total tägl. Kalorien
2.000**



Beispiel Tag 11**Frühstück :**

Antioxidantien-Shake: 200 g

gemischte gefrorene

Beeren, 1 Tasse Milch, 1/2

Tasse Vanillejogurt, 1/4

Tasse Kokosnussmilch, 1

Esslöffel Weizenkeime

Stevia zum Süßen

eine Tasse Magermilch

Prot: 16, Kohlenh: 54, Bal.: 5,

Fett: 13 g, Kal.: 382

2. Frühstück

1 Scheibe

Vollkornroggentoast mit

2 TL. Cashew Butter,

verziert mit frischen Beeren

Prot: 10, Kohlenh: 33, Bal.: 6,

Fett: 18 g, Kal.: 316

Mittagessen :

100 g gekochte Crevetten

Beispiel Tag 12**Frühstück :**

1 mittelgroße
Hühnchenwurst

kleingeschnitten in 1

Teelöffel Butter
braten,

1/2 Zwiebel, 1/2 rote

Pfefferschote, eine
kleine

1/2 Grapefruit, rote
Kartoffel,

und 2 Eier

1 Tasse Oolong Tee
mit

1/2 Esdlöffel rohem
Honig

*Prot: 27, Kohlenh:
36, Bal.: 4,*

Fett: 18 g, Kal.: 402

2. Frühstück

1/4 Tasse

Sonnenblumenkerne

(ohne Schale)
gemischt

mit 1/4 Tasse
Rosinen

*Prot: 9, Kohlenh: 32,
Bal.: 5,*

Fett: 15 g, Kal.: 280

Mittagessen :

Sushi nach Wahl (12

gehackter Koriander,

gehackte Zwiebeln, 1/2

zerkleinerte Avocado, Salsa,

und einen ausgepresster

Limonen-Saft auf 2 weichen

Weizentortillas

Prot: 34, Kohlenh: 35, Bal.: 9,

Fett: 15 g, Kal.: 384

Stücke); 1/2 Tasse
rote

Trauben

*Prot: 23, Kohlenh:
70, Bal.: 4,*

Fett: 15 g, Kal.: 495

Nachmittags-Snack:

1/4 Tasse Pistazien und

1 reifer Pfirsich

Prot: 9, Kohlenh: 30, Bal.: 7,

Fett: 15 g, Kal.: 270

Nachmittags-Snack:

Geräucherter Lachs
auf

Vollkornkräcker,

1 Nektarine

*Prot: 18, Kohlenh:
35, Bal.: 6,*

Fett: 5 g, Kal.: 235

Abendessen:

Gelbflossenthunfischfilet

1 Tasse gekochter

gewürzter brauner Reis

200g gedämpfte

Zuckerschoten

Abendessen:

Thunfischkasserolle:

1 Dose Thunfisch
gemischt

mit gekochten

Vollweizennudeln(60
g roh),

100 g gefrorene
Erbsen,

1/2 Dose
Muschelsuppensoße

1 Tasse Roibusch-
Tee mit

oder ohne Stevia

Prot: 33, Kohlenh: 51, Bal.: 7,

Fett: 10 g, Kal.: 405

*Prot: 45, Kohlenh:
50, Bal.: 10,*

Fett: 11 g, Kal.: 449

Nachtessen:

100 g gegrillte

Hähnchenbrust-Streifen in

thailändischer Erdnusssoße

Nachtessen:

1/2 Tasse Ricotta

gemischt mit 1
Esslöffel

Kakaopulver, mit
Stevia

gesüßt, ein paar
Schokochips

Prot: 24, Kohlenh: 9, Bal.: 0,

Fett: 10 g, Kal.: 222

*Prot: 15, Kohlenh:
15, Bal.: 1,*

Fett: 13 g, Kal.: 234

Total tägl. Kalorien 1.980

**Total tägl. Kalorien
2.100**

Prot=Proteine; Bal=Ballaststoffe; Kohlenh.=Kohlenhydrate; Kal= kcal