

Empfehlung diverser Nahrungsmittel für eine ausgewogene Ernährung

Liste der Lebensmittel, die bedenkenlos gegessen werden können um sich von wert vollen Nahrungsmitteln zu ernähren ohne Kalorien zu zählen .

<ul style="list-style-type: none"> • Jede Sorte Fleisch und Fisch, aber immer unpaniert • Jede magere Wurst • Jedes Low Carb Brot (z.B. Aldi Eiweißbrot) • Eier (Für Männer empfehlenswert sind 2 vor den schlafen, da der männliche Organismus daraus über Nacht Testosteron bildet) • Hüttenkäse • Quark • Mozzarella • Harzer Rolle (Handkäs) • Ungesüßte Sojamilch • Proteinshakes mit Wasser oder Sojamilch oder halb Milch, halb Wasser) • Brokkoli • Blumenkohl • Zucchini • Paprika 	<ul style="list-style-type: none"> • Spinat • Steckrüben • Tomaten • Avocado • Zwiebeln • Lauch • Knoblauch • Fenchel • Alle Blattsalatsorten • Pilze • Bohnen • Linsen • Erbsen • Zitronensaft • Essig • Öl • Butter (sparsam) • Kräuter • Kaffee ohne Zucker (evtl. Sojamilch) • Grüner Tee
---	---

Regeln:

- Iss jeden Morgen spätestens eine Stunde nach dem Aufstehen.
- Benutze scharfe Gewürze wie Chili, Pfeffer oder Tabasco.
- Esse keinen Zucker, nie!
- Esse spätestens alle 3-4 Stunden etwas, auch wenn es wenig ist, iss.
- Kaffee oder Grüner Tee fördern die Fettverbrennung.
- Iss nach dem Training etwas Obst, um Deine Kohlenhydratspeicher wieder auf zu füllen.
- Lass die Finger von Nudeln, Kartoffeln, Reis und allen Weißmehlprodukten!
- Trinke keine kalorienhaltigen Getränke
- Trinke täglich mindestens 1,5 Liter
- Meide Alkohol, zwei bis drei Gläser trockener Wein oder Sekt sind das Limit.

Breche diese Regeln einmal pro Woche (z.B. Samstags) so gut Du kannst. Iss alles worauf Du Lust hast und wenn Du willst, trinke einen ganzen Kasten Bier oder ein Fass Wein. Wenn Du willst, kannst Du so viel Eiscrème oder Schokolade essen wie Du nur rein bekommst oder die größte Pizza der Welt verschlingen.