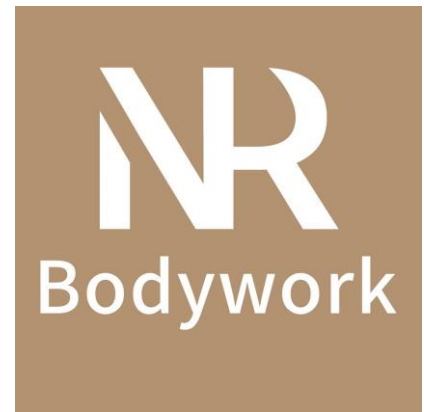


Hallo meine Lieben!



Hier habt ihr ein kleines Beispiel für eine kalorienreduzierte, Industriezucker und weizenmehlfreie Ernährung. Die Lebensmittel wurden von mir so zusammengestellt, dass alle ihren Nutzen erfüllen und die Vitamine und Nährstoffe vom Körper gut aufgenommen werden können.

Alle Rezepte zu den Gerichten (außer das Gericht ist ziemlich selbsterklärend) findet ihr auf meinem Instagram-Blog unter **[fitmommydiariesbynr](#)**

Achtet auch darauf, immer ausreichend zu trinken. Beginnt jeden Tag mit mindestens einem Glas Wasser auf nüchternen Magen, um euren Stoffwechsel anzukurbeln und um neben allen wichtigen Vorgängen im Körper, auch die Fettverbrennung zu aktivieren. Geeignet sind ungesüßten Tee, Kaffee Schwarz oder Wasser mit Zitrone, frischem Ingwer, Gurken Scheiben usw.

Das Whey (Proteinpulver) verwende ich wie immer von ZEC+ Mit meinem Rabattcode **Nathalie10** könnt ihr 10% auf eure gesamte Bestellung sparen.

Tag 1

F: 200g Naturjoghurt 0,1% mit 1 Cup Whey, Beeren und etwas Granola (selbstgemacht)

M: Pizzarolle (3,4 Stück) mit Gurkensalat

A: Thunfisch Salat mit hartgekochtem Ei, Gemüse und Dressing aus Salz, Pfeffer, Lein, Oliven oder Kürbiskernöl je nach Geschmack.

Tag 2

F: Joghurt- Smoothie Bowl

M: Lasagne Bowl (1 Portion)

A: Protein Wurstsalat (aus 200g Hüttenkäse, etwas Schinken, Gurken, Radieschen, E und Kräuter - kleinschneiden und verrühren)

Tag 3

F: 1 Stück Dinkelwaffel mit 1 Spiegelei oder etwas Rührei

1 Stück Dinkelwaffel mit etwas Frischkäse und Radieschen

M: 80g Dinkel Spagetti mit Tomaten-Frischkäse Soße

A: Low Carb Hamburger

Tag 4

F: Power Shake mit 1 Banane, 5 EL Haferflocken, 1 Cup Whey und etwas Mandelmilch Zuckerfrei (ca. 200ml)

M: Brokkoli Hähnchen Pfanne (1 Portion)

A: Gemüse Kartoffel Rösti mit Joghurt Dip (3 Stück)

Tag 5

F: Avocado-Schoko Bowl (1/2 Avocado, 1 Banane, 4EL Backkakao)

M: Protein Pfannkuchen (2 Stück)

A: Zucchini Süppchen (1 Portion)

Tag 6

F: Overnight Oats (Tiramisu, Chia Pudding... usw)

M: 1 kleine Proteinpizza mit Gurkensalat

A: 1 Lachsfilet mit grünem Salat

Tag 7

F: 200g Naturjoghurt 0,1% mit Leinsamen geschrotet, Chiasamen, Haferflocken, ein paar Walnüsse oder Haselnüsse, 1 Cup Whey Vanille, Banane und Beeren

M: 2 Protein Wraps (Zec+ Pizzawrap) mit Salat, Hähnchenbrust und Gemüse

A: Quark- Spinat Puffer mit Naturjoghurt Dip (2,3 Stück)

