

Übersicht Ernährungsplan



-Woche 1&2 -

THEMA: ENTGIFTUNG

Wichtige Vorabinformationen

In deiner ersten Woche mit SWEATforWED geht es ernährungstechnisch um das Thema **Entgiftung**, um deinen Körper und deine Organe auf die Umstellung und körperliche Veränderung in den kommenden Wochen vorzubereiten.

Um deinen Körper zu entgiften spielen dein Darm und deine Leber eine entscheidende Rolle. Die Leber baut schädigende Substanzen in weniger schädlich um, die im Anschluss über deinen Darm gefahrlos ausgeschieden werden. Dieser Umwandlungsprozess in der Leber nennt sich Entgiftung.

Die Leber spielt im Fettstoffwechselprozess eine entscheidende Rolle, denn sie entscheidet darüber, ob Fett zu Energie verbrannt wird oder in Form von Fettpölsterchen eingelagert wird. Mach dir bewusst, dass alles, was wir essen, verdaut in unsere Leber gelangt. Wird sie durch ungesundes Essen, Stress oder Giftstoffe herausgefordert, schadet es langfristig unserem Körper und macht uns krank.

Den Darm nennt man auch das zweite Gehirn im Körper eines Menschen. Hier sitzen nicht nur 70% deines Immunsystems, sondern er beeinflusst ebenfalls deinen Körperfettanteil, dein Körpergewicht, deinen psychischen Zustand sowie dein Wohlbefinden. Hierbei spielen deine Darm-Bakterien eine wichtige Rolle. Durch Stress und Fehlernährung entsteht ein Ungleichgewicht im Darm, durch welches es zum einen zu einem erhöhten Fettanteil im Körper kommen kann aber auch zu einer Entzündung führen kann, die wiederum dazu führen kann, dass er undurchlässig wird und Nährstoffe ungenutzt ausgeschieden werden - somit entsteht eine Mangel- und Unterernährung - oder man sich mit Heißhungerattacken plagt.

Versuch deinen Darm zu entlasten, in dem du auf folgende Inhaltsstoffe achtest und ggf. ersetzt oder gar weglässt: **Industriezucker, Milchprodukte, Gluten, Farbstoffe, Alkohol, Geschmacksverstärker, Pestizide...**

Folgende Nährstoffe eignen sich für die Entgiftung: Magnesium, Vitamin C, alle B-Vitamine, Kalzium, Eisen, Jod, Zink

Folgende Lebensmittel eignen sich für die Entgiftung: rote Beete, Eier, Brokkoli, Spinat, Avocado, Alge, Haferflocken, Banane,

Übersicht Ernährungsplan

-Woche 1&2 -

THEMA: FETTSTOFFWECHSEL-BOOST

Wichtige Vorabinformationen

In dem Nahrungsergänzungsmittel-GUIDE hast du bereits einen umfassenden Ein- und Überblick über die wichtigsten empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel sowie die deren Wirkung. Wichtig ist hier, dass die Höhe der Dosierung von Mensch zu Mensch unterschiedlich und empfehlenswert ist diese mit deinem behandelnden Arzt abzusprechen, solltest du unsicher sein.

Mikronährstoffe sind jedoch auch aus einem anderen Grund wichtig, der einen extremen Einfluss auf deinen Fettstoffwechsel hat: Reduzierung von STRESS.

Stress ist ein absoluter Fettverbrennungskiller und eine der häufigsten Abnehmblockaden. Unter Stress schüttet dein Körper Adrenalin und Cortisol aus. Beides sind sogenannte Speicherhormone die dafür sorgen, dich in Notsituationen zu schützen. Durch diesen Schutzmechanismus lagert dein Körper an bestimmten Stellen Wasser und Fett ein. Unter chronischem Stress sind Fettabbau und Muskelaufbau praktisch nicht möglich!

Achte also auf dein Stresslevel und versorge dich mit hochwertigen Mikronährstoffen, die deine Zellen vor oxidativem Stress schützen.

Folgende Nährstoffe eignen sich für den Metabolismus: Magnesium, Vitamin C, alle B-Vitamine, Kalzium, Eisen, Jod, Zink

Folgende Lebensmittel eignen sich für den Metabolismus: Nüsse, Quinoa, rote Beete, Eier, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Alge, Haferflocken, Banane,

Übersicht Ernährungsplan

-Woche 1&2 -

VEGAN + Ei

Frühstück Bsp.

- 75g Haferflocken
- 250ml Pflanzendrink
- 30 g pflanzliches Proteinpulver
- 1 Apfel, Birne oder Pfirsich
- 25 g Nüsse oder Nussmus
- 500ml Zitronenwasser
- 2.000 mg veganes Omega 3
- optional Präbiotika

Abwiegen: Beim Abwiegen zählt immer das Nassgewicht. Bei Hülsenfrüchten aus der Konserven solltest du dich am Abtropfgewicht orientieren. Bei trockenen Hülsenfrüchten entsprechen ca. 100g = 300g Nassgewicht bzw. im gekochten Zustand.

Weitere Infos findest du in der Ernährungsplanerklärung.

Snack optional

Wenn du Proteinpulver bereits in dein Frühstück integrierst, dann kannst du es hier gern weglassen.

- 20g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

Mittagessen

- 250 g Hülsenfrüchte
- 1 Hand z.B. Kartoffeln, Reis, Linsenudeln...
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

Abwiegen: Beim Abwiegen der Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln...) & des Gemüses zählt immer das Trockengewicht bzw. die Maßangabe "1 Hand".

Snack optional

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink oder Snacks aus den Snackable-Vorschlägen

Abendessen

- 200 g Hülsenfrüchte
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

Und nicht vergessen: Min. 2-3 Liter stilles Wasser trinken!!! Präbiotika/Vitamine für deinen Darm!

Übersicht Ernährungsplan

-Woche 1&2 -

LOW CARB

Frühstück

- vegan ist in diesem Fall optional, hat jedoch einen geringeren Nachgeschmack

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2EL Quark oder Hüttenkäse
- 35g Aufschnitt
- 1 Apfel, Birne oder Pfirsich
- 25 g Nüsse oder Nussmus
- 500ml Zitronenwasser
- 2.000 mg veganes Omega 3*
- optional Präbiotika

Abwiegen: Beim Abwiegen der Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln...), des Gemüses und von Fleisch & Fisch, zählt immer das Trocken- bzw. Rohgewicht bzw. die Maßangabe "1 Hand".

Weitere Infos findest du in der Ernährungsplanerklärung.

Snack optional

Wenn du Proteinpulver bereits in dein Frühstück integrierst, dann kannst du es hier gern weglassen.

- 20g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

Mittagessen

- ca. 150 g Fleisch oder Fisch
- 1,5 Hände Kohlenhydrate
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

Abwiegen: Beim Abwiegen der Kohlenhydrate (Reis, Kartoffeln...) & des Gemüses zählt immer das Trockengewicht bzw. die Maßangabe "1 Hand".

Snack optional

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink oder aus den Snackable-Vorschlägen

Abendessen

- ca. 150 g Fleisch oder Fisch
- 3 volle Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

Und nicht vergessen: Min. 2-3 Liter stilles Wasser trinken!!! Präbiotika/Vitamine für deinen Darm!