

# Übersicht Ernährungsplan

-Woche 5&6 -



## THEMA: AUSGLEICH DEINES HORMONHAUSHALTS

### Wichtige Vorabinformationen

Ein intakter Hormonhaushalt wirkt positiv auf deine körperliche und mentale Gesundheit. Ist dieser gestört, wirst du dies unmittelbar anhand von deutlichen Signalen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Haarausfall, Schlafstörungen, Verstopfung, geringe Libido usw. spüren. Deine Ernährung kann hier eine Rolle spielen, wenn dein Hormonhaushalt außer Kontrolle gerät. Einer der wohl wichtigsten Hormone im weiblichen Körper ist das Insulin. Dieses Hormon hilft, den Zucker aus dem Blut in die Zellen zu transportieren. Reagiert dein Körper nicht mehr gut auf dieses Hormon, kann es zu Übergewicht, extremer Reizbarkeit und Heißhungerattacken kommen.

Weitere wichtige Hormone im weiblichen Körper, die entscheidend sind für den Fettabbau, Muskelaufbau und dein allgemeines Wohlbefinden, sind Cortisol (Stresshormon), Östrogen (Sexualhormon), Leptin (Hormon, das das Hungergefühl hemmt), Testosteron (Unterstützt den Fettabbau und die Reparatur von Muskelgewebe). Um deinen Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten, Muskeln aufzubauen und Fett abzubauen, ist es besonders wichtig, auf entzündungsfördernde Lebensmittel zu verzichten und dich nährstoffreich zu ernähren.

**Folgende Nährstoffe eignen sich für den Muskelaufbau:** Jod, Vitamin E, Magnesium, Zink, Vitamin C, Eisen, Selen, Omega-3

**Folgende Lebensmittel eignen sich für den Muskelaufbau:** rote Beete, Eier, Brokkoli, Rosenkohl, Spinat, Avocado, Alge, Haferflocken, Banane,

# Übersicht Ernährungsplan



## -Woche 5&6 -

### THEMA: STÄRKE DEINE NEBENNIEREN

#### Wichtige Vorabinformationen

Wenn du Stress hast, scheiden die Nebennieren in deinem Körper sogenanntes Cortisol aus, das sich unmittelbar auf deine Fettverbrennung auswirken kann. Zudem kann eine zu hohe Ausschüttung von Cortisol zu einem Anstieg deines Blutzuckerspiegels sowie zu Muskelabbau führen. Genau das wollen wir vermeiden.

Daher ist es wichtig, sich selber immer wieder zu überprüfen, ob man sich gewissen Stresssituationen aussetzt und wie man diesen entgegenwirken kann. Schon ein zu intensives Training ohne Erholungsphasen können die Nebennieren schwächen.

Achte darauf, dass du immer frühstückst, da ein ausgewogenes Frühstück deinen Blutzuckerspiegel stabilisiert und dir wichtige Nährstoffe für den Tag liefert. Esse regelmäßig und versorge deinen Körper mit ausgewogenen Mikro- und Makronährstoffen.

**Folgende Nährstoffe eignen sich für den Muskelaufbau:** Vitamin-B-Komplex, Zink, Vitamin C

**Folgende Lebensmittel eignen sich für den Muskelaufbau:** Bananen, Ei, Kartoffeln, rote Beete, Brokkoli, Spargel

# Übersicht Ernährungsplan



-Woche 5&6 -

VEGAN + EI

## Frühstück Bsp.

- 40-50g 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.

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

## Mittagessen

- 250 g Hülsenfrüchte
- Optional: 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 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 5&6 -

## LOW CARB

### Frühstück

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2EL Quark oder Hüttenkäse
- 50g 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

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

### Mittagessen

- ca. 150 g Fleisch oder Fisch
- bei Bedarf: 1 Hand Kohlenhydrate
- 2 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

### Snack optional

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

### Abendessen

- ca. 180 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!