

Übersicht Ernährungsplan



-Woche 7&8 -

THEMA: AUSGLEICH SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Wichtige Vorabinformationen

Muskeln spielen eine wichtige Rolle bei der Regulierung des Säure-Basen-Haushalts. Ein gezieltes Krafttraining hilft nicht nur beim Muskelaufbau, sondern auch bei der Reduktion von Körperfett, das säurebildend sein kann.

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist immens wichtig, damit dein Körper optimal arbeiten, Energie liefern, Fett verbrennen und Muskeln aufbauen kann. Nur wenn dein Körper und dein Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht sind, wird den pH-Wert im Blut reguliert und den Stoffwechseln gefördert und unterstützt, sodass deine Gesundheit und dein Wohlbefinden gefördert werden.

Zu viele eiweißreiche und säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Zucker, Milch, Eier, Weißmehlprodukte, Stress in jeglicher Form sowie mangelnde Bewegung und zu viele Medikamente, können dieses Gleichgewicht kippen und somit deine Gesundheit gefährden.

Vorteile von einem ausgeglichen Säure-Basen-Haushalt:

- Muskelaufbau und Erhalt sowie mehr Kraft
- Stoffwechsel-Booster & positives Gewichtsmanagement
- Förderung einer gesunden Darmflora
- Unterstützung des Entgiftungsprozesses der Leber
- Stärkung des Bindegewebes & der Elastizität
- Unterstützung der Hormonbalance und Linderung von Zyklusbeschwerden

Folgende Lebensmittel eignen sich für den Muskelaufbau: Avocados, Gurke, Sprossen, Algen, Quinoa, Süße Früchte, Grüner Tee

Übersicht Ernährungsplan



-Woche 7&8 -

THEMA: EINE STARKE SCHILDDRÜSE

Wichtige Vorabinformationen

Deine Schilddrüse spielt eine entscheidende Rolle in deinem Körper, da sie als größte Hormondrüse wichtige Hormone produziert, die den Stoffwechsel, die Energieproduktion und den Muskelaufbau beeinflussen und somit direkt auf dein Wohlbefinden, dein Energielevel und deine Körperform Einfluss nehmen. Ich selber leide unter einer Schilddrüsen-Unterfunktion (Hashimoto-Thyreoditis) und weiß um die Herausforderungen für den Körper, wenn die Schilddrüse in ihrer Funktion beeinträchtigt ist. Dank gezielter Ernährung, ist es möglich, Beschwerden zu lindern und zu mehr Energie und Wohlbefinden zu gelangen.

Vermeide so gut es geht, entzündungsfördernde Lebensmittel wie Gluten, Alkohol, Zucker, Farbstoffe, rotes Fleisch, Milchprodukte und greife zu eisen- sowie selenhaltigen Lebensmitteln - siehe Beispiele/Vorschläge in meinem Programm.

Folgende Nährstoffe eignen sich für den Muskelaufbau: Eisen, Selen, Jod, Magnesium

Folgende Lebensmittel eignen sich für den Muskelaufbau: eisenhaltige Lebensmittel wie Spinat, Linsen, Bohnen, Mandeln, Walnüsse, Kichererbsen, Haferflocken, Datteln, Pflaumen, Cashewkerne
selenhaltige Lebensmittel wie Knoblauch, Mangold, Paranüsse, Banane,

Übersicht Ernährungsplan



-Woche 7&8 - VEGAN + Ei

Frühstück

- 40 g 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 Konserve 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

- 30g Proteinpulver mit 300ml Wasser oder Pflanzendrink

Mittagessen

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

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

Snack optional

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

Abendessen

- 250 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 7&8 - LOW CARB

Frühstück

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 2EL Quark oder Hüttenkäse
- 50 g 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. 180 g Fleisch oder Fisch
- keine Kohlenhydrate mehr
- 3 Hände Gemüse
- 500 ml Wasser

Snack optional

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

Abendessen

- ca. 200 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!