

Das Geheimnis für einen flachen Bauch

Speiseplan

Der erfolgreiche Weg zur
Fettverbrennung



Wichtiger Hinweis:

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.


Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

Inhaltsverzeichnis

Leitfaden zum Speiseplan	7
Woche 1	10
Woche 2	18
Rezepte	26
Fleisch / Geflügel.....	26
Hähnchenbrust	26
Gegrillte Hähnchenbrust mit Salat	27
Gegrillte Hähnchenbrust mit großem Salat	28
Hähnchenbrust gefüllt mit Feta und Spinat	29
Truthahn Burger mit Jogurt-Zitrone und Dill	30
Hähnchenbrust mit sonnengetrockneter Tomaten-Oregano Butter ..	31
Gegrilltes Lendensteak mit Champignons und Zwiebeln	32
Gegrilltes Lenden-Steak mit Salat	33
Putenfleischnäpfchen.....	34
Apfel-Zwiebel-Putenfleischbällchen in weißer Sauce.....	35
Zerkleinerter Truthahn in Tomatensauce	36
Schweinelenke mit Ingwer und Soja	37
Fisch / Meeresfrüchte	38
Gebratener Lachs.....	38
Lachs in Kokosnussöl.....	39
Gegrillter Lachs mit Dill und Senf.....	40
Lachssalat	41

Gebratene Paprika und Zwiebeln	63
Grüner Salat	64

Leitfaden zum Speiseplan

Der Speiseplan beinhaltet abwechslungsreiche Mahlzeiten für einen Zeitraum von 14 Tagen. Nach 14 Tagen beginnen Sie ihn wieder von vorn. Dabei habe ich für alle Speisen, welche ein Rezept beinhalten, mit einer grafischen Erkennung und mit diesem Symbol  für Sie gearbeitet.

Beachten Sie bitte, dass Sie morgens nicht mit einem Frühstück in den Tag starten! Das Morgendliche Training beginnt gleich nach dem Aufstehen, mit einem Glas Wasser, damit Sie etwas im Magen haben und Ihr Kreislauf stabil ist. Erst nach dem Training starten Sie mit Ihrer ersten Mahlzeit, dem Frühstück.

Bei dem Verzehr der Nahrung ist es wichtig, dass Sie eine bestimmte Reihenfolge beachten. So erreichen Sie, dass die Insulinfreisetzung im Körper langsamer abläuft. Essen Sie deshalb zuerst immer die proteinhaltige Nahrung und erst danach die Kohlenhydrate.

Halten Sie sich streng an die Portionsgrößen und nutzen Sie für das Abwiegen eine Digitalwaage. Das erleichtert das Ermitteln der richtigen Größe der Portion. Sie werden sehen, nach kurzer Zeit haben Sie ein Gefühl dafür, wie groß eine Portion ist.

Denken Sie auch an einen ausreichenden Wasserkonsum und beenden Sie ihn am besten vor 19 Uhr, sonst müssen Sie nachts öfter auf Toilette und das stört Ihren Schlaf erheblich. Die Betonung liegt dabei auf stilles



Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

Frühstück



Eier Omelett

- 2 Scheiben Putenspeck
- 72 g Heidelbeeren
- 250 ml Wasser/Tee

Mittagessen



113 g Hähnchenbrust



1 Portion Bohnensalat

- 250 ml Wasser/Tee

Snack

- 170 g fettarmer Jogurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

Abendessen



Lachs in Kokosnussöl



150 g gerösteter Rosenkohl

- 250 ml Wasser

Snack am

Abend

- 56 g Putenbrustscheiben
- 6 Mandeln
- ½ Birne
- 250 ml Wasser

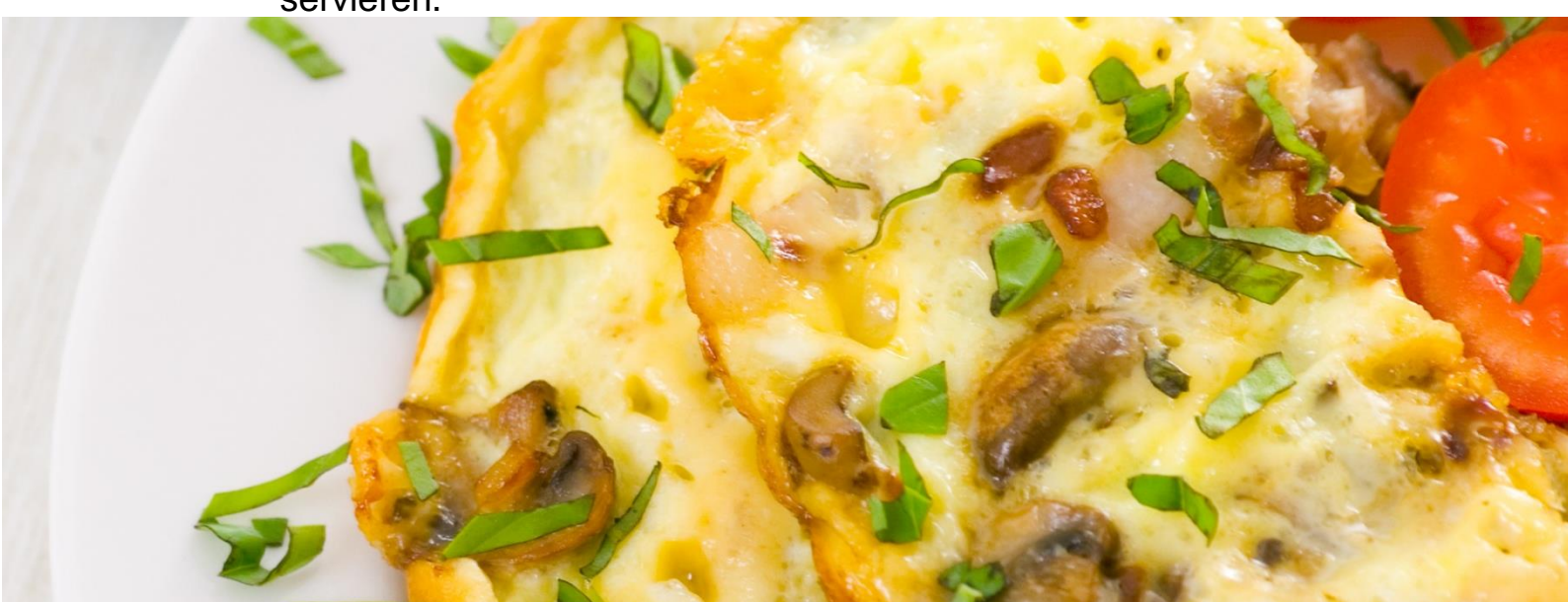


Spinat Pilz Omelett

*3 Eier • 1 Teelöffel Kokosnussöl • Salz und Pfeffer nach Geschmack
• Knoblauchpulver • 2 Esslöffel gehackter gekochter Spinat • 1 Esslöffel
gehackte gekochte Champignons*

 Zutaten für 1 Person

1. Trennen Sie von 2 Eiern das Eiweiß und mischen Sie es mit dem ganzen Ei.
2. Geben Sie das Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne und warten bis es heiß ist.
3. Gießen Sie nun die Eimischung in die Pfanne und warten ca. 1 bis 2 Minuten bis das Ei beginnt fest zu werden.
4. Spinat und Pilze auf der Oberfläche gleichmäßig verteilen, würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Knoblauch.
5. Mit einem Pfannenwender drehen Sie die Hälfte des Omeletts auf sich selbst um (in der Mitte zusammenfallen).
6. Hitze abschalten, noch eine Minute warten und anschließend servieren.



Gekochte Haferflocken mit Leinsamen

5 Esslöffel Haferflocken • 1 Tasse Wasser • 1 Prise Zimt • 1 Esslöffel Sahne • 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen



Zutaten für 1 Person

1. Haferflocken und das Wasser in eine Schüssel geben und drei Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
2. Umrühren und zwei Minuten ruhen lassen
3. Sahne und Zimt hinzufügen
4. Gemahlene Leinsamen darüber geben.