

### Frühstück

Ein Frühstück sollte nie unter den Tisch fallen. Das Frühstück setzt die Muskelaktivität in Gang. Nur aktivierte Muskeln verbrennen Energie. Ein gutes Frühstück besteht aus guten Kohlenhydraten und Eiweiß, ergänzt durch Vitamine.

- Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse, Frühlingsquark oder Kochkäse, als Belag Puten- oder Hühnchenwurst, Thunfisch
- Naturjoghurt mit Müsli ergänzt mit Obst wie Banane, Apfel, Kiwi oder Ananas
- Eiweißshake mit Obst
- Spiegel- oder Rühreier
- Flüssigkeit ¼ l

### Zwischenmahlzeit

Eine kleine Mahlzeit zwischen Frühstück und Mittag unterstützt unsere Muskelaktivität und vermeidet den Energieabfall. Alles was man am Tag isst muss man abends nicht nachholen.

- Vollkornbrot mit Quark, Hüttenkäse belegt mit Schinken oder belegt mit hart gekochtem Ei
- Joghurt mit Banane
- Eiweißshake mit Apfel
- ¼ l Flüssigkeit Wasser oder Schorle

### Mittagessen

Für eine optimale Fettverbrennung ist das Mittagessen so gestaltet, dass die Aufnahme von Kohlenhydraten und Eiweiße in der Menge gleich aussieht. Danach wird der Kohlenhydratspeicher bis zum Abend geleert

- Fisch oder Fleisch, dazu Reis, Nudeln, Kartoffeln, Salat, Gemüse
- Joghurt mit Eiweißpulver und Obststückchen Vollkornbrot mit Quark,
- Eiweißshake mit Apfel
- 1/2l Flüssigkeit Wasser oder Schorle

### Abnehmprotokoll

Datum:

Gewicht	1.Wo	2.Wo	3.Wo	4.Wo	5.Wo	6.Wo	7.Wo	8.Wo

### Zwischenmahlzeit

Die zweite Zwischenmahlzeit sollte für einen Vitaminschub sorgen. Mit dieser Mahlzeit erhält man die Muskelaktivität aufrecht. Vitamine oder Vitamine mit Eiweiß bilden die Energiezufuhr, eine erneute Kohlenhydratzufuhr würde die optimale Fettverbrennung unterbrechen.

- Apfel, Birne, Orange, Kiwi, Mango, Erdbeeren einzeln oder gemischt mit Joghurt oder einem Eiweißshake
- 1/4l Flüssigkeit ohne Kohlenhydrate

### Abendessen

Das Abendessen entscheidet über eine optimale Fettverbrennung. Die letzte Mahlzeit sollte eiweiß- und vitaminreich sein. So kann die Muskulatur die ganze Nacht ihre Energie aus den Fettspeichern ziehen.

- Hühnchen-, Puten-, Lamm- und Rindfleisch, Fisch mit Gemüse oder Salat
- Eiweißshake mit Apfel, Birne, Kiwi,
- 1/4l Flüssigkeit ohne Kohlenhydrate

**Nicht zu viel Fett, genügend Ballaststoffe,  
ausreichend trinken, abends keine  
Kohlenhydrate – aber sind alle Grundnährstoffe  
in Ihrer Nahrung in einem angemessenen  
Verhältnis vorhanden?**

Abnehmen ist ein ständiger Kampf  
zwischen Kopf und Bauch!!  
Meist siegt der Bauch und der Kopf  
leidet unter einem schlechten  
Gewissen!!

**Schluss mit dem Diätwahn  
- auf natürliche Weise zum  
Wohlfühlgewicht!**

### *Wichtige Tipps für die Ernährungsumstellung*

- **Vielseitig essen**  
Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt.
- **Getreideprodukte - mehrmals am Tag  
und reichlich Kartoffeln**
- **Gemüse und Obst - Nimm "5" am  
Tag...**
- **täglich Milch und Milchprodukte,  
einmal in der Woche Fisch; Fleisch,  
Wurstwaren sowie Eier in Maßen.**
- **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
- **Zucker und Salz in Maßen**
- **Reichlich Flüssigkeit**
- **Schmackhaft und schonend zubereiten.**
- **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr  
Essen!**
- **Achten Sie auf Ihr Wunschgewicht und  
bleiben Sie in Bewegung!**



### **Jana Müller Schmidt**

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin  
Ernährungsberaterin



**Turnverein  
Bremen-Walle 1875 e.V.**

[mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)

homepage

[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)



Aufgabe:

Abends auf Kohlenhydrate verzichten und  
trotzdem die Muskeln versorgen!