

10 Tage Blitz-Diät Paket - Ernährungsplan für Männer

Gesamtkalorien gerundet an Trainingstagen:

2000 kcal, 97 g Fett, 140 g Kohlenhydrate, 132 g Protein

(abzüglich dem Energieverbrauch im Sport = Ø 1500 kcal am Tag)

Tageszeiten	Plan für die Trainings- und Sporttage
morgens	<p>30 Minuten vor dem Mittagessen: 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p>30 Minuten später Frühstückersatz: 1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch) 250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p>1,0 Liter bis zum Mittag!</p>
Vormittags	<p>Der Heiß-/Süßhungerkiller: Snack: 35 g Power Protein Bar Marzipan + 1 großen Becher Tee o. Kaffee (141 kcal, 5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p>
mittags	<p>30 Minuten vor dem Mittagessen: 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p>Zum Mittag: Eine beliebige Hauptmahlzeit nach Wahl* aus dem Body Attack Kochbuch Fit auf Rezept (z.B. S. 144 Sattmacher Salat – 450 kcal, 25 g Fett, 31 g Kohlenhydrate, 26 g Protein) *WICHTIG: Mit einem Energiegehalt zwischen 400 bis 600 kcal</p> <p>Hinweis: Du kannst auch den Shake abends trinken und dafür Mittag eine Mahlzeit essen.</p> <p>1 Liter bis zum Nachmittag!</p>
nachmittags	<p>Der Heiß-/Süßhungerkiller: Snack: 50 g JabuVit Protein Müsli + 150 ml fettarme Milch (275 kcal, 12 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 20 g Protein)</p>
späten Nachmittag bis abends (Training)	<p>30-60 Minuten vor dem Training: 6 Kapseln Lipo 100 + 300 ml Wasser</p> <p>Training: Kraft- oder Ausdauertraining ideal für den Fettabbau und Gewichtsabnahme = Energieverbrauch geschätzt ca. 500 kcal pro Std.</p> <p>10-60 Minuten nach dem Training: 300 ml Power Protein 90 Shake (mit fettarmer Milch) (260 kcal, 5,4 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 36 g Protein)</p>
Abendessen	<p>30 Minuten vor dem Mittagessen: 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p>Zum Abend: Body Attack Gemüseragout mit Protein Nudeln und Erdnüssen (siehe Rezept unten), (ca. 420 kcal, 30 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 17 g Protein) oder Eine beliebige Hauptmahlzeit* aus dem Body Attack Kochbuch Fit auf Rezept</p> <p>*WICHTIG: Mit einem Energiegehalt zwischen 400 bis 600 kcal</p> <p>Hungrig: 35 g Power Protein Bar Marzipan + 1 großen Becher Tee o. Kaffee (141 kcal, 5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p> <p>Tipp: Suche dir aus dem Body Attack Kochbuch „Fit auf Rezept“ für die Woche 2 bis 3 Rezepte heraus und koche davon abends 2-3 Portionen für mittags vor. Damit kannst du dich an deinen Diät-Erfolgsplan halten und kommst somit schneller ans Ziel)</p>

10 Tage Blitz-Diät Paket - Ernährungsplan für Männer

Gesamtkalorien gerundet an Trainingstagen:

1500 kcal, 63 g Fett, 108 g Kohlenhydrate, 128 g Protein

(Ø 1500 kcal am Tag ohne Sport)

Tageszeiten	Plan für die Trainings- und Sporttage
morgens	<p style="text-align: center;"><u>Nach dem Aufstehen:</u> 2 Kapseln Lipo 100 + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>30 Minuten vor dem Mittagessen:</u> 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>30 Minuten später Frühstückersatz:</u> 1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch) 250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p style="text-align: center;"><i>1,0 Liter bis zum Mittag!</i></p>
Vormittags	<p style="text-align: center;">2 Kapsel Lipo 100 + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>Der Heiß-/Süßhungerkiller:</u> Snack: 50 g JabuVit Protein Müsli + 150 ml fettarme Milch (275 kcal, 12 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 20 g Protein)</p>
mittags	<p style="text-align: center;"><u>30 Minuten vor dem Mittagessen:</u> 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>Zum Mittag:</u> 300 ml Power Protein 90 Shake (mit 150 ml fettarmer Milch + 150 ml Wasser) (187 kcal, 3 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 30 g Protein) + 300 g Gemüse knabbern (z.B. Möhren, Paprika, Gurke, Kirschtomaten)</p> <p style="text-align: center;">Hinweis: Du kannst auch den Shake abends trinken und dafür Mittag eine Mahlzeit essen.</p> <p style="text-align: center;"><i>1 Liter bis zum Nachmittag!</i></p>
nachmittags	<p style="text-align: center;">2 Kapseln Lipo 100 + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>Der Heiß-/Süßhungerkiller:</u> Snack: Fleischwurst-Salat mit Tomaten-Mais (aus dem Body Attack Kochbuch Fit auf Rezept S. 133 - 203 kcal, 11 g Fett, 17 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p>
abends	<p style="text-align: center;"><u>30 Minuten vor dem Mittagessen:</u> 2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><u>Zum Abend:</u> Body Attack Protein Nudeln in Broccoli Lachsauce (siehe Rezept unten) (ca. 470 kcal, 25 g Fett, 18 g Kohlenhydrate, 41 g Protein)</p> <p style="text-align: center;">oder Eine beliebige Hauptmahlzeit* aus dem Body Attack Kochbuch Fit auf Rezept</p> <p style="text-align: center;">*WICHTIG: Mit einem Energiegehalt zwischen 400 bis 600 kcal</p> <p style="text-align: center;"><u>Hungrig:</u> 35 g Power Protein Bar Marzipan + 1 großen Becher Tee (141 kcal, 5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p> <p>Tipp: Suche dir aus dem Body Attack Kochbuch „Fit auf Rezept“ für die Woche 2 bis 3 Rezepte heraus und koche davon abends 2-3 Portionen für mittags vor. Damit kannst du dich an deinen Diät-Erfolgsplan halten und kommst somit schneller ans Ziel)</p>

Rezeptempfehlungen vom Fitnesskoch Hajo Jäger

Gemüseragout mit Low Carb Protein Nudeln und Erdnüssen

Zutaten für ca. 2 Portionen:

1 große Zucchini
1 Aubergine o
1 rote Spitzpaprika
1 kleine Zwiebel
2 EL Öl
1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver edelsüß
2 TL Gemüsebrühe
200 ml heißes Wasser
80 g gesalzene Erdnüsse
2 TL frische oder tiefgefrorene Petersilie
Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Majoran, Thymian

Zubereitung:

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und in mundgerechte Würfel schneiden.
2. Aubergine halbieren, Stielansatz entfernen und klein würfeln.
3. Paprika halbieren, entkernen und waschen. Beide Hälften in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln.
4. Öl im Topf erhitzen und das Gemüse sowie die Zwiebel ca. 2 Minuten braten. Gelegentlich rühren.
5. Das Tomatenmark und Paprikapulver unterrühren. Eine weitere Minute braten.
6. Mit heißem Wasser auffüllen und die Gemüsebrühe unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Das Ganze ca. 4 Minuten bei größerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen.
7. Kurz vor dem Servieren die Erdnüsse darüber geben.

Nährwerte pro Portion (ca. 500 g)

Kalorien (kcal): 420 kcal
Protein (g): 17
Kohlenhydrate (g): 17
Fette (g): 30

Low Carb Protein Nudeln in Broccoli-Lachssauce

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Body Attack Low Carb Protein Nudeln

200 g tiefgefrorener Broccoliröschen

1 TL Gemüsebrühe (Pulver)

200 ml heißes Wasser

2 Lachsfilets (à 150 g)

3-4 EL Kräuterfrischkäse (Doppelrahmstufe)

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Low Carb Nudeln nach Packungsanweisung weich garen.
2. Während dessen Broccoli einen Tag zuvor oder in der Mikrowelle auftauen.
3. Kochtopf aufstellen und das heiße Wasser und die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
4. Aufgetauten Broccoli in kleine Stücke schneiden und anschließend ins kochende Wasser geben. Broccoli etwa 4 Minuten bei größerer Hitze kochen. Mit den Gewürzen abschmecken.
5. Lachs in grobe Würfel schneiden und zum Broccoli hinzugeben. Das Ganze weitere 4 Minuten kochen lassen.
6. Frischkäse unter den Broccoli und Lachs rühren, bis sich der Frischkäse aufgelöst hat. Nochmals nachwürzen und zusammen mit den gekochten Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion (ca. 430 g)

Kalorien (kcal): 470 kcal

Protein (g): 41

Kohlenhydrate (g): 18

Fette (g): 25

Broccoli-Walnuss-Pesto mit Protein Dinkel-Bandnudeln

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Body Attack Protein Dinkel-Bandnudeln

2 kleine Köpfe Broccoli

60 g Walnüsse

2 EL Olivenöl

2-4 EL dunkler Balsamico-Essig

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Koriander, Zwiebelgranulat

Zubereitung:

1. Protein Dinkel Bandnudeln nach Packungsanleitung ca. 8-10 weich kochen.
2. Vom Broccolistrunk die Röschen abschneiden. Danach ins kochende Salzwasser geben und ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur weich kochen. Danach auf ein Sieb zum Abtropfen geben.
3. Mit einem Pürierstab den gekochten Broccoli zusammen mit Walnüssen, dem Olivenöl und dem Balsamico-Essig zerkleinern. Würzen und anschließend mit den Dinkel-Bandnudeln servieren.

Möhren-Cashew-Curry mit Protein Dinkel Spirelli

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Body Attack Protein Dinkel-Spirelli

8 mittelgroße Möhren

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

300 ml heißes Wasser

1 ½ TL Gemüsebrühe

2 EL Doppelrahm Frischkäse Natur

60 g Cashewnüsse

2 TL tiefgefrorene Kräutermischung

Gewürze: weißer Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat

Zubereitung:

1. Protein Dinkel Spirelli nach Packungsanleitung ca. 8-10 weich kochen.
2. Möhren waschen, trocknen, Wurzel- und Stielansatz entfernen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein würfeln.
4. Gewürfelte Möhren, Zwiebel ins heiße Öl geben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Ab und zu Rühren. Mit Currypulver bestreuen und eine weitere Minute braten. Danach mit heißem Wasser und Gemüsebrühe auffüllen. Möhren-Currygemüse bei größerer Hitze etwa 6 Minuten im geschlossenen Deckel kochen lassen.
5. Danach Frischkäse Natur unter das Möhrengemüse heben, nochmals würzen und die gekochten Nudeln unterheben. Auf einen Teller servieren und die Cashewnüsse sowie die tiefgefrorenen Kräuter darüber streuen.