

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 1

**Obst enthält viel Fructose.
Zu viel Fructose im Körper kann
auch in Fett umgewandelt werden.**

**Versuche weitestgehend auf Obst zu
verzichten und es mit mehr Gemüse zu
ersetzen.**

**Erlaubt sind nur Beeren-und Citrus-
Früchte.**

Rezept des Tages

**Rührei mit Tomate und Kichererbsen
für 2 Personen**

**4 Eier
1 Schalotte
2 Scheiben mageren Schinken
1 Glas/Dose Kichererbsen
4 Tomaten
Pfeffer/Salz
Öl/Butter**

**Schalotte und Schinken klein würfeln
und anschmoren, dann die zerkleinerten
Tomaten und die abgespülten
Kichererbsen hinzufügen.
Eier verquirlen und hinzufügen.
Mit Pfeffer und Salz abschmecken.**

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 2

Verzichte auf alle zuckerhaltigen Getränke wie Saft, Cola, Bier oder aromatisiertes Wasser.

Auch süßstoffhaltige Getränke solltest du meiden.

Wir empfehlen Wasser, Tee, Kaffee ungesüßt und möglichst ohne Milch.

Alkoholische Getränke ebenfalls meiden. Ein bis zweimal in der Woche ist ein Glas trockener Rotwein oder ein Glas Weißweinschorle zum Essen erlaubt.

Rezept des Tages

Thunfisch mit Kichererbsen für 2 Personen

- 3 hart gekochte Eier**
- 4 Tomaten**
- 1 Glas/Dose Kichererbsen**
- 1 Dose Thunfisch-Filets**
- 1 Limette**
- 1 EL Kapern und 1 EL Olivenöl**
- Pfeffer/Salz/**

Kleingewürfelte Tomaten und Eier, Thunfisch und ab gespülte Kichererbsen sowie Kapern und Basilikum mischen. Mit Öl beträufeln und mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken. Eventuell mit etwas Limetten-Abrieb abschmecken.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 3

Verzichte weitestgehend auf Kohlenhydrate. Dein Körper schaltet dann schneller auf Fettverbrennung um. Meide vor allem „einfache“ Kohlenhydrate wie z.B. Zucker, Mehl und Mehlspeisen, Kartoffeln, Pommes, Brot, Nudeln, Mais.

Versuche ab 17.00 Uhr gar keine Kohlenhydrate mehr zu essen.

Wenn du Obst essen möchtest, dann morgens oder mittags. Das gleiche gilt für Joghurt.

Dafür sind Gemüse und Eiweiß (z.B. Magerquark, Hüttenkäse, Fisch, Fleisch usw.) abends erlaubt.

Garnelen mit Rucola-Salat für 2 Personen

- 1 Glas/Dose weiße Bohnen
- 300 g Garnelen
- 10 Cherrytomaten
- 100-150g Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl/ 1 EL Balsamicoessig
- 1 Limette
- Pfeffer und Salz

Knoblauch in Pfanne erhitzen, die Garnelen mit Limettensaft beträufeln, Pfeffer und Salzen und dann mit in die Pfanne geben. Als Letztes die abgewaschenen und abgetropften Bohnen hinzufügen. Den Rucolasalat waschen, halbierte Tomaten hinzufügen und mit Öl, Essig, Pfeffer und Salz abschmecken.

Garnelen auf dem Salat anrichten.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 4

**Eiweißpower für den Körper!
Iß dich schlank und vital!
Eiweiß macht attraktiv!
Es strafft das Bindegewebe!
Es lässt die Pfunde schmelzen!
Es baut Muskulatur auf!
Es kurbelt den Fettstoffwechsel an!**

Nahrungsmittel die viel Eiweiß enthalten sind Fisch, Krabben, Garnelen, Muscheln, mageres Fleisch, Huhn, Pute, Wild, Eier, magerer Käse, Magerquark, Quinoa Lupinenschrot, Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Seitan und Eiweiß-Shakes.

Du brauchst täglich ca. 0,8-1 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht.

Rezept des Tages

Gefüllte Zucchini mit Beefsteakhack für 2 Personen

**2 große Zucchini
400g Beefsteakhack
1 Ei / 1 Schalotte
Salz / Pfeffer / Öl
200g Limburger Käse**

Zucchini halbieren und aushöhlen. Nach Geschmack das Beefsteakhack anmachen und in die Zucchinihälften einfüllen. Dünne Scheiben vom Limburger Käse auflegen und in den vorgeheizten Backofen bei ca. 180/200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 5

Gute und schlechte Fette

Meide Lebensmittel die viel gesättigte (schlechte) Fette haben, wie z.B. Fertigprodukte, Dips, Dressings, Mayonnaise, Kuchen, Gebäck, Eis, Margarine, fetten Käse, Wurst, fettes Fleisch, Chips.

Iss einfach oder mehrfach ungesättigte Fette, wie z.B. Nüsse, Samen, Kerne, Leinöl, Rapsöl, Olivenöl, Hanföl, Avocado, fettreiche Kaltwasserfische

Rezept des Tages

Forelle mit Tomatensalat für 2 Personen

- 2-4 geräucherte Forellenfilets
- 2 Limetten
- 1 EL gehackte Kapern
- 2 EL gehackter Dill
- 2 EL Olivenöl / Salz / Pfeffer
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 250 g Cherrytomaten

Den Saft der Limetten mit Öl, Pfeffer, Salz, Dill und den gehackten Kapern vermischen. Die, in feine Ringe geschnittene, Frühlingszwiebel und die klein geschnittenen Tomaten untermischen. Den Tomatensalat neben der Forelle anrichten.

Zur Abwechslung können die Tomaten durch Gurke ersetzt werden.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 6

**Lerne richtig einzukaufen!
Lerne die Nährwertangaben und Zutaten
richtig zu lesen.**

**Nährwertangaben sind immer bezogen
auf 100 g oder 100 ml.**

**Bei den Kohlenhydraten wird der
Zuckeranteil immer extra angegeben.
Kaufe möglichst nichts, was über 10 g
Zucker enthält.**

**Achte bei den Zutaten auf versteckte
Zucker. Vorsicht bei Fertigprodukten!
Zucker hat viele Namen: Saccharose,
Maltose, Glucosesirup, Hexose,
Kandisfarin, Maltodextrin, Melasse,
Sorbit, Xylit, Maisstärke, modifizierte
Stärke, Dextrose, Mannit usw.**

Rezept des Tages

Chili Con Carne für 2 Personen

200-300 g Beefsteakhack / 2 EL Öl
1 Schalotte / 1 Chilischote
1 Knoblauchzehe / 2-3 Tomaten
2 Möhren / 1-2 Paprika
1 Glas/Dose Kidneybohnen
250 ml Tomatensoße / 1 TL Senf
Pfeffer / Salz / Thymian

Klein gewürfelte Schalotte in Öl anbraten, dann Beefsteakhack dazugeben. Das klein geschnittene restliche Gemüse in einem Topf anschmoren. Dann die abgespülten Bohnen, das gebratene Hack und die Tomatensoße hinzufügen. Mit Senf, Pfeffer, Salz und Thymian abschmecken.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 7

Vitamin C - Power

Vitamin C stärkt das Immunsystem und ist an vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt.

Vitamin C kurbelt den Fettstoffwechsel an und hilft ein festes Bindegewebe zu erhalten.

Nimm Vitamin C als Betthupferle.
Iß eine Grapefruit oder trinke den Saft einer Limette/Zitrone vor dem Schlafen gehen.

Rezept des Tages

Rote Beete Carpaccio für 2 Personen

4 Rote Bete

2-3 EL Meerrettich natur aus dem Glas

1 EL Balsamico Essig / 3 EL Olivenöl

3-4 EL Parmesankäse

Pfeffer / Salz

Rote Beete Knollen im ganzen kochen, ca. 45 min oder abgepackte vorgekochte Rote Bete nehmen. Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Über einen großen Teller verteilen. Dann Öl, Meerrettich und Essig vermengen und über die lauwarme Rote Beete verteilen. Pfeffern, Salzen und Parmesan-Käse darüber streuen.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 8

Cheaten / Schummeln

Wenn du ein Motivationstief hast kannst du einmal in der Woche „Cheaten“.

Wir empfehlen dir nur eine Cheat-Mahlzeit pro Woche! Nicht einen ganzen Tag!

Warum keinen ganzen Tag? Weil dein Körper mindestens 3 - 6 Wochen braucht, um das Essverhalten langfristig umzustellen.

Eine Cheat-Mahlzeit hilft dir „Fressattacken“ zu vermeiden und motiviert zu bleiben.

Betrachte es als Belohnung!

Rezept des Tages

Thunfischsteak mit Wasabi-Dip für 2 Personen

- 2 Thunfischsteaks a 200g
(alternativ Rindersteak)
- 1 rote Paprika / 1 Avocado reif
- 2 Limetten / Wasabi-Paste
- Olivenöl / Salz / Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander
(alternativ Blattpetersilie)

Avocado, Limettensaft und Olivenöl mit Pürierstab sämig mixen. Großzügig mit Wasabi-Paste würzen. Dann geschälte und klein gewürfelte Paprika sowie den klein gehackten Koriander unterrühren. Pfeffern und Salzen. Thunfischsteak 1-2 Minuten pro Seite kurz anbraten, so dass der Kern noch glasig ist. Pfeffern und Salzen und mit Wasabi-Dip servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 9

**Fehlritte ohne Folgen:
Schaffe Ausgleiche !**

**Falls du mal an einem Tag gesündigt hast,
gleiche es am nächsten Tag wieder aus.**

**Nimm am Tag danach ein oder zwei
„Sparmahlzeiten“ zu dir, z.B. nur einen
Eiweiß-Shake oder iß nur eine Suppe.**

**Halte durch !
Bleib motiviert !**

Rezept des Tages

Kiwi-Grapefruit-Mint-Shake für 1 Person

1 Kiwi / 1 Minzezweig
1 Limette / 1 Grapefruit
2 EL Eiweißpulver nach Geschmack
(z. B. Vanille)
Wasser

Kiwi, Minze, Limette und Grapefruit mit ca. 150-300ml Wasser in einen Mixer geben und pürieren. Dann Eiweißpulver hinzufügen und nochmal mixen. Je nach gewünschter Konsistenz , mehr oder weniger Wasser nehmen.

Lady - Fitness - Center

28 Tage Food Change



Tipp des Tages

Tag 10

Versuche maximal nur 3 mal am Tag etwas zu essen!

Du brauchst wirklich nur 3 sättigende Mahlzeiten um zufrieden zu sein.

Solltest du in den Esspausen Hunger oder Appetit verspüren, dann trinke 1-2 Gläser Wasser.

Tag 10

Rezept des Tages

Hähnchen-Salat für 2 Personen

1 gegrilltes Hähnchen
1- 2 Lauchzwiebeln / 1 reife Avocado
3 EL Olivenöl / 1 EL Essig
1 TL Worcestersoße
1-2 TL Paprikapulver
Salz / Pfeffer

Hähnchen abpulen und in Stücke schneiden. Die in kleine Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln und die klein gewürfelte Avocado hinzufügen.

Ein Dressing aus Öl, Essig, Worcestersoße, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen und über die restlichen Zutaten geben.

(wenn du möchtest, kannst du auch noch etwas griechischen Joghurt hinzufügen.)

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 11

Für Berufstätige !

**Wenn du kochst, koche dir größere Mengen und froste dir 2-3 Portionen ein.
Kaufe dir Tiefkühlgemüse, natur !
Habe immer einen Vorrat in der Tiefkühltruhe.**

**Wenn du keine Zeit zum Kochen hast,
shake dir einen Eiweißdrink!**

**Habe immer einen Schrankvorrat von Dosen/Gläsern mit Thunfisch, Hülsenfrüchten, Tomatenstücken.
Eier solltest du auch immer zu Hause haben. Mit diesen Dingen kannst du dir schnell etwas zu Essen „zaubern“.**

Rezept des Tages

Asia-Gemüse mit Fisch für 2 Personen

- 1 Packung TK-Asia-Gemüse
- 300-350g festfleischiges Fischfilets
(z.B. Rotbarsch oder Victoriabarsch,
oder TK-Fisch aufgetaut)
- 1-2 EL Rapsöl, 2-3 EL Sojasauce
- 4 EL Brühe / Cayennepfeffer / Salz
- Evtl. frisch geriebener Ingwer

Gefrorenes Asiagemüse in eine erhitzte große Pfanne geben und 5 Min. anbraten. Das in mundgerechte Stücke geschnittene Fischfilet hinzugeben. Sojasauce, Brühe, Pfeffer, Salz und Ingwer vermengen und hinzugeben. Alles einmal aufkochen lassen und dann servieren. Evtl. mit klein gehackten Koriander garnieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 12

**Waist-to-Height-Ratio (WHtR)
Das neue Maß für Übergewicht!**

WHtR ist eine Maßzahl zur Bewertung von Übergewicht. Es bewertet das Fettgewebe am Bauch (auch das Fett im Bauchraum= viszerales Fett), welches besonders gesundheitsgefährdend ist.

Im Gegensatz zu Hüftgold und Oberschenkelspeck ist das Bauchfett ein hoher Risikofaktor für Erkrankungen.

**Berechne dein WHtR!
Die Formel dazu gibt es morgen!**

Rezept des Tages

Putengeschnetzeltes mit Tomaten für 2 Personen

300-400g Putenschnitzel
300g Zucchini / 400g Tomaten
1 Schalotte / 2 EL Öl / 2 EL Balsamico
1/2 Bund Basilikum / Pfeffer / Salz

In Streifen geschnittene Putenschnitzel anbraten, dann wieder aus der Pfanne nehmen. Nacheinander klein gewürfelte Schalotte, klein gewürfelte Zucchini und Tomaten in die Pfanne geben und schmoren, Pfeffern und Salzen sowie mit Balsamico-Essig abschmecken. Fleisch wieder untermischen. Mit klein gehackten Basilikum bestreuen und servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 13

Wie berechnet man die WHtR ?

$$\frac{\text{Bauchumfang (in cm)}}{\text{Körpergröße (in cm)}}$$

Messe deinen Bauchumfang ungefähr in Bauchnabel-Höhe (Taille) und teile ihn durch deine Körpergröße in cm. Der Wert sollte optimaler Weise unter oder bei 0,5 liegen. Bei Älteren (ab 50 Jahre) maximal bis 0,6.

Je höher der Wert über 0,5 bzw. 0,6 ist, um so gesundheitsgefährdender ist dein Fettanteil am Bauch.

Rezept des Tages

Tomatensuppe mit Zucchini für 2 Personen

1 Dose Tomaten in Stücke
1 große Zucchini / 1/2 Limette (Saft)
1 Knoblauchzehe / 1 Schalotte
250 ml Gemüsebrühe / Pfeffer / Salz

Die klein gehackte Schalotte und Knoblauchzehe in der Pfanne glasig dünsten. Dann die klein gewürfelten Zucchini zugeben. Die Tomaten und die Gemüsebrühe in einen Topf kochen lassen und pürieren. Mit Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken und die gebratenen Zucchini dazugeben und servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 14

**Bewegung macht schlank !
Bewegung ist die einzige Diät die ewig hält.**

Nutze jede Möglichkeit im Alltag, um dich mehr zu bewegen. Gehe in der Mittagspause ein paar Schritte an der frischen Luft. Stehe oder gehe beim Telefonieren. Erledige kleine Einkäufe zu Fuß oder mit dem Rad. Steige Treppen, statt den Lift oder die Rolltreppe zu nutzen. Wenn du mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fährst, steige eine Station früher aus und laufe zu Fuß. Mache regelmäßig Sport, mindestens 2 mal pro Woche! Viel Erfolg!

Rezept des Tages

Lachsfilet mit Lauch für 2 Personen

2 Lachsfilet (ca. je 200g)
3 Stangen Lauch / 1 rote Paprika
1 Schalotte / 1-2 Limetten(Saft)
250 ml Brühe / Pfeffer / Salz / 1 EL Öl

Die Schalotte glasig schwitzen, den in Ringe geschnittenen Lauch und die klein gewürfelte Paprika dazugeben und anschwitzen. Mit Brühe ablöschen und 5-10 Minuten weiter einkochen lassen.

Den Lachs mit Pfeffer, Salz und Limettensaft/Abrieb im Ofen garen. Gemüse anrichten und den gegarten Lachs darauf setzen. Nochmals mit Limettensaft abschmecken.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 15

Gute Planung ist alles !!!

**Gehe nie hungrig aus dem Haus.
Habe immer einen Vorrat an bestimmten
Nahrungsmitteln zu Hause, die sich
schnell zubereiten lassen.**

**Halte die Gerichte simpel. Nimm
vorbereitete Mahlzeiten mit zur Arbeit.**

**Wenn du unterwegs bist, habe immer
einen Apfel oder einen Eiweißriegel mit
für mögliche Hungerattacken.**

**Wappne dich für Hunger-Notfälle zu
Hause.**

Eine Liste dazu folgt morgen!

Rezept des Tages

Lauchzwiebelsalat mit Hühnchen für 2 Personen

200 g TK Erbsen aufgetaut
1- 2 Bund Lauchzwiebeln
300 g Hähnchenbrust
2 EL Öl / 100 ml Apfelsaft / 1 Apfel
4 EL saure Sahne / 1 TL Senf / Salz
Pfeffer / 1 TL Apfelessig

Die in Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln andünsten, dann die in Streifen geschnittene Hähnchenbrust, die Erbsen und Apfelsaft hinzufügen und schmoren. Am Ende geriebenen Apfel hinzufügen und Pfanne vom Herd nehmen. Saure Sahne mit Senf, Essig, Pfeffer und Salz verrühren und über die abgekühlte Hähnchenmasse geben.
Servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 16

Liste für Hunger-Notfälle/ Heißhunger

- 1 hartgekochtes Ei (am besten eine ganze Packung Eier vorkochen und im Kühlschrank für Notfälle haben)
- 1 Becher Hüttenkäse / körniger Frischkäse
- 1 Harzer Käse
- 1 Dose Thunfisch
- Saure Gurken (Cornichons)
- eine Hand voll Nüsse
- klare Brühe / Suppe
- Eiweißshake / Proteinriegel
- 1 großes Glas Wasser trinken
- 1 geriebener saurer Apfel mit 1 EL Erdnussmus vermengen evtl. mit etwas Salz abschmecken

Rezept des Tages

Omelett mit Krabben für 2 Personen

**4-5 Eier / 150g Krabben (oder alternativ
Pilze oder Gemüse oder Tomate mit
Mozzarella) / 50 ml Milch / 1 EL Öl
Salz / Pfeffer**

**Die Eier mit der Milch, Salz und Pfeffer
verquirlen. Krabben oder das klein
geschnittene Gemüse oder die klein
gewürfelten Tomaten + Mozzarella in der
Pfanne anbraten. Die Eiermasse darauf
gießen und ca. 5 Min. bei kleiner Hitze
stocken lassen. Omelett wenden und
noch mal 3 Min. braten.**

**Das fertige Omelett evtl. noch mit
Schnittlauch garnieren.**

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 17

Clever vorbereiten und einkaufen !

Bei deiner Ernährungsumstellung ist es wichtig, richtig und gut einzukaufen und einen optimalen Vorrat an bestimmten Nahrungsmitteln zu Hause zu haben. Es ist die halbe Miete !

Kaufe vor allem einige Basics, die immer in deinem Kühlschrank, Gefrierfach oder Vorratsschrank sind. Damit du in Minutenschnelle Gerichte zubereiten kannst.

Listen folgen in den nächsten Tipps.

Rezept des Tages

Hackfleisch-Salat für 2 Personen

400-500 g Beefsteakhack

10-15 Cherrytomaten

2 Karotten / 1 Dose Kichererbsen

1 Frühlingszwiebel / 1/2 Jalapeño

150-200g Feldsalat

3 EL Olivenöl / 1 EL Essig / Pfeffer / Salz

Hackfleisch anbraten dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

Karotten und Frühlingszwiebel in hauchdünne Scheiben/Ringe schneiden, abgespülte Kichererbsen, klein gewürfelte Tomaten und Feldsalat hinzufügen. Jalapeño-Schote klein schneiden und mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer ein Dressing mischen. Das Hackfleisch auf den Salat geben und das Dressing darauf geben.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 18

Kühlschrank-Vorrat

Butter, 1 Packung Eier roh, 1 Packung Eier hartgekocht, 1 Tetrapack fettarme Milch oder Sojamilch oder Hafermilch, 1 Becher Sahne oder saure Sahne, 2 Becher Magerquark, 2 Becher Hüttenkäse, 1 Limburger Käse 20% F.i.Tr., 1 Romadur Käse 20% F.i.Tr., 1 Harzer Käse, 2 Skyrella (Lidl) ist ähnlich wie Mozzarella, Parmesan-Käse, Tofu und Seitan für Vegetarier, magerer Schinken z.B. Bresaola, Bündnerfleisch, Serranoschinken

Rezept des Tages

Rinderfilet im Serrano-Mantel mit Brokkoli für 2 Personen

1 Brokkoli / 300-400g Rinderfilet
100g Serrano-Schinken / 20g Butter
1 Zimtstange / 1 Vanilleschote (Mark)
6-8 Cherrytomaten / Pfeffer / Salz

Den zerkleinerten Brokkoli in der Butter mit der Zimtstange und der Vanille bei niedriger Hitze garen, pfeffern und salzen. Dann die halbierten Tomaten hinzugeben. Rinderfilet in einer 2.Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit Serrano-Schinken ummanteln und nochmals kurz braten. Brokkoli mit Fleisch zusammen anrichten. Bei Bedarf nochmal pfeffern und salzen.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 19

Schrank-Vorrat

Nüsse, Kerne, Samen, 2 Dosen/Gläser Kichererbsen und Kidneybohnen, 2 Dosen Thunfischfilet, 2 Gläser Kapern, Senf, Tomatenmark, 2 Dosen Tomaten in Stücke, Gemüsebrühe/Gemüsepaste z.B. Lacroix (Rewe), Molkesuppe (LFC), Olivenöl, Albaöl-HC (LFC), Leinöl, Rapsöl, Apfelessig, Balsamico-Essig, Finn-Crisp (Rewe), Gewürzgurken, Worcestersauce, Edamame-Spaghetti und Schwarze-Bohnen-Spaghetti von Explore (denn's), Gewürze, Pfeffer, Meersalz, Vollkornreis, Haferflocken, 2 Dosen Heringsfilet in Tomatensoße, 1 Dose Bratheringe

Rezept des Tages

Kohlrabi-Suppe für 2 Personen

3 Kohlrabi

600 ml Gemüsebrühe

1 Bund Basilikum

1 TL Senf

1/2 Becher griechischer Joghurt oder
Schmand oder Sahne

Muskat / Pfeffer / Salz

Den klein gewürfelten Kohlrabi in der
Brühe 10 Minuten kochen lassen.
Den klein gehackten Basilikum, Senf
und Joghurt pürieren. Mit Muskat,
Pfeffer und Salz würzen und servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipps des Tages

Tag 20

Gefrierfach-Vorrat

TK-Gemüse, Kräuter, Beerenfrüchte, Tiefkühlfisch, Meeresfrüchte, Garnelen, Carpaccio vom Rind (Blockhouse)

Frischer Vorrat

Saure Früchte, da sie weniger Fruchtzucker haben. (Grapefruit, Äpfel, Limetten, Orangen, Clementinen, Beerenfrüchte, Kiwi usw.), Schalotten, Knoblauch, Gemüse, verschiedene Salate, Tomaten, Gurken, Sellerie, Radieschen, Paprika, Fenchel, Zucchini, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl, Rotkohl, Pilze, Kräutertöpfe...

Rezept des Tages

Rinder-Carpaccio für 2 Personen

1 Packung TK Carpaccio vom Rind
(Blockhouse)
Rucola-Salat

1 Limette / Parmesan / 3 EL Olivenöl
Evtl. geröstete Pinienkerne
Evtl. etwas Balsamico-Essig

Tiefgefrorenes Carpaccio auf 2 Teller verteilen und kurz auftauen lassen. Dann mit Rucola-Salat bestreuen und Parmesan-Käse darüber hobeln. Evtl. ein paar Pinienkerne darüber geben. Mit Olivenöl, Limettensaft beträufeln, je nach Geschmack auch Balsamico-Essig. Salzen und Pfeffer.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 21

Fettkiller Muskel

**Im Muskel sind die Brennöfen!
(Mitochondrien) Sie verbrennen Fett und
Kohlenhydrate und wandeln es in Energie
um. Je mehr Brennöfen du besitzt, um so
mehr kannst du verbrennen. Durch
Muskeltraining kurbelst du den
Stoffwechsel an. Die Muskeln sind dein
Motor. Je größer der Motor, um so mehr
Sprit wird verbraucht.**

**Regelmäßiges Krafttraining 2-3 mal in der
Woche hält dich in Form, du bleibst fit und
gesund und kurbelst dauerhaft deinen
Fettstoffwechsel an.**

Rezept des Tages

**Kalbsschnitzel auf italienische Art
für 2 Personen**

**2 Kalbsschnitzel / 1 Mozzarella-Kugel
1/2 Bund Basilikum / Butter oder Öl
Pfeffer und Salz
Gemüse oder Salat**

**Kalbsschnitzel auf beiden Seiten in
heißem Fett anbraten. Dann, den in
Scheiben geschnittenen, Mozzarella
darüber geben und zugedeckt ziehen
lassen, bis der Käse zerlaufen ist. Den
feingehackten Basilikum darüber
streuen. Das ganze dann mit Salat oder
Gemüse servieren.**

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 22

**3 Wochen hast du geschafft !!
Bleib motiviert!**

Tipp's für noch mehr Effektivität!

**Iss kaum oder keine hochverarbeiteten
Lebensmittel!**

Trinke keine Kalorien!

**Setze dich keinen Versuchungen aus!
(Keine Naschereien zu Hause haben.)**

**Iss große Portionen mit wenig Kalorien!
(z.B. Gemüse, Suppe)**

Benutze kleine Teller zum Essen!

Nutze den Sattmacher-Effekt von Eiweiß!

**Iss nur eine Cheat-Mahlzeit pro Woche
oder mache nur 1 Cheatday pro Woche
und genieß es !!**

Schlafe genug!

Rezept des Tages

Hähnchen aus dem Ofen für 2 Personen

400g Hähnchenbrust / 100g Oliven ohne
Stein / 1 Dose Tomatenstücke
1/2 Bund Petersilie / 1/2 Bund Basilikum
1 Kugel Mozzarella / Pfeffer / Salz

Die klein geschnittenen Oliven und die
klein gehackten Kräuter mit den
Tomatenstücken mischen und in eine
Auflaufform geben. Hähnchenbrust
pfeffern und salzen und in Streifen
schneiden. Dann die Hähnchenstücke
auf die Tomatensauce setzen und mit
Mozzarella-Scheiben bedecken. Ofen
200 Grad vorheizen und dann ca.
35 Min. bei 180 Grad überbacken.
Servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 23

Erfolgs-Kontrolle

Wiegen

Wiege dich nur einmal pro Woche.
Immer am gleichen Tag der Woche, zur gleichen Zeit und auf der selben Waage.
Errechne deinen BMI.

Messen-WHtR

Miss einmal pro Woche zur gleichen Zeit deinen Taillenumfang. Errechne deinen WHtR. Markiere dir deinen gemessenen Wert mit einem Stift auf dem Maßband zur Motivation! So werden deine Erfolge sichtbar!

Rezept des Tages

Ratatouille mit Beefsteakhack und Parmesan für 2 Personen

**2 kleine Zucchini / 1 Schalotte
200g Pilze / 1 rote und 1 gelbe Paprika
2 EL Olivenöl / 1 Dose Tomatenstücke
2 TL Kräuter der Provence / Parmesan
200 g Beefsteakhack/ Pfeffer / Salz**

**Backofen auf 220 Grad vorheizen. Das
klein geschnittene Gemüse in eine
Auflaufform geben. Tomatenstücke, Öl,
Kräuter, Pfeffer und Salz hinzufügen
und vermischen und das Beefsteakhack
darüber krümmeln. Im vorgeheizten
Ofen bei 200 Grad ca. 30 Min. garen.
Am Ende reichlich Parmesan darüber
geben und servieren.**

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 24

Kurbel deinen Fettstoffwechsel an den „Problem-Zonen“ an !

Deine „Problemzonen“ sind oft sehr schlecht durchblutet. Dies ist der Grund, warum du an diesen Stellen langsamer abnimmst. Je besser eine Körperpartie durchblutet ist, um so schneller wirst du dort abnehmen, denn über das Blut bzw. die Blutbahnen wird das Fett zum Muskel transportiert und dort in den „Brennöfen“ verbrannt. Nutze Schwitzgürtel, Schwitzhosen, Durchblutungsöl/-creme. Nutze die Tiefenwärme oder die Rollen-Massage zur tieferen Durchblutung des Fettgewebes und Anregung des Fettstoffwechsels.

Rezept des Tages

Geschnetzeltes mit Pilzgemüse für 2 Personen

300-400 g Hähnchenbrust / 3 EL Kapern
700 g Champignons / 2 EL Öl
4 EL Sahne / 3 EL gehackte TK-Petersilie
Salz / Pfeffer

Die in Streifen geschnittene Hähnchenbrust scharf anbraten. Dann die Sahne mit den klein gehackten Kapern, Salz und Pfeffer hinzufügen. 5 Min. köcheln lassen. Die in Scheiben geschnittenen Pilze in einer zweiten Pfanne ca. 3-5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie hinzugeben. Beides auf einem Teller anrichten und servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 25

Genuss-Tipps

Lege dir ein eigenes Kochbuch an. Mit deinen Rezepten und Varianten, die dir besonders gut schmecken.

Spare nicht mit Gewürzen. Verwende öfter scharfe Gewürze. Sie regen besonders den Stoffwechsel an.

Solltest du doch einmal „schwach“ werden, und Lust auf eine süße Leckerei haben, dann genieße ein Stück dunkle Schokolade und lass es dir auf der Zunge zergehen.

Rezept des Tages

Hackfleisch-Kohlrabi-Auflauf für 2 Personen

300 g Knollensellerie / 500 g Kohlrabi
300-400 g Beefsteakhack / 1 EL Öl
1 EL getrockneter Oregano / 2 Eier
250 ml fettarme Milch / Pfeffer / Salz
Muskatnuss / Parmesan

In einem großen Topf mit Salzwasser, den in dünne Scheiben geschnittenen Sellerie und Kohlrabi 3-4 Min. kochen.

Backofen auf 180 Grad vorheizen.
Beefsteakhack krümelig braten und mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Die Gemüsescheiben abwechselnd mit dem gebratenen Beefsteakhack in eine Auflaufform schichten. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen und darüber gießen. 30 Min. bei ca. 180 Grad backen und am Ende Parmesan darüber geben und servieren.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 26

Motivations-Tipps

Such dir ein altes Kleidungsstück aus deinem Kleiderschrank heraus, in das du gerne wieder passen würdest! Das spornt dich an !

Feiere die ersten verlorenen Pfunde mit einer Belohnung! Kauf dir etwas Schönes (z.B. Lippenstift, Parfüm, T-Shirt o.ä.). Wiederhole es nach jeden weiteren 5 kg!

Wenn du Appetit oder Hunger bekommst, telefoniere! Ruf eine Freundin an und lenke dich ab. Im Nu ist eine kurzfristige Heißhungerattacke vergessen.

Rezept des Tages

Asia-Suppe mit Räuchertofu für 2 Personen

1 Packung TK-Wok/Asia-Gemüse
250 ml Gemüsebrühe / 1 Stück Ingwer
200 g Räuchertofu / 3 EL Sojasauce
1 EL Sesam / 1 EL Rapsöl / Pfeffer
1/2 Koriander oder Petersilie

Den klein gehackten Ingwer und die Sesamsamen anbraten. Das TK-Asia-Gemüse dazugeben und 5 Min. schmoren. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Suppe aufkochen und dann weiter 10 Min. zugedeckt köcheln lassen. Am Ende den klein gewürfelten Tofu hinzugeben. Mit Pfeffer und Sojasoße abschmecken. Zum Servieren den klein gehackten Koriander (Petersilie) darüber streuen.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 27

Wellness-Tipps

Kräftige dein Bindegewebe mit einer Bürstenmassage! Immer zum Herzen hin massieren.

Gehe bewusst etwas früher ins Bett und versuche 8 Stunden zu schlafen.

Gehe zum Friseur/Kosmetikerin/ Fußpflege um dich für deine Erfolge zu belohnen.

Relaxe in einem Wohlfühlbad oder mache ein erfrischendes Peeling unter der Dusche.

Rezept des Tages

Zucchini-Suppe mit Pfeffermakrele

400 g Zucchini / 1 EL Öl
200 g geräucherte Pfeffermakrele
800 ml Gemüsebrühe / Pfeffer / Salz

Die klein geschnittene Zucchini ca. 3 Min im Öl anbraten, dann mit der Gemüsebrühe aufgießen und weitere 10 Min köcheln lassen. Die Suppe pürieren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Die in mundgerechte Stücke zerteilte Makrele auf einen Teller geben und mit der Suppe übergießen.

Zum Verfeinern der Suppe kann man noch 1 EL Sahne oder Schmand hinzufügen.

Lady - Fitness - Center



28 Tage Food Change

Tipp des Tages

Tag 28

Fitness-Tipps

Nutze Wartezeiten (Supermarkt, Haltestelle) um Bauch, Po, Beine zu trainieren. Stelle dich auf die Zehenspitzen für 2 Sekunden und spanne deine Muskulatur an. Wiederhole dies mehrmals.

Mache direkt nach oder vor der Arbeit Sport. Mindestens 30-45 Minuten und regelmäßig 2-3 mal pro Woche.

Mache dir zur Regel, 2 Wege (mindestens 15-20 Minuten) in der Woche nicht mit dem Auto zurückzulegen, sondern zu Fuß zu gehen.

Mache am Wochenende eine Wanderung oder eine Radtour.

Rezept des Tages

Fischfilet-Fenchel-Auflauf für 2 Personen

2-3 Fenchelknollen / 1-2 Limetten
300-400g Seelachsfilet
200g Feta / 3 EL Olivenpaste (Tapenade)
Pfeffer / Salz / Öl

Den Strunk vom Fenchel entfernen, in Streifen schneiden und in die eingeeölte Auflaufform legen. Mit Limettensaft beträufeln, pfeffern und salzen. Seelachs ebenfalls pfeffern und salzen und auf den Fenchel legen. Feta mit Olivenpaste vermengen und auf den Seelachs verteilen. Im Ofen bei ca. 180-200 Grad ungefähr 25-30 Minuten garen bzw. überbacken und servieren.