

# Kalorien Reduzierung

Woche 1	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Baked Egg Surprise  Brötchen oder Toast	50g Haferflocken mit 150 ml 1,5% Milch	Eier mit Joghurt-Kräuter-Sauce  Brötchen oder Toast	Hack-Brötchen überbacken  Fruchtjoghurt	Omelette aus Sprossen  Brötchen oder Toast	China Frühlingsalat  Grapefruit	Knäcke nach Hafensteiner Art  Vanille Quark mit Obstsalat
<b>Mittag</b>	Geb. Schinken auf Meck-Pomm Art  Bundmöhren	Garnelen BBQ  Avocado-Salat	Rinderrouladen  Bunter Gemüse-Salat	Geschmornte Lammkeule  Kartoffelgulasch	Lachs auf Gurken- Dill Gemüse  Auberginen indisch	Geschnetzeltes Süß-Sauer  Gemüsecurry	Saltimbocca vom Kalb Bohnensalat mit Rucola
<b>Abend</b>	Caldo Verde  Griechischer Bauernsalat	Baked Potato mit Dip  Gemüse-Spieße	Kartoffeln Columbine  Krautgulasch	Oven Potatoes  Linsen mit Knoblauch und Minze	Chili vegetarisch  Rote-Bete-Salat	Frittiertes Gemüse  Kartoffelplätzchen Delhi	Salada de Legumes  Tomatensalat
<b>Snack</b>	Tatar mit Pesto	Kanarische Salzkartoffel	Gurken in Kerbelsahne	Frühlingsalat	Tomaten-Salat mit Bulgur	Kefir-Gemüse-Kaltschale	Tomate Mozzarella
<b>Süßes</b>	Kokos Plätzchen	Schokoladen Lebkuchen	1 Früchtejoghurt	Melonensalat mit Amaretto-Sahne	Apfel Birnen Strudel	Himbeer-Torte	Schokoplätzchen

## Fettverbrennung starten

Woche 2	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Champi-Omelette  250ml Magermilch  1 Banane	Proteinshake  Banane	Hühnerweiß  Frischer Orangensaft	Mit Low Fat Mozzarella überbackene Sojawurstchen	Spinatomelette  250ml Magermilch  1 Banane	Proteinshake  100g Wassermelone	Brötchen mit Hüttenkäse
<b>Mittag</b>	Warmer Hühnersalat	Rucola Salat mit Hüftsteak	Putensteak mit Coleslaw	Schweinefiletstreifen auf Spinatsalat mit Paprika, Chinakohl	Thunfischsalat	Chefsalat mit einem Ei und 50g Gouda	Garnelen mit Schalotten und Knoblauch gebraten
<b>Abend</b>	Alaska Seelachs in Curry-Ingwer mit Wildreis und Spargel	Salbei-Huhn mit Broccoli	Hüftsteak mit gebratenem Spargel	Lachs mit Zitronen Dill Sauce auf Gemüsebett	Putenbruststreifen auf grünen Bohnensalat	Pangasius gebraten mit Zucchini und Kartoffel	Bauernfrühstück aus 200g Kartoffeln, Zwiebeln und 3 Eiern
<b>Snack</b>	Beef Jerky	Becher Hüttenkäse (1% Fett)	60g Sojanüsse	Proteinshake	30 Pistazien	30 Mandeln	30 Cashewkerne
<b>Süßes</b>	Proteinriegel	Schale Erdbeeren	¼ Honigmelone	1 Grapefruit	Becher Hüttenkäse mit Himbeeren	150g Magerquark mit Blaubeeren	1 Orange

## Energie aufladen

Woche 3	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Hafermahlzeit 250 ml Magermilch	Vollkorn-Bagel  Hüttenkäse 1%	250g Naturjoghurt mit 100g Erdbeeren	Proteinshake	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Bauernfrühstück 200g Kartoffeln, Zwiebel und 3 Eier	120g Crêpes 100g Blaubeeren 240ml Magermilch
<b>Mittag</b>	Thunfisch Wrap  (Thunfischsalat in der Tortilla (Vollkorn))	Sandwich  170g Putenbrust 2 S. Vollkorntoast Blattsalat + Tomate	170g Hühnchen in 1 Pita, 60g Hüttenkäse Tomate, Gurke, Zwiebel und Zitronensaft	Thunfischsalat mit 150g weiße Bohnen (Dose)	Hühnchen- Spinat-Salat	Scampi Napoli	170g Hühnerbrust überbacken mit 120g Mozzarella und Tomate
<b>Abend</b>	Putensteak Mailand in Tomaten-Oliven- Ragout	Thunfischsteak Asiatisch auf Salat	170g Rinderfilet Mit gebratenen Champignons	170g Mageres Hacksteak mit gemischtem Salat, Dressing nach Wahl und Beeren	170g Alaska- Seelachs mit 20 ml zerlassener Butter und 150g Spargel	170g Hühnerbrust mit 20ml Sauce, Pilze, Zucchini, Zwiebel gebraten, 20g Parmesan	170g Lachs mit 200g grünen Spargel und Salat nach Wahl mit 20ml Dressing
<b>Snack</b>	15g Rosinen	Turkey Jerky	10g Erdnussbutter mit Gemügesticks	Cheesestring	Becher Hüttenkäse 1%	Proteinshake	30 Mandeln
<b>Süßes</b>	Naturjoghurt	1 große Orange	Banane	150g Cantaloup	150g Wassermelone	Becher Hüttenkäse mit 50g Beeren	1 Grapefruit

## Fettverbrennungs-Turbo starten

Woche 4	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Frühstück</b>	Blaubeermuffin	2 Vollkornwaffeln Mit 250ml Magermilch	Vollkornbrötchen 100g Hüttenkäse	60g Haferflocken Mit 150g Naturjoghurt und 100g Ananas	Becher Hüttenkäse mit 100g Früchten oder Beeren	Haferflocken Crêpe	Vollkornbrötchen mit Frischkäse (fettarm) und 100g Naturjoghurt
<b>Mittag</b>	Bohnen Chili	Backkartoffel mit 200g Gemüse gefüllt (Spinat, Broccoli z.B.)	Antipasti-Salat	200g Asia Noodles mit 150g Gemüse Julienne aus Suppengrün	1 Wrap (Tortilla) mit 200g frischen Gemüse und Naturjoghurt-Dip	Nudelsalat mit Essig-Öl	125g Beef-Patty im Vollkorn-Bun mit Salat und 20ml Sauce nach Wahl
<b>Abend</b>	170g Hühnerbrust auf gemischtem Salat ,20ml nach Wahl Dressing, 100g Erbsen	Lachs Dijonsenf mit 200g Broccoli und gemischtem Salat, Dressing nach Wahl	170g Schweinefilet mit 200g Erbsen und 20g Butter	170g Hühnerbrust mit 20ml Sojasauce und 150g grüne Bohnen	170g Hüftsteak mit Backkartoffel und 100g Sour- Creme dazu 1 Apfel	Scampi in Knoblauch mit Reis	170g Hühnerbrust in Eihülle gebraten mit Tomatensauce
<b>Snack</b>	30 Cashewkerne	5 Reiswaffeln	Naturjoghurt	100g Gemügesticks mit 50g Kräuterquark	Proteinriegel	1 Brezel mit Naturjoghurt-Dip	150g Popcorn (ohne Zucker)
<b>Süßes</b>	30g Trockenfrüchte	Aprikosen Buttermilch Sorbet	150g Cantaloup	150g Mango	200g Erdbeeren	50g Sultaninen	1 Grapefruit

# Rechtliches

---

## Copyright-Informationen

**Dieses Dokument ist Urheberrechtlich geschützt und dient ausschließlich für den privaten Gebrauch. Kopieren, Verteilen teilweise oder im Ganzen kann mit Bußgeldern und Inhaftierungen geahndet werden.**

## Disclaimer

**Die in diesem Buch hinterlegten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat. Die auf diesen Seiten hinterlegten Informationen dienen einzig Ihrer Information, sind jedoch nicht als fachmännischer ärztlicher Rat zu verstehen und sind ebenso nicht als Ersatz für eine medizinische Behandlung geeignet. Sollten medizinische Probleme vorliegen, ist es unausweichlich, vor der Nutzung dieser Informationen einen Arzt zu konsultieren. Denn die hier aufgeführten Informationen richten sich ausschließlich Personen, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen. Auch Interessierte, die über einen guten Gesundheitszustand verfügen, wird an dieser Stelle geraten, größere Umstellungen der Ernährung oder des sonstigen Lebensstils mit einem Arzt zu besprechen. Dies gilt sowohl vor dem Beginn eines neuen Programms zur Gewichtsreduktion als auch vor dem Start einer Ernährungsumstellung. Die hier verantwortlichen Personen haben nicht zwingend einen medizinischen Hintergrund. Die hier bereitgestellten Empfehlungen beruhen im Wesentlichen auf den eigenen Erfahrungen der Verantwortlichen. Daher ist es als unausweichlich zu betrachten, dass mit den hier bereitgestellten Informationen vernünftig umgegangen wird.**

## Nutzung dieser Informationen auf eigene Verantwortung

**Entscheiden Sie sich dafür, die in diesem Buch hinterlegten Informationen zu nutzen, stehen Sie selbst in der Verantwortung, die angestrebten Veränderungen und Maßnahmen vorab mit Ihrem Arzt zu besprechen. Die Nutzung der hier hinterlegten Informationen erfolgt auf eigenes Risiko.**

## Haftungsbedingungen

**Die Betreiber und Autoren der Webseiten und Bücher übernehmen keinerlei Haftung, im Bezug auf die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der hier hinterlegten Informationen. Sollten durch die Nutzung der hier zusammengeführten Informationen Schäden entstehen, ist der Betreiber und die Autoren der Website und Bücher nicht**

**haftbar zu machen, sofern keine grob fahrlässige oder vorsätzliche Handlung seinerseits nachweisbar ist. Darüber hinaus greifen die offiziellen Faktoren des Produkthaftungsgesetzes, die unberührt bleiben.**

**Angaben gemäß § 5 TMG**

**EBL GmbH**

**Bei den Mühren 1**

**20457 Hamburg**

**E-Mail: [news@einfachbesserleben.co](mailto:news@einfachbesserleben.co)**