

PHASE 2

35 % Kohlenhydrate
25 % Proteine
40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit		Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau
Frühstück		VITAMIN BOMB	Frucht-Joghurt-Bowl: Zutaten: Wähle zwischen Erdbeeren, Blaubeeren, Brombeeren. Zubereitung: Bereite ein Schüssel mit den Früchten deiner Wahl und pflanzlichem Joghurt zu.	300 g Joghurt (pflanzlich) 150 g Beeren	200 g Joghurt (pflanzlich) 100 g Beeren
Snack		VEGGIE SNACK	Grüner Smoothie mit Rucola: Zutaten: Mittelgroße Salatgurke, Limette, Rucola, Wasser, Ananas, geschälten Flohsamen. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	1 Gurke 1 Limette 200 g Rucola 90 g Ananas 1 TL geschälten Flohsamen	½ Gurke 1 Limette 200 g Rucola 80 g Ananas 1 TL geschälten Flohsamen
Mittagessen		CLEAN SALAD	Gemüse Salat mit Ei: Zutaten: Eisbergsalat, Tomaten, Gurke, Spinat, Erbsen, Zwiebel (Rot), Sprossen, Eier. Zubereitung: Alles klein schneiden und zusammen in eine Schüssel geben. Anschließend mit etwas Essig und Öl verfeinern.	Unbegrenzte Gemüse Salat 2 Eier 2 EL Olivenöl 1 EL Apfelessig	Unbegrenzte Gemüse Salat 1 Ei 1 EL Olivenöl 1/2 EL Apfelessig
Snack		ENERGY JUICE	Grüner Apfel-Ingwer-Smoothie: Zutaten: Geschälte Bio-Salatgurke, Babyspinatblätter, Apfel, Ingwer, Wasser, Limette. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	200 g geschälte Gurke 200 g Baby Spinatblätter 1 Apfel Ingwer (etwa 2 cm) 300 ml Wasser Saft von ½ Limette	150 g geschälte Gurke 150 g Baby Spinatblätter 1/2 Apfel Ingwer (etwa 1 cm) 200 ml Wasser Saft von ½ Limette
Abendessen		LEAN VEGGIE GRILL	Grillgemüse für den Grill (auch in der Pfanne möglich): Zutaten: Tomaten, Pilze, Aubergine, Zucchini, Paprika (grün), Spargel, Lauch, Zitrone. Zubereitung: Den Grill vorheizen und das Gemüse in mundgroße Stücke schneiden. Anschließend gut würzen. Den Grill etwas einölen und das Gemüse darauf legen, bis sie leicht gebräunt und weich sind. Falls kein Grill da ist, könnt ihr auch einfach eine Pfanne aufheizen. Etwas Öl hinzugeben und das geschnittene Gemüse in der Pfanne grillen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.	250 g Gemüse 1 EL Olivenöl 1/2 Zitrone	200 g Gemüse 1 EL Olivenöl 1/2 Zitrone
VOR/ NACH dem Training		x	Gekochtes Ei.	2 Eier	1 Ei
Einkaufsliste			Gemüse/Salate: Tomaten, Pilzen, Gurke, Auberginen, Zucchini, Paprika (Grün), Spargel, Lauch, Rucola, Spinat. Obst: Limette, Ananas, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Zitrone, Apfel. Protein: Eier, Erbsen, Joghurt (pflanzlich). Fette / Öle / Essig: Olivenöl. Getränke: Wasser, Tee. Sonstiges: Eiswürfeln, Ingwer, Salz, Pfeffer, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.		