



GEWICHTSREDUKTION

MÖGLICHT KALORIENUNDICHTE LEBENSMITTEL

KOHLENHYDRATE	<p>Kartoffeln ✓ Süßkartoffeln ✓ Haferflocken ✓ Reis- und Maiswaffeln ✓ Gemüse ✓ (gut als Sättigungsbeilage)</p>
PROTEINE	<p>Fleisch (bestenfalls mager) Aufschnitt (mager) Fisch (eher mit geringem Fettanteil) Eier Magerquark Körniger Frischkäse Harzer Käse Proteinpulver Erbsen / Bohnen ✓ Quinoa / Linsen ✓ Tofu ✓ Soja – Schnitzel ✓</p>
FETTE	<p>Eine gewisse Menge Fett ist auch in einer kalorienreduzierten Ernährung essenziell, um den Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten! 😊</p> <p>Eier Nüsse Lein – oder Chiasamen ✓ Öle zum Braten oder als Teil eines Salatdressings ✓ (geringe Mengen)</p>



GEWICHTSZUNAHME MÖGLICHST KALORIENDICHTE LEBENSMITTEL

KOHLLENHYDRATE	Nudeln Reis ✓ Vollkornbrot Vollkorntoast
PROTEINE	Fleisch (auch gern fetthaltiger) Fisch (auch mit höherem Fettanteil) Eier Quark (Magerstufe oder auch 20%) Frischkäse Käse Proteinpulver Erbsen / Bohnen ✓ Quinoa / Linsen ✓ Tofu ✓ Soja - Schnitzel ✓
FETTE	Käse Eier Fettiger Fisch Nüsse ✓ Avocado ✓ Lein- oder Chiasamen ✓ Öle zum Braten oder als Teil eines Salatdressings ✓