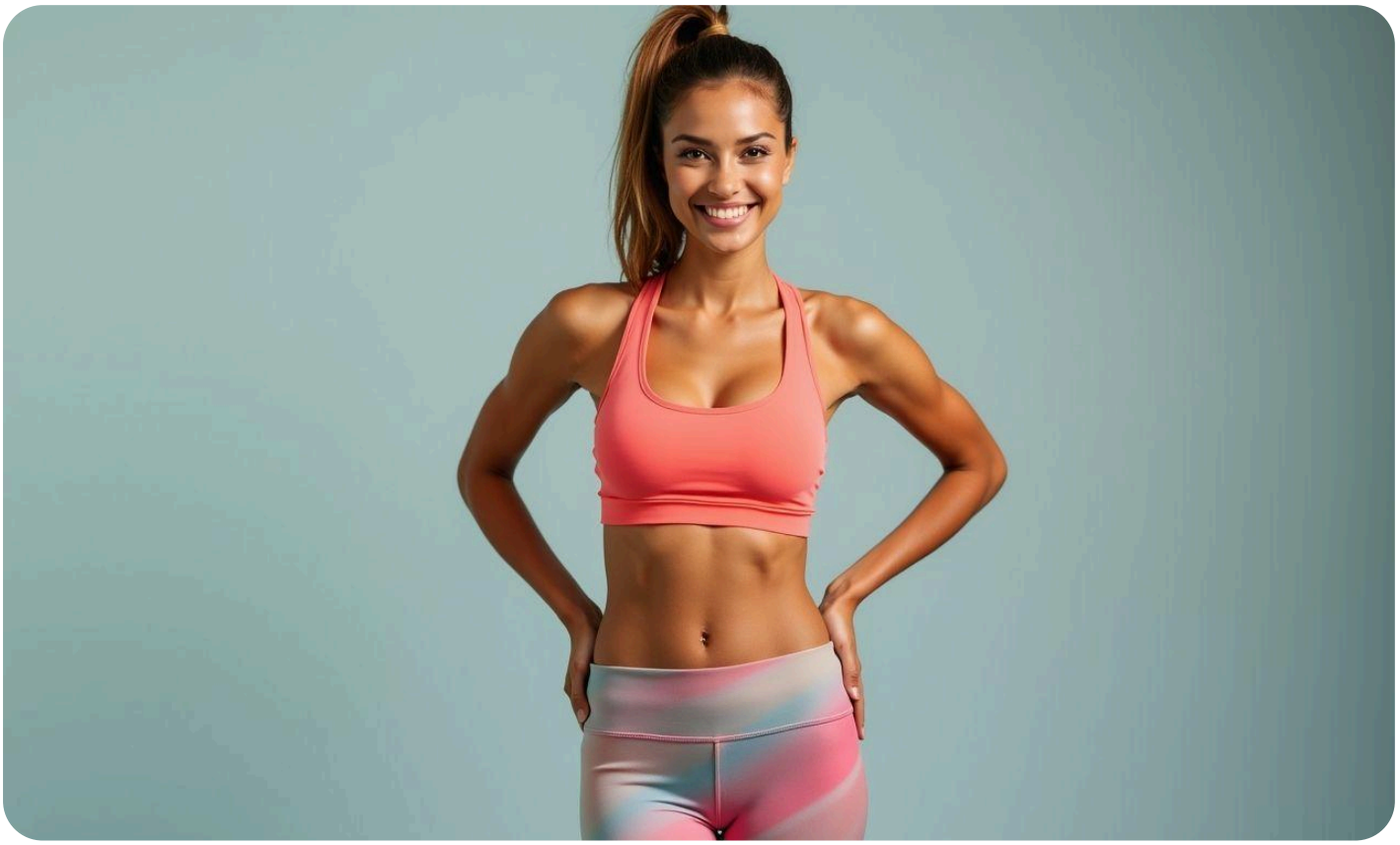
Proteinpower Diät für 4 Wochen - 1500 kcal

Einkaufsliste für den aktuellen Tag



Eiweißreiche Diät – Effektiver Plan zur Fettverbrennung und Körperformung

Eine eiweißreiche Ernährung unterstützt den Fettabbau, schützt die Muskelmasse und sorgt für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl. Sie ist ideal für Menschen, die Gewicht reduzieren, ihre Figur verbessern oder sich bewusster ernähren möchten.

Warum eine eiweißreiche Diät?

1. Ein hoher Eiweißanteil fördert die Fettverbrennung und hilft gleichzeitig, die Muskelmasse zu erhalten.
2. Eiweiß hat den höchsten thermischen Effekt aller Makronährstoffe – der Körper verbraucht mehr Energie für die Verdauung.
3. Proteinreiche Mahlzeiten halten länger satt und reduzieren das natürliche Hungergefühl.
4. Sie stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verhindert Heißhungerattacken und Lust auf Süßes.
5. Unterstützt den Stoffwechsel und die Regeneration – besonders bei körperlicher Aktivität.

Was ist im Plan enthalten?

1. Vollständiger Speiseplan mit eiweißreichen Lebensmitteln
2. Ausgewogene Mahlzeiten für jeden Tag der Woche

3. Einfache und praktische Rezepte
4. Klare Empfehlungen zu Flüssigkeitszufuhr und (bei Bedarf) Supplementierung

Für wen ist die Diät geeignet?

1. Für Personen in einer Reduktionsphase
2. Für körperlich aktive Menschen
3. Für alle, die Körperzusammensetzung und Stoffwechsel verbessern möchten
4. Für alle, die einen effektiven und unkomplizierten Ernährungsplan suchen

Einkaufsliste für den aktuellen Tag

- **Ananasscheiben in Sirup**
  1 x Scheibe - 15g
- **Apfel**
  50 x Gram - 50g
- **Bienenhonig**
  1 x Tee Löffel - 12g
- **Frische Champignos**
  3 x Stück - 60g
- **Graham Roll**
  1 x Stück - 75g
- **Griechischer Naturjoghurt**
  1 x Packung - 150g
- **Grüne Paprika**
  0.5 x Stück - 100g
- **Haferflocken**
  2 x Esslöffel - 20g
- **Hähnchenbrustschinken**
  2 x Scheibe - 30g
- **Kokosraspeln**
  2 x Tee Löffel - 8g
- **Kräuter der Provence**
  1 x Tee Löffel - 2g
- **Kuhmilch 3,2 %**
  100 x Mililiter - 100ml
- **Langkörniger weißer Reis (basmati)**
  50 x Gram - 50g
- **Mozzarella Käse**
  2 x Scheibe - 30g
- **Olivenöl**
  1 x Tee Löffel - 5g
- **Orangensaft**
  60 x Mililiter - 60ml
- **Rote Paprika**
  0.5 x Stück - 100g
  2 x Scheibe - 60g
- **Salz, weiß**
  2 x Priese - 0.2g

- **Schnittlauch**
  2 x Tee Löffel - 4g
- **Schwarzer Pfeffer**
  2 x Priese - 0.2g
- **Schweinefilet, roh**
  1 x Portion - 100g
- **Skyr – isländischer Joghurt**
  1 x Packung - 150g
- **Trauben**
  50 x Gram - 50g
- **Zimt**
  1 x Priese - 0.1g
- **Zitronensaft**
  1 x Tee Löffel - 3g
- **Zucchini**
  0.5 x Kleines Stück - 225g