



## Woche 2

In der zweiten Woche bekommt dein Körper mehr Kalorien. Dadurch bekommst du wieder mehr Energie für deinen Alltag.

Das Ziel ist es, deinen Stoffwechsel weiter anzukurbeln und gleichzeitig deinen Fettabbau und Muskelaufbau zu beschleunigen. Des Weiteren beginnen wir deine Ernährung zu strukturieren und dir ein Ernährungssystem beizubringen, was du auf Dauer praktikabel in deinen Alltag integrieren kannst.

### Tag 8-14: Optimierung des Stoffwechsels

- Wir beginnen mit dem Intervall-Fasten.
- Ab dem 8 Tag darfst du eine weitere Mahlzeit mit 200kcal zu dir nehmen.
- Wir empfehlen einen mageren Eiweißbaustein + Gemüse/Salat oder *eine Portion Obst*. (siehe Abschnitt 2.1 + 2.2)
- Die beiden Mahlzeiten *müssen* in einem Zeitfenster von 8 Stunden liegen. zB. 10-18 Uhr oder 12-20 Uhr
- Die Hauptmahlzeit enthält optimalerweise Eiweiß, gesunde Fette und komplexe Kohlenhydrate.
- Es gibt wenige Ausnahmen an Lebensmitteln, die *bei Bedarf* unbegrenzt gegessen werden dürfen (siehe Abschnitt 1.1)
- Es wird empfohlen ausreichend zu trinken.
- Als Faustformel gilt 40ml Flüssigkeit pro Kilo Körpergewicht.
- Erlaubte Getränke findest du in Abschnitt 1.2.

#### Abschnitt 2.1. Eiweißbaustein:

Putenbrust, Hähnchenfilet, mageres Rindfleisch, Pangasius, Seelachsfilet, Thunfisch, Hüttenkäse, mager Quark, Harzer Rolle, Tofu, Eiweißshake.

Bei der Zubereitung wird auf Öl und Salz verzichtet.

## Abschnitt 2.2. Portion Obst:

Beeren, Apfel, Orangen, Aprikose, Kiwi.

### Beispiel 1: Tag 8-14

10 Uhr morgens:	1x Tasse Kaffee mit Mandelmilch
Zwischendurch:	Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze
14 Uhr mittags: (500kcal)	60g Reis (trocken), 200g Seelachsfilet 250g frischer Blattspinat
Zwischendurch:	Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze
18 Uhr abends: (200kcal)	gemischter Salat, 1x Dose Thunfisch, kalorienfreies Dressing

### Beispiel 2: Tag 8-14

10 Uhr morgens:	200g Magerquark 100g Beeren
Zwischendurch:	Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze
14 Uhr mittags: (500kcal)	50g Couscous (trocken), 100g Büffelmozzarella 2 bunte Paprika, Pilze, Zwiebeln
Zwischendurch:	Stilles Wasser mit Zitrone oder Minze
18 Uhr abends:	½ Schlangengurke, 1 Fleischtomate, Kräutertee

Hier findest du eine kleine Auswahl an Rezepten mit 500 kcal:

<https://www.lowcarbrezepte.org/rezepte/special/500-kcal.html>

<https://eat-smarter.de/rezepte/ernaehrung/400-500-kcal>

<https://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/rezepte>