



TEST

Ernährungsprotokoll für einen Tag

Uhrzeit	Was habe ich gegessen?	Mahlzeit oder Snack?	Geplant oder nicht?	Wie habe ich mich davor gefühlt?	Wie habe ich mich danach gefühlt?

Nachdem Sie drei Tage lang diese wertvollen Informationen gesammelt haben, schauen Sie sich die Daten einmal genau an und analysieren Sie sie ehrlich.

- Essen Sie normalerweise jeden Tag zur selben Zeit oder eher nicht?
- Stehen Sie morgens zeitig auf oder sind Sie ein Langschläfer?
- Haben Sie es morgens immer eilig zur Arbeit zu kommen?
- War es schwer, innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen zu frühstücken?
- Gehen Sie abends spät ins Bett oder essen Sie spät zu Abend? Gibt es Lebensmittel, die Sie oft essen, bei der Fast-Metabolism-Diät aber verboten sind?
- Gibt es bei dieser Diät Nahrungsmittel, die Sie mögen, aber nicht sehr oft essen und die Sie in Zukunft gerne öfter in Ihren Speiseplan einbauen würden?

KOPIERVORLAGE: SPEISEPLAN
PHASE 1: ENTLASTEN - STRESS ABBAUEN

	Montag	Dienstag
Aufwachzeit	__ : __	__ : __
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Obst _____	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Obst _____
Snack	__ : __ P1-Obst _____	__ : __ P1-Obst _____
Mittagessen	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Eiweiß _____ P1-Obst _____ P1-Gemüse _____	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Eiweiß _____ P1-Obst _____ P1-Gemüse _____
Snack	__ : __ P1-Obst _____	__ : __ P1-Obst _____
Abendessen	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Gemüse _____ P1-Eiweiß _____	__ : __ P1-Getreide _____ P1-Gemüse _____ P1-Eiweiß _____
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

P1: Phase 1

KOPIERVORLAGE: SPEISEPLAN
PHASE 2: SPEICHERFETT FREISETZEN

	Mittwoch	Donnerstag
Aufwachzeit	__ : __	__ : __
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____
Snack	__ : __ P2-Eiweiß _____	__ : __ P2-Eiweiß _____
Mittagessen	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____
Snack	__ : __ P2-Eiweiß _____	__ : __ P2-Eiweiß _____
Abendessen	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____	__ : __ P2-Eiweiß _____ P2-Gemüse _____
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

P2: Phase 2

KOPIERVORLAGE: SPEISEPLAN

PHASE 3: DAS STOFFWECHSELFEUER ENTFACTHEN

	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachzeit	__ : __	__ : __	__ : __
Gewicht	_____ kg	_____ kg	_____ kg
Frühstück	__ : __ P3-Obst _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Getreide _____ P3-Gemüse _____	__ : __ P3-Obst _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Getreide _____ P3-Gemüse _____	__ : __ P3-Obst _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Getreide _____ P3-Gemüse _____
Snack	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____
Mittagessen	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Obst _____	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Obst _____	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Obst _____
Snack	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____	__ : __ P3-Gemüse _____ P3-Fette/ -Eiweiß _____
Abendessen	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Getreide (wahlweise) _____	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Getreide (wahlweise) _____	__ : __ P3-Fette/ -Eiweiß _____ P3-Gemüse _____ P3-Getreide (wahlweise) _____
Training	_____	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l	_____ l

P3: Phase 3

4. Und zum Schluss schreiben Sie die Mittagsmahlzeiten in Ihren Plan, die Sie gerne essen. Verwerten Sie dabei möglichst viele Reste von den Vortagen, die Ihrer Diätphase entsprechen.

Das war es schon! Hat es nicht Spaß gemacht? So einfach ist es, Ihren persönlichen Diätplan zu erstellen, der genau auf Ihre Lebensweise und die Lebensmittel abgestimmt ist, die Sie gerne mögen.

Nehmen Sie sich Zeit fürs Vorkochen, stocken Sie Ihren Vorrat an Gefrierbehältern auf und nehmen Sie sich fest vor, sich an die Regeln zu halten. Gestalten Sie die Diät so, dass sie in Ihren Tagesablauf und zu dem Menschen passt, der Sie sind – und machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie sich bald wohler fühlen als je zuvor!

BEVOR SIE WEITERLESEN

Die nächsten vier Kapitel sollen Ihnen helfen, ein paar der emotionalen Stolpersteine und Fallgruben zu überwinden, mit denen Sie in den nächsten vier Wochen vielleicht zu kämpfen haben. Außerdem enthalten diese Kapitel erprobte und bewährte Speisepläne für alle, die ihren Diätplan nicht selbst aufstellen möchten. Ich begleite meine Klienten nun schon seit Jahren durch die Fast-Metabolism-Diät und habe festgestellt, dass man dabei normalerweise in jeder Woche andere Gefühle durchlebt. Wir wollen diese emotionale Diätlandschaft nun einmal genauer unter die Lupe nehmen und uns überlegen, wie Sie sich so gut ernähren können, dass Ihr Stoffwechselfeuer während dieses ganzen Abnehmprozesses in Gang bleibt.

**DER SCHLÜSSEL
ZUM ERFOLG DER
FAST-METABOLISM-DIÄT
BESTEHT DARIN,
DIE DIÄTREGELN ZU WISSEN,
SICH SELBST ZU KENNEN
UND VORAUSZUPLANEN.**

The image features a solid green background. In the center, there is a large white circle with a hand-drawn, sketchy border. Inside this white circle, the text "TEIL 3" is written in a bold, dark green, sans-serif font. The background is also filled with a pattern of smaller, overlapping circles and lines in various shades of green, creating a textured, abstract effect.

TEIL 3

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 1

PHASE 1: ENTLASTEN - STRESSABBAUEN

	Montag	Dienstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Frucht-Smoothie mit Haferflocken (Seite 210)	Arme Ritter mit Erdbeeren (Seite 211)
Snack	1 Nashi-Birne	1 Apfel
Mittagessen	Roggenbrot mit Geflügelaufschnitt (Seite 212)	2 Tassen Hühnersuppe mit Gerste, Kürbis und Pilzen (Seite 217), 1 Kiwi in Scheiben
Snack	2 Kiwis	1 Tasse Wassermelonenwürfel
Abendessen	2 Tassen Hühnersuppe mit Gerste, Kürbis und Pilzen (Seite 217)	2 Tassen Gemüsesuppe mit Hackfleisch (Seite 218)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 1

PHASE 2: SPEICHERFETT FREISETZEN

	Mittwoch	Donnerstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Spanisches Eiweiß-Rührei (Seite 226)	Putenaufschnitt mit Stangensellerie (Seite 226)
Snack	Räucherlachs mit Gurke (Seite 238)	Gefüllte Champignons (Seite 238)
Mittagessen	Gurken-Thunfisch-Salat (Seite 229)	Rumpsteak auf Blattspinat (Seite 229) und P2-Obst
Snack	30 bis 60 Gramm gewürzte und getrocknete Fleischstreifen (Seite 239)	3 hartgekochte Eiweiße mit Meersalz und Pfeffer
Abendessen	Spargel-Steak-Wrap (Seite 230)	Schweinelende mit Peperoni (Seite 236), 2 Tassen Brokkoli
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 1

PHASE 3: ANFEUERN - DAS STOFFWECHSELFEUER ENTFACHEN

	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachzeit	___:___	___:___	___:___
Gewicht	_____ kg	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Müsli mit Beeren und Nüssen (Seite 243)	3B-Toast (Seite 241), Beeren, Nussbutter, Salatgurken	Spiegelei-Toast mit Tomate (Seite 243) und ½ Avocado
Snack	⅓ Tasse Hummus mit Gurke	¼ Tasse rohe Pistazien	⅓ Tasse Hummus mit Gurke
Mittagessen	Eiersalat mit Oliven (Seite 246) auf 2 Tassen Blattspinat	Gemüse-Shrimps-Pfanne (Seite 254) ohne Quinoa oder Wildreis	Thunfischsalat auf Chicorée (Seite 247)
Snack	¼ Tasse rohe Mandeln	½ Avocado in Scheiben mit Meersalz	Stangensellerie und 2 EL Mandelbutter
Abendessen	2 Tassen Gemüse-Shrimps-Pfanne (Seite 254) mit ½ Tasse Quinoa oder Wildreis	Gesunde Fette/Eiweiß P3-Gemüse, P3-Getreide Avocado-Geflügel-Wrap (Seite 249)	Kokos-Curry-Hähnchen (Seite 251)
Training	_____	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l	_____ l

DENKEN SIE DARAN:

Dies ist unser gemeinsamer Plan. Meine Spielregeln – Ihre persönlichen Vorlieben. Im Rahmen der vorgegebenen Diätregeln dürfen Sie so kreativ sein, wie Sie möchten. Halten Sie sich entweder an einen meiner Speisepläne oder an einen Plan, den Sie selbst aufgestellt haben. Sie nehmen Ihre Gesundheit jetzt selbst in die Hand – also legen Sie los! Betrachten Sie diese Diät als Herausforderung, und vor allem: Haben Sie einfach Vertrauen! Stürzen Sie sich einfach hinein. Keine Sorge: Die Fast-Metabolism-Diät sichert Sie ab.

2

**Noch drei
Wochen zum
Traumgewicht:
Woche 2**

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 2

PHASE 1: ENTLASTEN - STRESSABBAUEN

	Montag	Dienstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Arme Ritter mit Erdbeeren (Seite 211)	Frucht-Smoothie mit Haferflocken (Seite 210)
Snack	2 Aprikosen	1 Tasse Mangoscheiben
Mittagessen	Apfel-Gemüsesalat mit Thunfisch (Seite 212)	2 Tassen Reis mit Gemüse und Schinken (Seite 218)
Snack	1 Tasse-Cantaloupe- Melonenwürfel	1 Orange
Abendessen	2 Tassen Reis mit Gemüse und Schinken (Seite 218)	Schweinelende mit Ananas (Seite 220)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 2

PHASE 2: SPEICHERFETT FREISETZEN

	Mittwoch	Donnerstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Spanisches Eiweiß-Rührei (Seite 226)	Eiweiß-Pilz-Omelett (Seite 225)
Snack	Roastbeef-Gurken-Wrap (Seite 231)	Räucherlachs mit Gurke (Seite 238)
Mittagessen	Gefüllte Paprika mit Thunfischsalat (Seite 228)	Rumpsteak auf Blattspinat (Seite 229; verwenden Sie dazu Reste vom letzten Abendessen)
Snack	30 bis 60 Gramm gewürzte und getrocknete Fleischstreifen (Seite 239)	3 hartgekochte Eiweiße mit Meersalz und Pfeffer
Abendessen	Rumpsteak mit Brokkoli (Seite 237)	2 Tassen Pikante Kohlsuppe mit Rindfleisch (Seite 233)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 2

PHASE 3: ANFEUERN - DAS STOFFWECHSELFEUER ENTFACTHEN

	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachzeit	___:___	___:___	___:___
Gewicht	_____ kg	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Gurken-Hummus-Toast (Seite 241)	Beeren-Haferflocken-Smoothie (Seite 241)	Spiegelei-Toast mit Tomate (Seite 243)
Snack	¼ Tasse rohe Nüsse mit Nashi-Birne, Limettensaft und Meersalz	¼ Tasse rohe Mandeln	Stangensellerie und 2 EL Mandelbutter
Mittagessen	Thunfischsalat auf Chicorée (Seite 247)	Tomaten-Basilikum-Salat (Seite 245)	Spinat-Salat mit Shrimps (Seite 244)
Snack	¼ Tasse rohe Pistazien	½ Avocado in Scheiben mit Meersalz	Süßkartoffel-Hummus mit Gurke (Seite 259)
Abendessen	Rosmarin-Schweinelende mit Süßkartoffeln (Seite 253)	Ofenlachs mit Süßkartoffel (Seite 254)	Heilbutt mit Kokos-Pekannuss-Kruste (Seite 256)
Training	_____	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l	_____ l

3

Halbzeit: Woche 3

»WENN DU MICH JETZT SCHON SO SCHÖN FINDEST ...«

Nach zwei Fast-Metabolism-Diät-wochen fällt wahrscheinlich jedem auf, wie viel Sie inzwischen abgenommen haben. In Woche 3 berichten mir meine Klienten, dass jetzt endlich das eintrifft, was ich ihnen die ganze Zeit über prophezeit habe: Sie begreifen, **dass dieses Programm tatsächlich funktioniert**. Sie lassen ihre Befürchtungen los und glauben daran, dass man ohne Hungern abnehmen kann.

Jetzt geht es Ihnen gut mit dem Programm. Sie wissen, was Sie tun. Sie machen Riesenschritte und stellen fest, wie Ihr Körper darauf antwortet. In dieser Woche läuft tatsächlich eine tiefgreifende Veränderung in Ihnen ab: Jetzt glauben Sie an sich selbst und sind überzeugt davon, dass Sie Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung bringen können.

In dieser Woche berichten mir meine Klienten normalerweise auch immer wieder, wie viele Komplimente sie jetzt bekommen. Woche 3 ist die, in der sich alle Leute nach Ihnen umdrehen! Sie haben neue Energie und neues Selbstbewusstsein und sehen wirklich großartig aus. In Woche 3 wird vielen meiner Klienten endlich klar, wie mühelos das Abnehmen mit der Fast-Metabolism-Diät ist. Sie können ein Sozialleben führen, mit anderen zusammen

essen und müssen sich nicht isoliert fühlen. Es gibt so viele großartige Essensmöglichkeiten, dass sich die Fast-Metabolism-Diät leichter ins Alltagsleben einbauen lässt, als sie es je für möglich gehalten hätten.

Dennoch ... **auch diese Woche hält eine besondere Herausforderung für Sie bereit**. Deshalb bezeichne ich sie gerne als die Woche, in der man leicht übermütig wird, oder die »Wenn du findest, dass ich jetzt schon so gut aussehe, dann warte ab, bis du mich mit einem Drink in der Hand siehst«-Woche.

Sie haben inzwischen fünf, vielleicht sogar sechs oder sieben Kilo abgenommen und denken: »Hey, es ist ja gar nicht so schwer. Das ist mein Ass im Ärmel. Wenn ich jetzt ein bisschen schummle, schadet das überhaupt nichts. Ich kann jederzeit wieder von vorn anfangen und noch mehr abnehmen.« Also lassen Sie immer öfter mal fünf gerade sein. »Warum soll ich mir auf dieser Party nicht ein paar Gläschen Wein gönnen?«, denken Sie. Oder: »Nur ein kleines Stück Kuchen, das kann doch nichts schaden«, oder Sie fangen morgens wieder an, Ihren Latte macchiato zu trinken und so weiter. Allmählich fallen Sie immer mehr in die alten Gewohnheiten zurück, durch die Ihr Stoffwechsel einst so sehr aus dem Gleis geraten ist.

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 3

PHASE 1: ENTLASTEN - STRESSABBAUEN

	Montag	Dienstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Mango-Fatburner-Smoothie (Seite 210)	Beeren-Müsli (Seite 210)
Snack	1 Orange	1 Tasse TK-Ananaswürfel
Mittagessen	Apfel-Gemüsesalat mit Thunfisch (Seite 212), 15 Reiscracker	Mediterranes Hähnchen mit Wildreis (Seite 220)
Snack	1 Tasse Granatapfelkerne	1 Orange
Abendessen	Mediterranes Hähnchen mit Wildreis (Seite 220)	Pikantes Putenchili (Seite 216)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 3
PHASE 2: SPEICHERFETT FREISETZEN

	Mittwoch	Donnerstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Spanisches Eiweiß-Rührei (Seite 226)	Eiweiß-Pilz-Omelett (Seite 225)
Snack	Gewürzte und getrocknete Fleischstreifen (Seite 239)	½ Portion Gurken-Thunfisch- Salat (Seite 229)
Mittagessen	Roastbeef-Salat-Wrap (Seite 231)	Blattspinatsalat und Heilbutt vom Grill mit Brokkoli (Seite 235)
Snack	½ Portion Gurken-Thunfisch- Salat (Seite 229)	Roastbeefaufschnitt und Gurkenscheiben
Abendessen	Heilbutt vom Grill mit Brokkoli (Seite 235)	Schweinelende mit Peperoni (Seite 236)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 3

PHASE 3: ANFEUERN - DAS STOFFWECHSELFEUER ENTFACTHEN

	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachzeit	___:___	___:___	___:___
Gewicht	_____ kg	_____ kg	_____ kg
Frühstück	3B-Toast (Seite 241)	Beeren-Haferflocken-Smoothie (Seite 241)	Stangensellerie mit Mandelbutter mit Kokos- oder Bitterschokoladenchips
Snack	60 g Shrimps mit Zitronenschnitzen	½ Avocado mit Meersalz	Eiersalat mit Oliven (Seite 246)
Mittagessen	Eiersalat mit Oliven (Seite 246) und Tomaten	Thunfischsalat auf Chicorée (Seite 247)	Kokos-Curry-Hähnchen (Seite 251)
Snack	¼ Tasse rohe Mandeln	Eiersalat mit Oliven (Seite 246)	¼ Tasse rohe Mandeln
Abendessen	Gemüse-Shrimps-Pfanne (Seite 254)	Kokos-Curry-Hähnchen (Seite 251)	Gemüse-Hähnchenpfanne mit Sesam (Seite 250)
Training	_____	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l	_____ l

4

Fast am Ziel: Woche 4

ENDSPURT

Ich bin so stolz auf Sie. Nun haben Sie es bis Woche 4 geschafft! Inzwischen haben Sie sich wahrscheinlich nicht nur ein neues Essverhalten, sondern auch eine andere Einstellung zum Essen angewöhnt. Für viele von Ihnen war das sicher eine große Umstellung. **Aber Sie haben es geschafft!** Jetzt steht Ihnen also nur noch eine letzte Diätwoche bevor.

Und dann geben Sie zum Schluss noch einmal richtig Gas.

Seien Sie stark. Seien Sie perfekt. Machen Sie Ihre Sache noch besser als je zuvor. Halten Sie sich ganz genau an

die Vorschriften für die drei Diätphasen und vergessen Sie auch Ihr phasenspezifisches Training nicht. Schließen Sie Ihren Gesundungsprozess ab und entfachen Sie Ihr Stoffwechselfeuer so, dass es für den Rest Ihres Lebens lichterloh brennt.

In dieser Woche sollten Sie übrigens auch alles erledigen, was Sie in diesen vier Wochen unbedingt machen wollten und wozu Sie vielleicht noch nicht gekommen sind. Blättern Sie den Rezeptteil dieses Buches durch: Gibt es Rezepte, die Sie noch nicht ausprobiert haben? Dann nichts wie los! (Falls es für Sie einfacher ist, können Sie

WIE GING ES IHNEN BISHER?

Nun sollten Sie darauf zurückblicken, wie es Ihnen in den letzten 21 Tagen ergangen ist. Egal, ob Sie sich an meine Speisepläne gehalten oder eigene aufgestellt haben – schauen Sie sie jetzt noch einmal an und ziehen Sie Bilanz:

- Womit haben Sie bei dieser Diät besonders großen Erfolg gehabt und womit nicht? Haben Sie Ihre Spinat- und Brokkoli-Portionen in Phase 2 vergrößert, und glauben Sie, dass Sie dadurch besser satt geworden sind und noch mehr abgenommen haben?

Haben die Armen Ritter in Phase 1 Sie mehr gesättigt, als einfach nur ein Toast mit Obst zum Frühstück?

- Haben Ihnen die Müslis oder Chili-gerichte ein angenehmes Gefühl von Wärme und Zufriedenheit geschenkt?
- Worin lagen die bisherigen Schlüssel zu Ihrem Abnehmerfolg? In dieser Woche sollten Sie darüber nachdenken, was Ihnen an unserer Diät besonders gut gefallen hat.
- Was hat Ihren Stresshormonspiegel gesenkt und dafür gesorgt, dass Sie sich pudelwohl fühlten?

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 4
PHASE 1: ENTLASTEN - STRESS ABBAUEN

	Montag	Dienstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Mango-Fatburner-Smoothie (Seite 210)	Arme Ritter mit Erdbeeren (Seite 211)
Snack	1 Apfel	1 Orange
Mittagessen	Roggenbrot mit Geflügelaufschnitt (Seite 212)	2 Tassen Pikantes Putenchili (Seite 216)
Snack	1 Tasse TK-Ananaswürfel	1 Nashi-Birne
Abendessen	2 Tassen Pikantes Putenchili (Seite 216)	Mediterranes Hähnchen mit Wildreis (Seite 220)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 4
PHASE 2: SPEICHERFETT FREISETZEN

	Mittwoch	Donnerstag
Aufwachzeit	____:____	____:____
Gewicht	_____ kg	_____ kg
Frühstück	Eiweiß-Pilz-Omelett (Seite 225)	Räucherlachs mit Gurke
Snack	Putenaufschnitt mit Senf	3 hartgekochte Eiweiße mit Meersalz
Mittagessen	2 Tassen Rindfleischsuppe mit Gemüse (Seite 232)	Mariniertes Hähnchen mit Zitronenspinat (Seite 235) auf Salat mit P2-Dressing
Snack	Gewürzte und getrocknete Fleischstreifen (Seite 239)	Putenaufschnitt mit Senf
Abendessen	Mariniertes Hähnchen mit Zitronenspinat (Seite 235)	Rindfleischsuppe mit Gemüse (Seite 232)
Training	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l

SPEISEPLAN FÜR WOCHE 4

PHASE 3: ANFEUERN - DAS STOFFWECHSELFEUER ENTFACTHEN

	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachzeit	___:___	___:___	___:___
Gewicht	_____ kg	_____ kg	_____ kg
Frühstück	3B-Toast (Seite 241)	Beeren-Haferflocken-Smoothie (Seite 241)	Stangensellerie mit Mandelbutter
Snack	60 Gramm Shrimps mit Zitronenschnitzen	½ Avocado mit Meersalz	Stangensellerie mit P3-Dip
Mittagessen	Tomaten-Basilikum-Salat (Seite 245) mit Hähnchen- oder Putenbruststreifen	Thunfischsalat auf Chicorée (Seite 247)	Salat mit 2 Tassen Blattspinat, ⅓ Tasse Hummus, Kirschtomaten, Sellerie, Koriander und P3-Dressing
Snack	Paprikarohkost mit P3-Dip	Stangensellerie mit Hummus	¼ Tasse rohe Mandeln
Abendessen	2 Tassen Gemüse-Hähnchenpfanne mit Sesam (Seite 250)	Rosmarin-Schweinelende mit Süßkartoffeln (Seite 253)	Avocado-Quesadilla (Seite 250)
Training	_____	_____	_____
Wassermenge	_____ l	_____ l	_____ l



TEIL 4

***Sie sind am Ziel!
Ich bin sehr stolz auf Sie.
Doch bevor ich Sie nun gehen
lasse, gebe ich Ihnen noch
ein paar Tipps für Ihr
weiteres Leben mit Ihrem
tollen neuen Körper
mit auf den Weg.***