

# 10 Tage Blitz-Diät Paket - Ernährungsplan für Frauen

**Gesamtkalorien gerundet an Trainingstagen:**

**1600 kcal, 59 g Fett, 120 g Kohlenhydrate, 144 g Protein**

**(abzüglich dem Energieverbrauch im Sport = Ø 1100 kcal am Tag)**

**Info: Die Kohlenhydratmenge wurde so gewählt, damit man sich im Beruf und im Training leistungsfähig fühlt. Denn unsere Nerven- und Gehirnzellen brauchen täglich ca. 100-150 g Kohlenhydrate für ihre Funktionen.**

| Tageszeiten                             | Plan für die Trainings- und Sporttage   |
|---|---|
| morgens                                 | <p style="text-align: center;"><b><u>Nach dem Aufstehen:</u></b><br/>3 Kapseln Lipo 100 FEM + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><b><u>30 Minuten vor dem Frühstück:</u></b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><b><u>30 Minuten später Frühstückersatz:</u></b><br/>1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch)<br/>250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p style="text-align: center;"><b><i>1,0 Liter bis zum Mittag!</i></b></p>   |
| Vormittags                              | <p style="text-align: center;"><b><u>Der Heiß-/Sübhungerkiller:</u></b></p> <p><b>Snack:</b> 35 g Power Protein Bar (z.B. Marzipan) + 1 gr. Becher Tee o. Kaffee<br/>(141 kcal, 5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p>  |
| mittags                                 | <p style="text-align: center;"><b><u>30 Minuten vor dem Mittagessen:</u></b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Zum Mittag:</u></b><br/>1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch)<br/>250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Hungrig:</u></b><br/>300 g Gemüse knabbern (z.B. Paprika, Möhren, Kirschtomaten) oder 300 g Gemischter Salat mit Body Attack Kebab Sauce – <b>Hinweis:</b> Keine Kalorienangabe, da Gemüse und Salat kaum Energie liefern bzw. nicht so relevant und gilt auch für die Body Attack Kebab Sauce)</p> <p><b> Tipp:</b> Du kannst auch den Diet Shake abends trinken und dafür Mittag eine größere Mahlzeit essen.</p> <p style="text-align: center;"><b><i>1 Liter bis zum Nachmittag!</i></b></p> |
| nachmittags                             | <p style="text-align: center;"><b><u>Der Heiß-/Sübhungerkiller:</u></b></p> <p><b>Snack:</b> 50 g JabuVit Protein Müsli + 150 ml fettarme Milch<br/>(275 kcal, 12 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 20 g Protein)</p>   |
| späten Nachmittag bis abends (Training) | <p style="text-align: center;"><b><u>30-60 Minuten vor dem Training:</u></b><br/>3 Kapseln Lipo 100 FEM + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Training:</u></b><br/>Kraft- oder Ausdauertraining ideal für den Fettabbau und Gewichtsabnahme = Energieverbrauch geschätzt ca. 500 kcal pro Std.</p> <p style="text-align: center;"><b><u>10-60 Minuten nach dem Training:</u></b><br/>300 ml Power Protein 90 Shake (mit 150 ml fettarmer Milch + 150 ml Wasser)<br/>(187 kcal, 3 g Fett, 9 g Kohlenhydrate, 30 g Protein)</p>   |
| Abendessen                              | <p style="text-align: center;"><b><u>30 Minuten vor dem Mittagessen:</u></b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p style="text-align: center;"><b><u>Zum Abend:</u></b><br/>Möhren-Curry mit Protein Dinkel Spirelli und Parmesan (siehe Rezept unten)<br/>(ca. 520 kcal, 27 g Fett, 19 g Kohlenhydrate, 46 g Protein)</p> <p style="text-align: center;"><b>oder</b></p> <p>Eine beliebige Hauptmahlzeit*aus dem Body Attack Kochbuch Fit auf Rezept<br/><b>*WICHTIG:</b> Mit einem Energiegehalt zwischen 400 bis 600 kcal</p> <p><b> Tipp:</b> Suche dir aus dem Body Attack Kochbuch „Fit auf Rezept“ für die Woche 2 bis 3 Rezepte heraus und koche davon abends 2-3 Portionen für mittags vor. Damit kannst du dich an deinen Diät-Erfolgsplan halten und kommst somit schneller ans Ziel)</p>  |

# 10 Tage Blitz-Diät Paket - Ernährungsplan für Frauen

## Gesamtkalorien gerundet an Trainingstagen:

**1100 kcal, 38 g Fett, 112 g Kohlenhydrate, 79 g Protein**  
(Ø 1100 kcal am Tag ohne Sport)

**Info: Die Kohlenhydratmenge wurde so gewählt, damit man sich im Beruf und im Training leistungsfähig fühlt. Denn unsere Nerven- und Gehirnzellen brauchen täglich ca. 100-150 g Kohlenhydrate für ihre Funktionen.**

| Tageszeiten | Plan für die Trainings- und Sporttage   |
|-------------|---|
| morgens     | <p><b>Nach dem Aufstehen:</b><br/>3 Kapseln Lipo 100 FEM + 300 ml Wasser</p> <p><b>30 Minuten vor dem Frühstück:</b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p><b>30 Minuten später Frühstückersatz:</b><br/>1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch)<br/>250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p><b>oder</b><br/>50 g JabuVit Protein Müsli + 150 ml fettarme Milch<br/>(275 kcal, 12 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 20 g Protein)</p> <p><b>1,0 Liter bis zum Mittag!</b></p>   |
| Vormittags  | <p><b>Der Heiß-/Süßhungerkiller:</b><br/><b>Snack:</b> Gemüsesticks wie z.B. Gurken, Paprika, Möhren knabbern.</p>  |
| mittags     | <p><b>30 Minuten vor dem Mittagessen:</b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p><b>Zum Mittag:</b><br/>1 Diet Shake Milk Chocolate (43 g Diet Shake Pulver + 200 ml fettarme Milch)<br/>250 kcal, 3 g Fett, 28,9 g Kohlenhydrate, 18,9 g Protein)</p> <p><b>oder</b><br/>Schinkenröllchen mit Honigmelone und Käse (aus dem Body Attack Kochbuch<br/>Fit auf Rezept S. 132)<br/>(251 kcal, 11 g Fett, 12 g Kohlenhydrate, 26 g Protein)</p> <p><b>Hinweis:</b> Du kannst auch den Shake abends trinken und dafür Mittag eine Mahlzeit essen.</p> <p><b>1 Liter bis zum Nachmittag!</b></p>  |
| nachmittags | <p>3 Kapseln Lipo 100 FEM + 300 ml Wasser</p> <p><b>Der Heiß-/Süßhungerkiller:</b><br/><b>Snack:</b> 35 g Power Protein Bar (z.B. Marzipan) + 1 großen Becher Tee<br/>(141 kcal, 5 g Fett, 15 g Kohlenhydrate, 9 g Protein)</p>   |
| abends      | <p><b>30 Minuten vor dem Mittagessen:</b><br/>2 Kapseln Appetite Reducer + 300 ml Wasser</p> <p><b>Zum Abend:</b><br/>Low Fat Broccoli-Nuss-Pesto mit Protein Dinkelnudeln (siehe Rezept unten)<br/>(ca. 410 kcal, 20 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 29 g Protein)</p> <p><b>oder</b><br/>Eine beliebige Hauptmahlzeit* aus dem<br/>Body Attack Kochbuch<br/>Fit auf Rezept</p> <p><b>*WICHTIG:</b> Mit einem Energiegehalt zwischen 400 bis 600 kcal</p> <p><b>Tipp:</b> Suche dir aus dem Body Attack Kochbuch „Fit auf Rezept“ für die Woche 2 bis 3 Rezepte heraus und koche davon abends 2-3 Portionen für mittags vor. Damit kannst du dich an deinen Diät-Erfolgsplan halten und kommst somit schneller ans Ziel)</p> |

## Rezeptempfehlungen vom Fitnesskoch Hajo Jäger

### Möhren-Curry mit Protein Dinkel Spirelli und Parmesan

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Body Attack Protein Dinkel-Spirelli

8 mittelgroße Möhren

1 kleine Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL Currypulver

300 ml heißes Wasser

1 ½ TL Gemüsebrühe

2 EL Doppelrahm Frischkäse Natur

20 g geriebener Parmesan

2 TL tiefgefrorene Kräutermischung

Gewürze: weißer Pfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, Muskat

### Zubereitung:

1. Protein Dinkel Spirelli nach Packungsanleitung ca. 8-10 weich kochen.
2. Möhren waschen, trocknen, Wurzel- und Stielansatz entfernen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden.
3. Zwiebel schälen und klein würfeln.
4. Gewürfelte Möhren, Zwiebel ins heiße Öl geben und etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Ab und zu Rühren. Mit Currypulver bestreuen und eine weitere Minute braten. Danach mit heißem Wasser und Gemüsebrühe auffüllen. Möhren-Currygemüse bei größerer Hitze etwa 6 Minuten im geschlossenen Deckel kochen lassen.
5. Danach Frischkäse Natur unter das Möhrengemüse heben, nochmals würzen und die gekochten Nudeln unterheben. Auf einen Teller servieren und den Parmesan sowie die tiefgefrorenen Kräuter darüber streuen.

### Nährwerte pro Portion (ca. 500 g)

Kalorien (kcal): 520 kcal

Protein (g): 46

Kohlenhydrate (g): 19

Fette (g): 27

### **Low Fat Broccoli-Nuss-Pesto mit Protein Dinkelnudeln**

Zutaten für 2 Portionen:

100 g Body Attack Protein Dinkel-Bandnudeln

2 kleine Köpfe Broccoli

4 EL Erdnuss- oder Walnussmus (z.B. Body Attack Peanut Butter)

4-8 EL Body Attack BBQ oder Kebab Sauce

4 EL körmiger Frischkäse Light

Gewürze: Salz, schwarzer Pfeffer, Koriander, wiebelgranulat

#### **Zubereitung:**

1. Protein Dinkel Bandnudeln nach Packungsanleitung ca. 8-10 weich kochen.
2. Vom Broccolistrunk die Röschen abschneiden. Danach ins kochende Salzwasser geben und ca. 10 Minuten bei geringer Temperatur weich kochen. Danach auf ein Sieb zum Abtropfen geben.
3. Mit einem Pürierstab den gekochten Broccoli zusammen mit Nussmus und der Barbecue Würzsauce zerkleinern. Würzen und anschließend mit den Dinkel-Bandnudeln und dem körnigen Frischkäse servieren.

#### **Nährwerte pro Portion (ca. 430 g)**

Kalorien (kcal): 410 kcal

Protein (g): 29

Kohlenhydrate (g): 26

Fette (g): 20