



Ernährungsplan

ABNEHMEN

Die Freiheit und die Verantwortung, das „Richtige“ zu wählen, liegt bei Dir.
Die Vorschläge sind daher als beste Empfehlung auf Deinem Weg zum Wunschgewicht zu sehen!

NACHNAME:	
VORNAME:	
AUSGANGSGEWICHT:	KÖRPERFETT:

ZIEL:
Eine schonende Ernährungsumstellung, die auf die Bedürfnisse Deines Körpers abgestimmt werden.

GRUNDUMSATZ:	ca. kcal
LEISTUNGSUMSATZ:	ca. kcal
GESAMTUMSATZ:	ca. kcal
KALORIENBEDARF ZUM ABNEHMEN:	ca. kcal

Für eine gesunde Gewichtsabnahme beträgt dein Kaloriendefizit

ca. kcal am Tag.

KONTROLLMESSUNGEN

DATUM:									
GEWICHT:									
KÖRPERFETT:									
NABEL:									
HÜFTE:									
OS:									

DER IDEALE START

→ Vorbereitung für deinen perfekten Start:

Bereite Deinen Körper 2 Tag auf Deine Ernährungsumstellung vor, damit sich Dein Körper auf die geänderte Ernährungssituation einstellen kann. Es ist wichtig, dass Du einen geeigneten Zeitpunkt dafür wählst.

Die zwei Entschlackungstage bereiten nicht nur Deinen Magen-Darm-Trakt optimal auf die Ernährungsumstellung vor, sondern wirken auch als idealer mentaler Einstieg à la „Jetzt geht's los!“



→ 2 Entschlackungstage wählen:

Nach Wahl kannst Du abwechselnd einen ganzen Tag lang nur ein Lebensmittel essen. Das Gemüse kann gekocht, gedünstet aber auch roh verzehrt werden. Der Reis oder die Kartoffeln sollten nur in Wasser ohne Zusatz von Butter, Öl oder Salz, gekocht werden. Zum Reis darfst Du 2 EL Apfelmus ohne Zucker dazugeben. Folgende Mengenangaben sind im Rohgewicht angegeben.

GEMÜSETAG: 1,5 kg Gemüse auf 3 Mahlzeiten verteilen

KARTOFFELTAG: 1,5 kg Kartoffeln auf 3 Mahlzeiten verteilen

REISTAG: ca. 200 g Vollkornreis oder Parboiledreis auf 3 Mahlzeiten verteilen

KOHLSUPPE: Das Rezept „Magische Kohlsuppe“ auf 3 Mahlzeiten verteilen

Als perfekter Einstieg für Deine Ernährungsumstellung kann auch eine Darmreinigung hilfreich sein, um Heißhunger entgegenzuwirken.

→ Darmreinigung:

Starte Deinen Entschlackungstag mit einer Darmreinigung. Dies ist besonders wichtig, damit Du zu Beginn der Ernährungsumstellung keinen unnötigen Hunger entwickelst. Besorge Dir hierfür z.B. Bittersalz aus der Apotheke.

Dosierungsempfehlung: 0,5 Liter lauwarmes Wasser mit max. 2-3 EL Bittersalz vermischen, gut umrühren und auf einmal trinken. Danach solltest Du noch zusätzlich 0,5-1,0 Liter Wasser nachtrinken. Bei dieser Variante erfolgt die Darmentleerung in 3-4 Stunden.

Empfehlung:



PURE LIVEX

Zur Unterstützung des Leberstoffwechsels. Bitterkräuter wie z.B. Artischoke oder Wermut unterstützen die Verdauungsfunktion von Leber und Galle.

PURE BASE+ZINK

Zur Unterstützung des Säure-Basen-Haushaltes. Basenbildende Mineralstoffe wie Calciumcarbonat unterstützen den Körper das Säure-Basen-Gleichgewicht herzustellen.

PURE COL VITAL

Zur Unterstützung der Darmflora. Mit seinen Ballaststoffen, Verdauungsenzymen und Darmflora-Kulturen unterstützt es die Verdauungsfunktionen.

ALLGEMEIN GILT

GEMÜSE:

Das Gemüse möglichst bissfest oder roh (je nach Gemüseart) verzehren. Auch Tiefkühlgemüse, frei von Zusatzstoffen, ist erlaubt.

WASSER, TEE ODER KAFFEE:

Trinken, trinken, trinken ... Viel Flüssigkeit – vor allem stilles Wasser und Tee – bringen Körper und Geist in Schwung. 3 Tassen Tee oder Kaffee sind erlaubt.

KRÄUTER UND GEWÜRZE:

Zum Würzen frische oder getrocknete Kräuter ohne Zusatzstoffe verwenden. Für das Salatdressing empfehlen wir Apfelessig oder Balsamico-Essig.

OBST:

Jeden Tag 3 verschiedene Obstsorten in den Plan einbauen. Das Obst sollte möglichst frisch sein. Im Falle wähle bitte lieber getrocknetes Obst wie Aprikosen oder Pflaumen anstatt Obstkonserven (45g getrocknete Aprikosen oder Pflaumen).

FETTE:

3 Esslöffel hochwertige Öle oder Fette pro Tag verwenden. Achte auf eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fetten. Besonders reichhaltig an Omega-3-Fetten ist das Leinöl (1 TL pro Tag).

Zum Braten:

↳ Kokosöl, Rapsöl, Ghee

Für die kalte Küche:

↳ kalt gepresstes natives Olivenöl, Walnussöl

EMPFEHLUNGEN FÜR EINE IDEALE ERNÄHRUNG

- ↳ 3 regelmäßige Mahlzeiten täglich essen, zusätzlich eine Energieportion und Regenerationsportion
- ↳ die Hauptmahlzeiten sollten mind. 20 Minuten dauern, eine Mahlzeit aber nicht länger als 1 Stunde
- ↳ iss pro Mahlzeit nur eine Eiweißart, jedoch 3 verschiedene pro Tag
- ↳ beginne immer mit dem Eiweiß (1–2 Bissen bei jeder Mahlzeit)
- ↳ Obst: Iss jeden Tag 1 Apfel
- ↳ Gemüse in jede Mahlzeit einbauen
- ↳ nur natürliche Gewürze verwenden (siehe Gewürzliste)
- ↳ nicht später als 21 Uhr essen
- ↳ ausreichend trinken: 35 ml/kg Körpergewicht
- ↳ Tee und Kaffee: 3 Tassen pro Tag sind erlaubt

EIWEISS

FISCH:

alle Sorten, Thunfisch aus der Dose (in Wasser/Öl eingelegt), Lachs, Meeresfrüchte, ... Auch geräucherter Fisch darf auf dem Speiseplan stehen.

MILCHPRODUKTE:

Milch, Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch, Joghurt, Schafs- oder Ziegenjoghurt (oder -milch)

FLEISCH:

Kalbfleisch, Rindfleisch, Rohschinken, Schweinelende, Wildfleisch

GEFLÜGEL:

Putenbrust, Hähnchenbrust

KÄSE:

Cottage-Cheese, Topfen, Büffelmozzarella, Mozzarella, Feta, Ricotta, Hüttenkäse, Gouda, Butterkäse

TOFU:

geräuchert oder natur, je nach Belieben

EIER:

je nach Angabe

HÜLSENFRÜCHTE:

Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Sprossen

PILZE:

Austernpilze, Shiitakepilze (gelten als Eiweißquelle)

SAMEN:

Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, ...

NÜSSE:

Mandeln, Cashewnüsse, ...



KOHLLENHYDRATE

GEMÜSE:

jede Art von Gemüse und Salat

KOHLLENHYDRATE:

Haferflocken, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Quinoa, Bulgur, Buchweizen, Hirse, Glasnudeln

BROT:

Roggenvollkornbrot, Roggenknäckebrötchen

OBST:

Apfel, Himbeeren, Mango, Nektarine, Marille, Heidelbeeren, Zuckermelone, Wassermelone, Zitrone, Orange, ...

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

1. (Roggen-) Vollkornbrot mit Aufstrich, wahlweise:

- ↳ Topfen (bis zu 20% Fett i. Tr.) mit Kräutern
- ↳ Avocado mit Kürbis- und Sonnenblumenkernen (z.B. geröstet)
- ↳ Putenbrustschinken, Schinken gekocht und Hühnerschinken
- ↳ Frischkäse
- ↳ Käse, Hartkäse unter 45% Fett i. Tr.
- ↳ Eier unterschiedlich zubereitet wie z.B. weiches Ei, Ei im Glas, Omelette, ...



WICHTIG: Immer mit Gemüse, z.B. Avocado, Gurke, Tomate, Kohlrabi, Karotten, Salat, etc. kombinieren!

- 2. Naturjoghurt oder Buttermilch z.B. Apfel, Birne, Marille, Honigmelone, Mango, Papaya, Himbeeren, Heidelbeeren
- 3. Milch mit Haferflocken (auch warm als Porridge möglich z.B. mit geriebenem Apfel und Zimt)
- 4. Naturjoghurt mit Haferflocken Obst

MITTAG- UND ABENDESSEN

Ergänzte erst nach 2 Wochen die Mahlzeiten mit Kohlenhydraten.

- ↳ Fisch wie Lachs, Forelle, Saibling, Thunfisch mit Gemüse nach Wahl (z.B. Brokkoli, Fisolen, Kohlrabi, etc.), Brot oder Kohlenhydrate
- ↳ Fleisch (vorzugsweise Filetstücke, Naturschnitzel) mit Gemüse oder Salat, Brot oder Kohlenhydrate
- ↳ Meeresfrüchte wie z.B. Garnelen mit Gemüse oder Salat, Brot oder Kohlenhydrate
- ↳ Geflügel wie z.B. Putenbruststreifen mit Salat, Gemüse, Brot oder Kohlenhydrate
- ↳ Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini, Melanzani, Paprika, etc.) mit Käse (z.B. Mozzarella oder Schafskäse) überbacken
- ↳ Griechischer Salat
- ↳ Chili con Carne ohne Mais
- ↳ Eierspeise
- ↳ Putenschnitzel in Champignonsoße mit buntem Gemüse
- ↳ Zucchini gefüllt mit Tomate und Pilzen, mit Käse überbacken und mit Tomatensoße serviert
- ↳ bunter Spieß mit Letscho
- ↳ Gemüsepfanne (Wok) mit Meeresfrüchten
- ↳ Eierschwammerl-Omelette



MAHLZEITEN MIT KOHLENHYDRATE

Ergänzte erst nach 2 Wochen die Mahlzeiten mit Kohlenhydraten.

- ↳ Vollkornreis mit Gemüse (z.B. Zucchini)
- ↳ Parboiled Reis mit Champignons
- ↳ Paprika, Tomaten, Indianerbohnen, Gemüse auf Graupenbett
- ↳ Hirselaibchen, Grünkernlaibchen
- ↳ Vollkornnudeln in Tomatensoße
- ↳ Vollkornnudeln mit Paprika und Basilikum
- ↳ Vollkornnudeln mit Brokkoli, Olivenöl und Tomaten
- ↳ Tomaten gefüllt mit Parboiled Reis
- ↳ Vollkornnudeln mit Eierschwammerl, Petersilie, Zwiebeln, Tomaten

NACHSPEISEN

- ↳ Käse
- ↳ Magerjoghurt mit Himbeeren
- ↳ Erdbeercreme (Magertopfen und Magerjoghurt)
- ↳ Topfen, Beeren, Leinöl, Agavensirup
- ↳ Nüsse
- ↳ Dunkle Schokolade mit mind. 70% Kakaoanteil



KLEINES GEWÜRZ ABC

KAKAO:

enthält viel Eisen, Calcium und Magnesium. Kakao fördert die Ausschüttung von Neurotransmittern und verbessert das seelische Wohlbefinden.

Empfehlung: Rohkakaopulver ins Joghurt oder zum Frühstück genießen

VANILLE:

Wir empfehlen Vanille, um dem Heißhunger auf Süßigkeiten entgegenzuwirken und die Stimmung zu heben.

Empfehlung: echte Vanille ins Joghurt oder zu den Frühstücksflocken

ZIMT:

Die am besten untersuchte Eigenschaft von Zimt bezieht sich auf die Stabilisierung des Blutzuckers. Zimt hilft den Insulinspiegel konstant zu halten. So kann der aufkommende Heißhunger auf Süßes reduziert werden.

INGWER:

Auch Ingwer kann die Fettverbrennung hervorragend beschleunigen. Ingwer ist vielseitig verwendbar und kann auch als Tee zubereitet werden.

Empfehlung: Schäle ein Stückchen frischen Ingwer und gieße kochendes Wasser darüber. Lass den Tee 6 Minuten ziehen und genieße ihn mit etwas Zitrone.

KURKUMA:

Die Verwendung von Kurkuma wirkt sich günstig auf die Galle und somit auf den Fettstoffwechsel aus.

GEWÜRZE WIE CHILISCHOTEN, FRISCH GEMAHLENER PFEFFER UND PAPRIKAPULVER:

helfen dem Körper bei der Bildung von wertvollen Verdauungsenzymen.

Diese regen die Magen- und Darmtätigkeit an und helfen so bei der Fettverbrennung.

KORIANDER:

Die würzigen Körner haben eine entspannende Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt.

NELKEN:

Ihre ätherischen Öle wirken desinfizierend und antibakteriell. Außerdem beruhigen sie die Magennerven.

Empfehlung: Eine zerbissene Nelke lindert Zahnschmerzen.

WACHOLDER:

Die schwarzen Früchte waren früher ein hochgeschätztes Heilmittel gegen beinahe alle Beschwerden. Tatsächlich stecken viele wertvolle Stoffe darin. Sie regen die Nierentätigkeit an und helfen bei Völlegefühl.

FENCHEL:

Fenchelsamen fördern die Verdauung und helfen bei Blähungen.

KÜMMEL:

Er macht schwere Speisen bekömmlicher und beugt so Blähungen vor. Sauerkraut oder Kohlgerichte schmecken mit Kümmel gewürzt nicht nur interessanter, sie werden auch leichter verdaulich. Dieselbe Wirkung hat der Kreuzkümmel.



Tipps für den Restaurantbesuch:

WICHTIG: DU HAST DIE WAHL!

HEUTZUTAGE IST ES KEIN PROBLEM MEHR, IN GASTHÄUSERN UND RESTAURANTS SPEZIELLE WÜNSCHE ZU ÄUSSERN.

1. Tipp:

Bestelle das Dressing immer extra, so kannst du beim Öl sparen.

2. Tipp:

Anstatt gebackenem immer gerilltes Essen bestellen.

3. Tipp:

Meide den Brotkorb, so kannst Du unnötige Kohlehydrate sparen.

4. Tipp:

Trinken ist wichtig – bestell Dir ausreichend Wasser zum Essen oder mit einem Soda Zitron verringert sich das Hungergefühl.

5. Tipp:

Nachspeise: Such Dir ein Highlight aus und genieße es – versuche Cremetorten zu meiden, sie enthalten viel Fett.

6. Tipp:

Zeitfaktor: Wer sein Essen schnell „verschlingt“, wird auch danach hungrig den Tisch verlassen. Ein Sättigungsgefühl tritt nämlich erst 20 Min. später ein. Also lass Dir Zeit beim Essen.

7. Tipp:

Vorspeise: Bestelle Dir anstelle von Cremesuppe und Kräuterbaguette lieber Salat.

8. Tipp:

Alkohol fördert das Hungergefühl. Lieber zum Abschluss ein Glas trockenen Wein bestellen.

9. Tipp:

Beilagen: Wähle anstelle von Nudeln, Reis, Kroketten, etc. lieber Gemüse und Salat.

10. Tipp:

Dein Dresscode: Zeige was du hast und trage figurbetonte Kleidung. So überlegt man vielleicht 2x wie viel man sich bestellt.


Rezept-Tipps
vom pure Zentrum

Hühnerbruststreifen
aus dem Wok mit Gemüse

(Zutaten für 4 Portionen)

- 1 Portion Hühnerfleisch**
- Portion Gemüse (Paprika, Zucchini, ...)**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Knoblauchzehe, Frischer Ingwer**
- 1 EL chinesische Fünf-Gewürz-Mischung**
- 1 TL Sojasauce**

Für die Marinade Knoblauch, Ingwer schälen und beides fein hacken. Knoblauch, Ingwer, Gewürz-Mischung und die Sojasauce miteinander vermischen. Die Hühnerbrust kalt abwaschen, mit Küchenkrepp trockentupfen und in Streifen schneiden. Das Gemüse waschen und klein schneiden. Einen Wok nicht zu heiß erhitzen und die Hühnerbruststreifen anbraten, das Gemüse dazugeben und mitbraten. Die Marinade hinzufügen und ein bisschen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist – salzen und pfeffern!

Topfengratin mit Beeren

(Zutaten für 4 Portionen)

- 250g Topfen, 2 Eier**
- 1 EL Agavensirup, Reissirup oder Kokosblütenzucker**
- 1 Pkg Himbeeren tiefgefroren oder 250 g frische Himbeeren**
- Beeren zum Garnieren**
- 4 feuerfeste Förmchen**



Eier trennen und das Eiweiß schnittfest schlagen. Topfen mit dem Agavendicksaft und dem Eidotter gut verrühren. Das Eiweiß unterheben. Himbeeren in feuerfeste Förmchen geben, einige davon zum Garnieren aufheben. Die Topfenmasse über die Beeren verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Oberhitze ca. 15 Min. backen. Mit den restlichen Beeren garnieren.

Fresh Green Power

(mit viel pflanzlichem Eiweiß!)

- 1 Birne**
- 10 Trauben**
- 2 Wirsingblätter**
- Baby Mangold**
- Alfalfa-Sprossen**
- Chiasamen**
- 1/2 Orange**
- Wasser nach Belieben**

Go green!



Alles in einen Mixer geben und vermengen.

Magische Kohlsuppe:

Bereite Dir für die Entschlackungstage die magische Kohlsuppe zu. Diese wirkt als ultimativer natürlicher Fatburner.

- ca. 1 bis 2 Liter Wasser**
- 300 g Weißkohl**
- 1 mittelgroße Karotte**
- 1 Stangensellerie**
- 1 Roter Zwiebel**
- 2 Strauchtomaten**
- 1 Bund Jungzwiebel**
- je 1 Paprika gelb/rot**
- ca. 2 Teelöffel Natursalz**
- 1 Prise Muskat gemahlen**
- 1 Würfel Gemüsesuppenpulver**
- 1 Prise Pfeffer weiß gemahlen**
- etwas Oregano**
- ½ bis 1 Chilischote frisch (nach Geschmack und gewünschter Schärfe)**
- etwas Kümmel ganz oder geschrotet**
- 1 Prise Ingwerpulver**
- frische Petersilie**
- frische Korianderblätter**
- 1 EL Olivenöl**

Schon lange kein Insidertipp mehr, aber trotzdem gut!

Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Jungzwiebel in Olivenöl hell anschwitzen. Restliches Gemüse dazugeben, kurz durchrühren und mit dem Wasser aufgießen. Gewürze dazugeben und leicht köcheln lassen (ca. 10 Minuten, bis das Gemüse gar ist). Zum Schluss die geschnittenen Kräuter dazugeben und servieren. Das Rezept reicht für mehrere Tage!

Forellenfilet in der Folie gebraten

- 4 Stk. Forellenfilets**
- Kräuter**
- Salz, Pfeffer**
- Zitrone**
- Olivenöl**

Forellenfilets mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Alufolie mit Olivenöl bestreichen, die gewürzte Forelle in die Alufolie einschlagen.

Im vorgeheizten Backrohr bei ca. 160°. garen.

Tipp: Salat oder Gemüse dazu servieren.

Kidneybohnen-Pfanne

(Zutaten für 4 Portionen)

- 250 g Kidneybohnen (oder eine Dose)**
- 1 Zwiebel, 2 Karotten, 50 g Lauch**
- 1 Peperoni**
- 2 EL kalt gepresstes Olivenöl, 3/4 L Wasser**
- 1 Paprika rot, 1 Paprika grün**
- 2 EL Tomatenmark**
- 1 EL Paprikapulver, 1 TL Currypulver**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 1 Würfel Gemüsebrühe ohne Hefe**

Die Kidneybohnen in Wasser über Nacht einweichen. Am folgenden Tag die Zwiebel fein hacken, die Karotten abbürsten, ev. schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Peperoni waschen und fein hacken. Die Hälfte des Öls in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Die Bohnen mit der Gemüsebrühe zugeben und das Ganze bei mäßiger Hitze 40-50 Min. köcheln lassen. Das restliche Gemüse 15-20 Min. vor Ende der Garzeit zugeben und garen. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel scheiden. Das restliche Olivenöl erhitzen, die Paprikawürfel zugeben. Das Tomatenmark und die Gemüsebrühe (Würfel) unterrühren. Leicht abkühlen lassen und unter die Bohnen rühren. Die Bohnen mit Paprika und Currypulver, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Das Bohnengemüse portionsweise anrichten und mit frischem geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Grünkern-Laibchen

(Zutaten für 4 Portionen)

- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen**
- 150 ml Gemüsebrühe (Bio)**
- 50 g Grünkern, geschrotet**
- 1 Lorbeerblatt, 1 EL Majoran**
- Meersalz, Pfeffer, etwas Rapsöl**
- 1 Zucchini, 2 Karotten, 2 Frühlingzwiebel, Haferflocken, 1 Ei**

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Fett glasig andünsten. Gemüsebrühe, Grünkernschrot, Lorbeerblatt sowie Majoran aufkochen lassen. Danach bei kleiner Flamme 30 Min. quellen lassen. Das Lorbeerblatt entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während der Quellzeit Frühlingzwiebeln klein hacken, Karotten und Zucchini raspeln und in etwas Rapsöl anbraten. Den Grünkernbrei mit dem Gemüse, einem Ei und den Haferflocken vermischen und daraus Laibchen formen. Im Backofen bei 180 Grad goldbraun backen.

Räucherlachs-Tartar
mit Rucola-Salat

(Zutaten für 4 Portionen)

- 300 g Räucherlachs**
- Zwiebel**
- 1 EL Joghurt**
- Saft von ½ Zitrone**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Bund Rucola-Salat**
- Salatdressing (selbstgemacht)**



Räucherlachs in ganz kleine Würfel schneiden. Zwiebel hacken und mit Lachs, Joghurt und Zitronensaft vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Salatdressing Olivenöl, Balsamico und Himbeeressig, Wasser, Dijonsenf, Salz, Pfeffer und Agavendicksaft verrühren. Mit dem Salat vermengen.

Salat auf einem Teller sternförmig anrichten und in der Mitte mit einem Esslöffel ein kleines „Lachsnockerl“ auflegen.

PURE
Zentrum

WWW.CONNYPURE.AT