



TRINKKOST

Abnehmen ganz entspannt...

In 4 Wochen abnehmen – mit Deinem TRINKKOST Plan

Mit Deinem Trinkkost Diätplan kannst du in einem Monat in eine Kleidergröße kleiner passen!* Der Plan ist abgestimmt auf unsere leckeren TRINKKOST BIO-Shakes, die mit einfachen, vollwertigen Rezepten ergänzt werden.

TRINKKOST entwickelte 2016 den weltweit ersten BIO-Diätshake, der dich ohne künstliche Zusätze und allein durch die clevere Kombination von natürlichen Zutaten wie Obst, Gemüse, Saaten, Nüsse und Molkenprotein mit allen 26 Vitaminen & Mineralien versorgt. Ballaststoffe und natürliche Quellstoffe wie Flohsamenschalen und Leinsamen tragen zur Sättigung bei.

Indem du den Plan befolgst, nimmst du täglich im Schnitt 1.200 kcal zu dir. Mit den besten Tipps gegen Heißhunger, der einfachen Zubereitung leckerer Mahlzeiten und Möglichkeiten zur Variation, erlaubt der TRINKKOST Plan ein entspanntes Abnehmen.

Wir empfehlen dir, den Plan mit einer halben Stunde Bewegung täglich zu kombinieren – das darf auch Yoga oder ein Spaziergang sein.



Mit gratis
Shaker und
4-Wochen-
Diätplan

*Bitte beachte, dass Gewicht, Bewegung, Alter, Geschlecht und genetische Veranlagung Einfluss darauf haben, wie schnell du abnimmst.

INHALTSVERZEICHNIS

DAS TRINKKOST KONZEPT	3
WARUM EIN ERNÄHRUNGSPLAN EINFACH SEIN SOLLTE	3
TRINKKOST DIÄTPLAN FAQ	4
GRUNDAUSSTATTUNG	9
WOCHENEINKAUFLISTEN	11
WOCHE 1: ZWISCHENMAHLZEITEN	11
WOCHE 1: REZEPTE	11
WOCHE 2: ZWISCHENMAHLZEITEN	12
WOCHE 2: REZEPTE	12
WOCHE 3: ZWISCHENMAHLZEITEN	13
WOCHE 3: REZEPTE	13
WOCHE 4: ZWISCHENMAHLZEITEN	14
WOCHE 4: REZEPTE	14
ENDSPURT EINKAUFLISTE (TAG 29+30)	14
DER TRINKKOST DIÄT PLAN	15
REZEPTE	17
WOCHE 1	17
WOCHE 2	19
WOCHE 3	22
WOCHE 4	25
DIÄTENDE – JO-JO, DU HAST KEINE CHANCE	29

Das TRINKKOST Konzept

In den ersten 3 Wochen ersetzt du 2 von 3 Mahlzeiten am Tag durch einen TRINKKOST Shake. Für die dritte Mahlzeit stellen wir dir unten **Rezepte** und **Einkaufslisten** bereit, so dass du nur einmal wöchentlich einkaufen brauchst. Zwei kleine Zwischenmahlzeiten (Obst und Gemüse) sind auch vorgesehen. Fast alle Rezepte sind vegetarisch, viele sogar vegan. Ab der vierten Woche ersetzt du nur noch eine Mahlzeit täglich durch einen Shake.

Warum ein Ernährungsplan einfach sein sollte

Du kannst eine Diät besser durchhalten, wenn du durch sie Zeit sparst, als wenn sie dich Zeit kostet. Abnehmen ist für den Organismus Stress genug. Also mach es dir so einfach wie möglich - alle Rezepte in unserem Diätplan sind in 20 bis 30 Minuten zubereitet. Einige Gerichte kannst du für den nächsten Tag vorkochen. Die Gerichte sind leicht & lecker, die Portionen großzügig.

Die Shakes von TRINKKOST lassen sich in einer Minute zubereiten. Dank der einzigartigen Kombination von Superfoods liefert dir TRINKKOST alle essenziellen 26 Vitamine und Mineralien. Künstliche Zutaten? Fehlanzeige.

Die TRINKKOST Qualität macht auch geschmacklich einen großen Unterschied im Vergleich zu anderen Diätpulvern, die nur Soja, Süßstoffe und synthetische Vitamine enthalten. Durch ihren Nährstoffgehalt können TRINKKOST BIO-Shakes im Rahmen einer vollwertigen kalorienreduzierten Ernährung ein bis zwei Hauptmahlzeiten täglich ersetzen und so beim Abnehmen helfen.

TRINKKOST Diätplan FAQ

Eignet sich der Diätplan für Vegetarier?

Damit sich der Ernährungsplan auch für Vegetarier eignet, haben wir nur ein Rezept mit Fisch dabei, hier kannst du den Fisch aber gut durch Tofu ersetzen. Viele der Rezepte sind sogar vegan.

Kann ich die Mahlzeiten für Mittag- und Abendessen tauschen?

Mittags kochen oder ein Gericht für das Mittagessen im Büro vorzubereiten ist nicht immer möglich. Daher darfst du bei unserem Diätplan Mittag- und Abendessen tauschen. Hast du die Wahl, dann entscheide dich abends für TRINKKOST. Anstelle eines unserer Rezepte zu kochen, kannst du dir auch eine Mahlzeit in der Kantine kaufen. Hier empfehlen wir dir, auf Gemüse, Fisch, Geflügel (unpaniert) und Salate zu setzen.

Ist der TRINKKOST Diätplan Low Carb?

Unser Ernährungsplan beinhaltet Low Carb Gerichte wie die Low Carb Pizza oder die Zucchiniudeln. Auch bei den anderen Gerichten haben wir darauf geachtet, dass sie nicht zu viele Kohlenhydrate enthalten. Streng Low Carb sind unsere Rezepte deshalb nicht, weil in Getreide und Pseudogetreide sowie Kartoffeln viele Vitamine und Mineralien stecken. Zu viel tierisches Eiweiß hingegen kann Leber und Nieren belasten. Außerdem möchten wir, dass unser Diätplan langfristig beim Abnehmen hilft. Der dauerhafte Verzicht auf Kohlenhydrate ist aber mit einer gesunden Ernährung nicht vereinbar. Eine Reduzierung von Kohlenhydraten auf 50 bis 55 Prozent der Kalorien wirkt sich hingegen laut einer US-Studie aus dem Jahr 2018 positiv aus.

Wie kann ich den Abnehmplan mit Sport kombinieren?

Auf jeden Fall solltest du die Kalorienreduktion mit Bewegung kombinieren. Allein, um den Kreislauf in Gang zu halten. Für Sportmuffel reichen täglich 30 Minuten Spaziergehen. Für Ungeübte: Kombiniere den Abnehmplan mit zwei 15 bis 30 minütigen Krafttrainingseinheiten pro Woche, um Muskelabbau vorzubeugen sowie einer Joggingeinheit von 30 Minuten.

Kann ich länger als vier Wochen Diät halten?

Ja, solange du nur eine Mahlzeit täglich durch einen TRINKKOST Shake ersetzt, kannst du TRINKKOST zwölf Wochen in eine kalorienreduzierte Ernährung einbinden. Außerdem empfehlen wir, nach vier Wochen, weitere Rezepte und

Zutaten in den Ernährungsplan einzubauen, um dich noch abwechslungsreicher zu ernähren. Hole dir ärztlichen Rat, wenn du eine Diät mit Abnehmshakes länger als zwölf Wochen durchführen willst.

Wann sollte ich keine Diäten machen?

Wenn du unter einer chronischen oder akuten Krankheit leidest oder schwanger bist. Hast du vor, sehr viel abzunehmen oder eine Diät über einen längeren Zeitraum als zwölf Wochen durchzuführen, dann suche vorab einen Arzt auf.

Wie sinnvoll ist ein Cheatday?

Ein Cheatday in dem Sinne, dass man an einem Tag die Woche hemmungslos zuschlägt, ist wenig sinnvoll, denn Ziel der Diät ist es, ein gesundes Essverhalten zu erlernen. Aber:

ein wöchentlicher Cheatday, der es dir erlaubt, dir einmal die Woche einen Döner oder eine Pizza zu gönnen, ist vollkommen okay. Unser Plan setzt daher auf ein Cheaten am Samstag – hier hast du freie Wahl, solange die Portion eine normale Größe hat. Also gönne dir jeden Samstag dein Lieblingsgericht. Beachte aber, dass Alkohol und Süßes Heißhunger wecken kann, ebenso wie die Kombination von viel Fett und Salz.

Was mache ich bei Einladungen zum Essen?

Ersetze dein Mittagsgericht durch TRINKKOST und gönne dir einen schönen Abend. Versuche nur, auf normal große Portionen zu achten. Bei einem Buffet ist es ein guter Trick, zwei Drittel des Tellers mit Gemüse zu füllen. Oder schlage vor, gemeinsam ein Gericht aus dem Diätplan zu kochen. Auf keinen Fall solltest du aufgrund der Diät zu Hause bleiben. Gute Laune macht es einfacher, durchzuhalten.

Was tun bei Heißhunger!?

Der TRINKKOST Plan ist darauf ausgelegt, dass du satt wirst. Falls du doch mal Heißhunger auf Süßes, Salziges oder Fettiges bekommst, schau doch mal in unsere Heißhunger-Notfall Tabelle ☺ Hie findest du gesunde Alternativen, die mindestens genauso lecker sind und dich bei deiner Diät unterstützen.

Hunger auf	Was du brauchst	Gesunde Alternativen
Chips	Salz	Seefisch, gut gewürztes Grillgemüse, gesalzene Mais- oder Reiswaffeln
Fast Food	Energie, Glucose, Salz	Vollwertkost, z.B. 1-2 Scheibe(n) Schwarzbrot mit einem veganen Aufstrich, Tomate, Gurke und Salat. Ein Couscous Salat mit einer guten Prise Salz
Fettiges	Energie, essenzielle Fettsäuren	Eine halbe Avocado, 2-3 Scheiben BIO-Räucherlachs, eine Handvoll ungesalzener Nüsse oder Mandeln
Fleisch	Eisen, Protein	Ein paar Scheiben Räuchertofu, grünes Gemüse wie Mangold, Spinat, Blattsalat, rote Paprika, rote Bete, Kürbiskerne, dunkle Weintrauben, rotes Obst wie Erdbeeren, Walnüsse, BIO-Hühnersuppe
Käse	Protein, Salz, Kalzium, Omega-3 und Omega-6, Vitamin B12	Eine Handvoll Mandeln oder Cashewkerne, eine Scheibe Eiweißbrot mit veganem Kräuteraufstrich, Grünkohl, Erbsen oder Pilze, BIO-Räucherlachs
Kuchen	Glucose, Energie	Obst mit Joghurt und Mandelsplittern, Obst mit Buttermilch und Chiasamen
Nudeln	Energie, Carbs	Quinoa-, Couscous- oder Bulgur-Salat, 2 Scheiben Vollkornbrot mit Hummus und Salat, 60 Gramm Vollkornnudeln mit 1-2 Teelöffeln Pesto, angerührt mit einem Esslöffel Olivenöl, dazu Cherrytomaten
Schoko	Magnesium, Glucose, Tryptophan	Banane, eine Handvoll Walnüsse, dunkle Weintrauben, 2 Datteln oder getrocknete Feigen, 1 Riegel Bitterschokolade mit 85 Prozent Kakao

Du hast kurz nach dem Essen bereits wieder Appetit?

Dann brauchst du vermutlich eher Schlaf als Essen. Mache, wenn möglich, einen Nap von zwanzig Minuten. Auch spazieren gehen, frische Luft und ein kaltes Glas Wasser helfen, das Hungergefühl zu reduzieren. Bei der Arbeit hilft eine Tasse schwarzer Kaffee mit einer Prise Zimt oder eine Tasse grüner Tee mit einem Spritzer Zitrone. Zuckerhaltige Getränke und Getränke mit Süßstoffen sind eher nicht zu empfehlen, denn Süßstoff regt ebenfalls den Appetit an. Um Heißhunger generell vorzubeugen: Schlafe jede Nacht sieben bis acht Stunden. Verzichte möglichst auf Alkohol und lasse keine Mahlzeiten ausfallen, auch wenn du gerade nicht hungrig bist. Trinke in regelmäßigen Abständen Wasser und ungesüßten Tee (ca. 2 Liter täglich).

Wenn dich die Lust auf ein erfrischendes Getränk packt

Ein kleines Stück frischen Ingwer schälen, in Scheiben schneiden und in ein Glas geben. Mit Sprudelwasser aufgießen. Eiswürfel, einen Spritzer Zitronensaft und frische Minze hinzufügen. Gerade jetzt im Sommer ein echter Geheimtipp!

Wenn du einen schlechten Tag hast

Du bist gefrustet und möchtest alles hinschmeißen? Das kann vorkommen - du hast dir ein ehrgeiziges Ziel gesetzt und die Umsetzung ist auch mit dem besten Plan nicht immer einfach. Daher ist es umso wichtiger, dass du auf stressige Phasen vorbereitet bist und gut mit ihnen zurechtkommst. Als kleine Hilfe haben wir dir ein paar Tipps zusammengestellt, die dir helfen werden, dein Ziel zu erreichen:

- **Kommunizieren:** Tausche dich mit Freunden und Freundinnen aus. Vielleicht versucht jemand in deinem Bekanntenkreis auch gerade abzunehmen? Versucht euch gegenseitig zu motivieren, teilt eure Erfahrungen und verabredet euch zum gemeinsamen Kochen oder zum Sport.
- **Visualisieren:** Stell dir vor, du hast dein Ziel erreicht. Du bewegst dich leichtfüßig durch die Welt, fühlst dich wohl in deiner Haut und einfach gut - ob auf der Straße oder am Strand.
- **Anvisieren:** Denke in Etappen: belohne dich nach jeder durchgehaltenen Woche mit einem kleinen Geschenk, das du dir vorab aussuchst, aber dir erst am Ende der Woche kaufen darfst. Sage dir, dass du stark bist und es schaffen wirst.
- **Meditieren:** Mind over matter: mithilfe von Meditationsübungen kannst du deine Geduld trainieren und lernen, besser auf deinen Körper zu hören. „Habe ich gerade wirklich Hunger oder will ich mich nur von negativen Gefühlen ablenken?“ Wenn ja, was sind das für Gefühle - schreibe sie auf.

- **Variieren:** Du kannst die Gerichte aus dem TRINKKOST Diät Plan auch anders anordnen, je nachdem, worauf du gerade Lust hast. Sollte dir die Diät zu hart erscheinen, dann probiere eine moderatere Variante. Ersetze bereits nach der ersten Woche nur noch 1 Mahlzeit/Tag durch einen Shake.

Gewichtskontrolle – weniger wiegen ist mehr!

Tägliche Gewichtsschwankungen sind ganz normal – morgens wiegen wir weniger als abends. Vor dem Toilettengang mehr als danach. Wenn wir einen Liter Wasser trinken, wiegen wir kurzzeitig ein Kilo mehr. Was die Waage anzeigt, ist nicht immer aussagekräftig, aber schnell verwirrend und demotivierend.

Deshalb wiege dich nur einmal pro Woche am Samstagmorgen nach dem Aufstehen. Messe zusätzlich deinen Taillenumfang. Notiere beides in deinem Kalender. Stelle dich nicht nach deinem Cheatday auf die Waage. Wenn du dir viele Kohlenhydrate oder etwas Salziges gegönnt hast, lagert der Körper vermehrt Wasser ein, das du jedoch schnell wieder verlierst. Die Waage zeigt plötzlich mehr an, als in der Woche zuvor? Mach dich nicht verrückt, indem du noch weniger isst, sondern ernähre dich weiter nach Plan.

Seltener einkaufen – mit den TRINKKOST Einkaufslisten

Unsere Rezepte ermöglichen es dir, den gesamten Einkauf für eine Woche am Samstag im Supermarkt oder auf dem Markt zu erledigen. Ein Großeinkauf gibt es nur zu Diätbeginn – die Grundausstattung. Hier ist alles enthalten, was du für einen Monat benötigst, außer die frischen Lebensmittel deiner wöchentlichen Einkaufsliste. Viele Dinge der Grundausstattung hast du bestimmt zuhause. Nutze die folgende Liste einfach als Checkliste und besorge die Sachen, die du nicht vorrätig hast im Supermarkt!

Grundausstattung

Neben der **TRINKKOST SLIM 4 Wochen Abnehmkur** benötigst du:

Essig und Öl

Olivenöl
Sonnenblumenöl
Walnussöl
Apfelessig
Dunkler Balsamico

Gewürze, Kräuter und Zwiebeln

1 Topf glatte Petersilie
1 Topf Schnittlauch
Schwarzer Pfeffer
Getrockneter Oregano
Kurkuma
Kreuzkümmel
Getrockneter Koriander
Chiliflocken
Paprikapulver edelsüß
Gemüsebrühe (Pulver, ohne Konservierungsstoffe)
1-2 Netze Zwiebeln (rot und weiß)
Knoblauch
Sojasoße
Rote Currypaste

Getrocknete Hülsenfrüchte und getrocknetes Getreide/Pseudogetreide

1 Packung Rote Linsen
1 Packung Dinkel zum Kochen
1 Packung Bulgur
1 Packung Vollkornnudeln
1 Packung Quinoa

Getreide

1 Packung Haferflocken (kernig oder zart)

Nüsse, Ölsaaten, Kerne

- 1 Packung Leinsamen (geschrotet)
- 1 Packung Walnüsse (ganz oder gehackt)
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Packung Cashewkerne (ungesalzen)
- 1 Packung Kürbiskerne (ungesalzen)
- 1 Packung Sesamsamen

Konserven und mehr

- 1 Glas schwarze Oliven (gute Qualität)
- 2-3 Flaschen/Dosen passierte Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark
- 4 Dosen Kokosmilch fettreduziert (ohne Konservierungsstoffe)
- 1 Stück Parmesan (ca. 150 g)
- 2 Dosen Kichererbsen (ohne Konservierungsstoffe)
- 2 Dosen Kidneybohnen (ohne Konservierungsstoffe)
- 1 Glas Honig
- 1 Glas Erdnussmus (bestehend aus 100 % Erdnüssen, ohne Zuckerzusatz)

Nach Geschmack (für Snacks)

- 1 Packung Maiswaffeln (gesalzen)
- 1 Tafel Bitterschokolade (85 % Kakaoanteil)
- Kaffee oder grüner Tee
- 100 g ungesalzene Nüsse oder Mandeln
- Vegane Aufstriche, z.B. Bio-Hummus
- 1 Packung Bio-Schwarzbrot

Wocheneinkaufslisten

Woche 1: Zwischenmahlzeiten

- 3 kleine Äpfel (oder Pfirsiche)
- 250g Heidelbeeren (oder Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren)
- 2 Kiwi (oder Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 % Fett), oder veganer Joghurt

Woche 1: Rezepte

- 125 g frisches Lachsfilet (für Vegetarier: 150g schnittfester Tofu, ungeräuchert)
- 2 Zucchini
- 500 g Cocktailtomaten
- 1 Zitrone
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 1 rote Paprika
- 1 Topfpflanze Basilikum
- 1 Bund frische, glatte Petersilie

Woche 2: Zwischenmahlzeiten

3 kleine Äpfel (oder Pfirsiche)
250 g Heidelbeeren (oder Brombeeren, Erdbeeren,
Himbeeren)
2 Kiwi (oder Mandarinen)
2 Möhren
1 Paprika
1 Salatgurke
1 Kohlrabi
700 g Joghurt (3,5 % Fett), oder veganer Joghurt

Woche 2: Rezepte

1 Zucchini
1 Stück Ingwer
1 rote Paprika
1 Packung Schafskäse (200 g)
1 Zitrone
1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg Gesamtgewicht)
1 Kartoffel
1 kleiner Bund glatte Petersilie
1 große Tomate
1 kleine Schale braune Champignons (ca. 6 Stück)
1 kleiner Bund Mangold (250 g)
4 mittelgroße Eier (mindestens 2 Wochen haltbar)

Woche 3: Zwischenmahlzeiten

3 kleine Äpfel (oder Pfirsiche)
250 g Heidelbeeren (oder Brombeeren, Erdbeeren,
Himbeeren)
2 Kiwi (oder Mandarinen)
2 Möhren
1 Paprika
1 Salatgurke
1 Kohlrabi
700 g Joghurt (3,5 % Fett), oder veganer Joghurt

Woche 3: Rezepte

2 rote Paprika
1 kleiner Brokkoli
1 Stück Ingwer
1 Süßkartoffel
1 Mozzarella
2 frische Tomaten
1 Feige oder 2 Zwetschgen
Ein Topf frisches Basilikum (sollte die alte Pflanze
eingegangen/ausgerupft sein)
Frisches Gemüse als Pizzabelag (z.B. Paprika, frische
Spinatblätter, rote Zwiebel)

Woche 4: Zwischenmahlzeiten

- 3 kleine Äpfel (oder Pfirsiche)
- 250 g Heidelbeeren (oder Brombeeren, etc.)
- 2 Kiwi (oder Mandarinen)
- 2 Möhren
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Kohlrabi
- 700 g Joghurt (3,5 % Fett), oder veganer Joghurt

Woche 4: Rezepte

- 1 Packung Schafskäse (150 g)
- 250 g Cocktail-Tomaten
- 100 g Feldsalat
- 1 gelbe Paprika
- 1 Bund glatte Petersilie
- 4 Möhren
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Stück Ingwer
- 200 g Tofu
- 2 Knollen Rote Bete
- 1 Zucchini
- 1 Packung Feta (150 g)
- 8 Äpfel (zusätzlich)
- 1/2 Liter Milch

Endspurt Einkaufsliste (Tag 29+30)

- 1 Bund Stangensellerie
- 3 Äpfel (zusätzlich)
- 100 g dunkle Weintrauben

Der TRINKKOST Diät Plan

Hier findest du deinen kompletten Ernährungsplan für die 4 Wochen deiner TRINKKOST SLIM Abnehemkur auf einen Blick!

Tag	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
1	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Lachs-/Tofuspieße mit Quinoa	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
2	TRINKKOST SLIM	125 g Beeren	Rote- Linsen- Kokos Suppe	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
3	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Rote- Linsen- Kokos Suppe	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
4	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Bulgur Salat	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
5	TRINKKOST SLIM	125 g Beeren	Bulgur Salat	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
6	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Zoodles mit geschmorten Tomaten	1 Paprika, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
7	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Dein Cheatgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
8	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Kichererbsen Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
9	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Kichererbsen Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
10	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Kürbissuppe	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
11	TRINKKOST SLIM	125 g Beeren	Kürbissuppe	1/2 Kohlrabi, 100g Joghurt	TRINKKOST SLIM
12	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Gemüse- Omelette	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
13	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Linsen- Mangold- Curry	1 Paprika, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
14	TRINKKOST SLIM	125 g Beeren	Dein Cheatgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
15	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Chili Sin Carne	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM

Tag	Frühstück	Snack	Mittagessen	Snack	Abendessen
16	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Chili Sin Carne	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
17	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Süßkartoffel-Curry	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
18	TRINKKOST SLIM	1 Kiwi	Süßkartoffel-Curry	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
19	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Low- Carb Pizza	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
20	TRINKKOST SLIM	125 g Beeren	Vollkornnudeln mit Olivenpesto	1 Paprika, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
21	TRINKKOST SLIM	1 Apfel	Dein Cheatgericht	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
22	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Rote-Linsen Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
23	Porrige mit Apfel und Zimt	125 g Beeren	Rote-Linsen Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
24	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Broccoli Tofu mit Erdnusssoße	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
25	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Broccoli Tofu mit Erdnusssoße	1/2 Kohlrabi, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
26	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Rote Beete Salat	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
27	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Dinkel- Zucchini Pfanne	1 Paprika, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
28	Porrige mit Apfel und Zimt	125 g Beeren	Dinkel- Zucchini Pfanne	1 Möhre, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
29	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Apfel	Sellerie- Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST SLIM
30	Porrige mit Apfel und Zimt	1 Kiwi	Sellerie- Salat	1/2 Salatgurke, 100 g Joghurt	TRINKKOST COMPLETE

Rezepte

Jetzt ist es so weit: wir wünschen dir viel Spaß beim Kochen und Genießen der leckeren Rezepte!

Das Obst und Gemüse bitte vor der Zubereitung aller Rezepte waschen bzw. schälen, auch wenn dies in den Rezepten nicht ausdrücklich erwähnt wird!

Woche 1

Tag 1: Lachsspieße (Tofuspieße) mit Quinoa

Zutaten für 1 Portion

- 125 g Lachsfilet (für Vegetarier: 150 g schnittfester Tofu, ungeräuchert)
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Limette
- 200 g Cocktailtomaten
- Sojasoße
- 5 EL Sesam
- 50 g Quinoa
- 1 Esslöffel Sonnenblumenöl

Zubereitung

Zunächst Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und warmhalten. Währenddessen den Lachs in circa 2×2 cm große Würfel und Lauchzwiebel in 2 cm große Stücke schneiden. Dann die Cocktailtomaten mit Lachsfilet und Frühlingszwiebeln abwechselnd aufspießen. Spieße leicht salzen und mit etwas Limettensaft beträufeln. Danach den Sesam auf einen Teller geben und die Spieße darin wälzen. Schließlich brätst du die Spieße in zuvor erhitztem Öl von beiden Seiten mindestens drei Minuten scharf an. Solltest du sie auf dem Grill garen, empfiehlt es sich, sie vorher in etwas Sonnenblumenöl zu marinieren.

Spieße mit Quinoa servieren, nach Geschmack mit etwas Sojasoße würzen.

Tag 2 und 3: Linsen-Kokos-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

- 130 g rote Linsen
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 Dose Kokosmilch light
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel
- 2 TL Chiliflocken (vorsichtig portionieren)
- 1 TL Kurkuma
- 250 ml Gemüsebrühe
- Frische Petersilie nach Geschmack

Zubereitung

Als erstes die Gemüsebrühe in einem separaten Topf vorbereiten. Dann die Zwiebel schälen, würfeln und in einem großen Topf mit dem Öl glasig dünsten. Linsen, passierte Tomaten, Kokosmilch und Gemüsebrühe hinzufügen und gut umrühren. Circa 20 Minuten auf niedriger Stufe kochen. Zuletzt Chili, Kurkuma und Petersilie unterrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern oder mehr Chilipulver hinzufügen.

Mit geschlossenem Deckel die Portion für den nächsten Tag aufbewahren. Am nächsten Tag kurz erhitzen und noch einmal Petersilie unterrühren.

Tag 4 und 5: Bulgur-Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 120 g Bulgur
- 4 EL Olivenöl
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 4 EL Tomatenmark
- 1 rote Paprika
- 1 Bund frische Petersilie
- 1 Zitrone

Zubereitung

Zuerst Bulgur nach Packungsanleitung zubereiten. Dann Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden, Paprika würfeln und Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Tomatenmark, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten, mit Bulgur und übrigen Zutaten vermengen.

Tag 6: Zoodles mit geschmorten Tomaten (Low Carb)

Zutaten für 1 Portion

- 2 kleine Zucchini
- 300 g Cocktailtomaten
- 10 Blätter Basilikum, nach Geschmack auch mehr
- getrockneter Oregano
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 50g frisch geriebener Parmesan (oder alternativ: 30 g gehackte Walnuskerne)

Zubereitung

Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Tomaten halbieren und in einer Auflaufform mit 1-2 EL Olivenöl vermengen, salzen und pfeffern, 15 Minuten schmoren. Unterdessen Knoblauch pressen und von den Zucchini mit einem Küchenschäler oder Spiralschneider dünne, bandnudelförmige Streifen schälen. Den Rest mit einem Messer fein schneiden. Zoodles in der Pfanne mit 2 EL Olivenöl und dem Knoblauch ca. 5 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten aus dem Ofen nehmen und mit Oregano würzen. Zusammen mit den Zoodles und dem Basilikum anrichten. Mit gehackten Walnüssen beziehungsweise Parmesan bestreuen.

Woche 2

Tag 8 und 9: Kichererbsen Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Dosen Kichererbsen (je 400 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 TL Chiliflocken
- 1 Bund glatte Petersilie
- 200 g Schafskäse
- 2 EL Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Die Kichererbsen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

Essig, Öl, Zitronensaft und Chilipulver zu einer Salatsoße anrühren. Mit den Kichererbsen in einer Schüssel vermengen.

Paprika, Zucchini und Zwiebel fein schneiden. (Nach Geschmack in etwas Öl anbraten, z.B. wenn man keine rohen Zwiebeln mag). Petersilie grob hacken. Den Schafskäse zerbröseln oder in Würfel schneiden. Alle Zutaten vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tag 10 und 11: Kürbissuppe (Low Carb und vegan)

Sollte in keinem Ernährungsplan fehlen: Kürbissuppe. Denn sie ist leicht zuzubereiten, vitaminreich und low carb.

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis
- 1 Stück Ingwer, circa 3-4 Zentimeter klein gehackt
- 1 Zwiebel
- 1 Dose Kokosmilch light
- 1 TL rote Currypaste
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Frische Petersilie und Zitronensaft nach Geschmack

Zubereitung:

Kürbis halbieren, entkernen und in ca. 2×2 cm große Stücke schneiden. Kartoffel schälen und würfeln. Gemüsebrühe in separatem Topf vorbereiten. Zwiebel würfeln. Ingwer schälen und würfeln. Alles einem großen Topf in Öl anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kürbis- und Kartoffelstücke hinzugeben. Kokosmilch aufgießen und Currypaste einrühren. Circa 10 Minuten köcheln. Danach pürieren und mit Salz abschmecken. Mit Petersilie und Kürbiskernen garnieren. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

Tag 12: Omelette mit braunen Champignons, Tomaten und grünem Salat (Low Carb)

Zutaten für 1 Portion:

- 2 mittelgroße Eier
- 1 große Tomate
- 1 EL Pinienkerne
- 1 Zwiebel
- 4 frische braune Champignons
- 3 EL frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Paprikapulver
- 1-2 EL frischer Schnittlauch
- 1 kleines grünes Salatherz

Zubereitung:

Die Pilze vorsichtig putzen und in Scheiben schneiden. Die Tomate ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein hacken. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit Zwiebeln, Parmesan, Pinienkernen und 1 EL Schnittlauch verquirlen. Etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver hinzufügen.

Eine große Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl erhitzen und die Pilze 5 Minuten anbraten und salzen. Aus der Pfanne auf einen Teller geben. Verbliebene Flüssigkeit aus der Pfanne abgießen, 1 EL Sonnenblumenöl hinzufügen, Tomaten von einer Seite anbraten. Tomaten wenden und sofort Eimasse drüber gießen. Darauf die gebratenen Champignons geben. Temperatur auf die Hälfte reduzieren und Deckel auf die Pfanne geben. Garen, bis die Oberseite der Eimasse auch in der Mitte stockt.

Wenn noch Pilze übrig sind, passen diese gut frisch und ungebraten zu einem grünen Salat. Dafür ein Dressing aus 1 EL Essig, 1 EL Öl und 1 EL Wasser anrühren. Salzen und pfeffern, noch etwas Schnittlauch hinzufügen.

Tag 13: Linsen-Mangold-Curry (Vegan)

Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Mangold
- 70 g rote Linsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Sesam
- 200 ml Kokosmilch light
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 kleines Stück Ingwer (2 Zentimeter)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Kurkuma

Zubereitung:

Die Mangoldblätter in dünne Streifen schneiden. Die Stiele vom Mangold werden ebenfalls verwendet und fein gewürfelt. Knoblauch schälen und pressen. Zwiebel und Ingwer schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Linsen in einem Sieb kalt abspülen. Den Rahm der Kokosmilch in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer kurz darin anbraten. Gewürze und Sesam unterrühren, dann Linsen und Mangold hinzufügen und mit Kokosmilch und Brühe aufgießen. Salzen und 15 Minuten abgedeckt köcheln lassen. Nach dem Garen Zitronensaft hinzufügen.

Woche 3

Tag 15 und 16: Chili sin Carne (Vegan)

Natürlich könnt ihr auch eine frische Chilischote verwenden. Dann solltet ihr am besten die Kerne entfernen, denn die sind am schärfsten.

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Zwiebel (rot oder weiß)
- 1 rote Paprika
- 1 Flasche/Dose passierte Tomaten
- 2 Dosen Kidneybohnen (2x400 g)
- 400-500 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL Chiliflocken

- 1 TL Paprikapulver
- 100 g Bulgur
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Eine Handvoll frische Petersilie

Zubereitung:

Gemüsebrühe vorbereiten, die Bohnen in ein Sieb geben und mit Wasser abspülen. Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen. Alles in Sonnenblumenöl ca. 3 Minuten anbraten. Danach die passierten Tomaten, Bohnen und ungekochten Bulgur hinzufügen. Die Hälfte der Gemüsebrühe aufgießen und die Chiliflocken einrühren. Nach zehn Minuten Kochzeit gegebenenfalls mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Weitere 10-15 Minuten köcheln lassen. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt Petersilie unterrühren.

Tag 17 und 18: Süßkartoffelcurry (Vegan)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Süßkartoffel (250 g)
- 1 rote Paprika
- 1 kleiner Brokkoli
- 1 Handvoll Cashewkerne (30 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (etwa Daumengroß)
- 1 TL Chilipaste
- 1 TL Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch light
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma

Zubereitung

Knoblauchzehe pressen und Zwiebel in Ringe schneiden, Paprika in Streifen schneiden – alles in einer Pfanne mit 1 EL Sonnenblumenöl anbraten. Währenddessen die Süßkartoffel schälen und in sehr kleine Würfel schneiden (1 cm) und zu dem anderen Gemüse geben. Mit 2 Tassen Wasser aufgießen. Danach den Brokkoli in Röschen zerteilen und hinzufügen. (Ein paar Brokkoliröschen für die Pizza am nächsten Tag aufbewahren.) Außerdem einen TL Gemüsebrühe hinzufügen. Ingwer schälen und kleinschneiden. Zusammen mit 1 TL Koriander, 1 TL Kurkuma und 1 TL Currypaste zu dem Gemüse geben und mit Kokosmilch aufgießen. Gegebenenfalls noch Wasser hinzufügen und mindestens 15 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit

einer Gabel testen, ob die Süßkartoffeln weich sind. Mit Cashewkernen und, wenn vorhanden, mit frischem Koriander garnieren und servieren.

Tag 19: Low-Carb Pizza

Zutaten für 1 Portion

- 2 Eier
- 125 g Mozzarella (gerieben)
- 100 g körniger Frischkäse
- 50 ml passierte Tomaten
- Ein paar Brokkoliröschen und anderes frisches Gemüse nach Geschmack (z.B. rote Zwiebeln, Paprika, Spinat)
- frisches Basilikum

Zubereitung

Backofen vorheizen auf 180 °C (Umluft). Währenddessen Eier in eine Schüssel schlagen und zusammen mit Frischkäse verquirlen. 80 g geriebenen Mozzarella unterheben (der restliche Mozzarella kommt auf den Belag), salzen und pfeffern. Auf einem Backblech mit Backpapier die Masse ca. 1 Zentimeter dick verstreichen. Nach 20 Minuten gucken, ob der Teig goldbraun ist. Wenn nicht, weitere 5-10 Minuten backen. Dann die passierten Tomaten auf dem Teig dünn verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Käse, Brokkoli und anderem Gemüse belegen. Weitere 10 Minuten backen und mit frischem Basilikum garniert servieren.

Tag 20: Vollkornnudeln mit Olivenpesto

Zutaten für 1 Portion

- 70 g Vollkornspaghetti
- 50 g entsteinte schwarze Oliven
- 1 frische Feige oder 2 frische Zwetschgen
- 10 g Pinienkerne
- 1 EL Olivenöl
- 10 Blätter frisches Basilikum
- 1 EL frisch geriebener Parmesan
- (ggf. ein paar Cocktail-Tomaten)

Zubereitung

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldbraun rösten. Spaghetti nach Packungsangabe garen. Währenddessen die Feige oder Zwetschgen kleinschneiden. Zusammen mit Oliven, Öl und gerösteten Pinienkernen in einen Mixer geben und pürieren. Spaghetti mit Olivenpesto, Basilikum und auf Wunsch auch mit Parmesan und Cocktailtomaten servieren.

Woche 4

Diese Änderungen stehen jetzt an

Ab Woche 4 steht nur noch 1x täglich TRINKKOST SLIM auf dem Speiseplan. Morgens kannst du jetzt folgendes Frühstück zu dir nehmen.

Tag 22 bis 30: Frühstück: Apfel-Zimt-Porridge

Zutaten für 1 Portion

- 50 g Haferflocken
- 10 g Leinsamen (geschrotet) oder Chiasamen
- 1 Apfel (alternativ 2 Pflaumen oder 1 kleine Birne)
- 1/2 TL Zimt
- 50 ml Vollmilch oder Hafermilch

Zubereitung

Haferflocken und Leinsamen im Verhältnis 5:1 bereits auf Vorrat für die nächsten Tage trocken vermengen. Von der Mischung 60 Gramm in einer Schale abwiegen und mit 50 ml Milch und 70 ml Wasser aufgießen. Danach für 2 Minuten in der Mikrowelle auf höchster Temperatur quellen lassen. (Am besten zunächst bei deiner Mikrowelle austesten, ob eine geringere Garzeit reicht, denn das Porridge kann schnell überkochen).

Statt einer Mikrowelle kannst du dein Porridge natürlich auch in einem kleinen Topf zubereiten. Unterdessen den Apfel in kleine Stücke schneiden oder reiben. Apfelstücke auf das Porridge geben und mit Zimt bestreuen. Das Porridge schmeckt übrigens auch vegan mit Hafermilch.

Porridge schmeckt ebenso mit Beeren. Während ihr den Apfel auch kleingeschnitten mit in die Mikrowelle geben könnt, solltet ihr Beeren nicht zusammen mit Milch erhitzen, denn die Milch flockt sonst auf.

Tag 22 und 23: Rote-Linsen-Salat

Zutaten für 2 Portionen

- 130 g rote Linsen
- 100 g Feldsalat
- 150 g Schafskäse
- 250 g Cocktail-Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprika
- 1 TL Gemüsebrühe
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig

Zubereitung

Rote Linsen kalt abspülen und in der doppelten Menge Wasser mit einem Teelöffel Gemüsebrühe für 7-10 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze köcheln. Gewaschenen Feldsalat in eine Schüssel geben. Dann rote Zwiebel feinhacken, Tomaten vierteln und Paprika in schmale Streifen schneiden. Die Linsen vom Herd nehmen und ein wenig abkühlen lassen. Petersilienblätter abzupfen und grob hacken. Aus 1 Esslöffel Balsamico, 2 Esslöffeln Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und mit Linsen, Gemüse und Feldsalat vermengen. Zuletzt Schafskäse in Würfel schneiden und unter den Salat heben. (Den Salat für den nächsten Tag im Kühlschrank aufbewahren. Der Feldsalat sollte möglichst frisch sein, damit er sich bis zum nächsten Tag hält).

Mit so leckeren Rezepten wie diesem Linsensalat macht das Abnehmen mit Diätplan Spaß. Beachte, die Linsen mit etwas Brühe oder Salz aufzukochen, sodass sie beim Kochen nicht zerfallen.

Tag 24 und 25: Brokkoli Tofu mit Erdnusssoße (Low-Carb und vegan)

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Tofu (schnittfest, ungeräuchert)
- 1 kleiner Brokkoli
- 4 Möhren
- 1 Zwiebel

Für die Soße:

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (2-3 Zentimeter)
- 1 TL Chilipaste
- 200 ml Kokosmilch light
- 2 EL Erdnussmus

- 1 EL Sojasauce
- 1/2 EL Honig
- 10 g gerösteter Sesam zur Garnitur
- ein paar Blätter glatte Petersilie zur Garnitur

Zubereitung

Den Knoblauch pressen, Ingwer schälen und klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Chilipaste anschwitzen. Dann den Herd herunterschalten und Kokosmilch, Erdnussmus, Sojasoße und Honig hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Möhren schälen und klein schneiden, Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und die harten unteren Enden abschneiden, Zwiebel würfeln und Tofu in Scheiben schneiden.

Currysoße beiseitestellen und Tofu in einer anderen Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Danach Zwiebeln, Brokkoli und Möhren hinzugeben und weitere 3-5 Minuten braten und salzen. Schließlich Soße und Gemüse vermengen. Sollte die Soße zu fest sein, noch etwas normale Milch hinzufügen. Auf Wunsch mit Petersilie und geröstetem Sesam anrichten.

Tag 26: Rote-Bete-Salat (Low-Carb und vegan)

Zutaten für 1 Portion

- 200 g Rote Bete (2 große Knollen)
- 1 rote Zwiebel
- 15 Walnüsse
- 1 Apfel
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 kleines Stück Ingwer

Zubereitung

Rote Bete schälen und grob reiben (am besten mit Küchenhandschuhen), den Ingwer schälen und ebenfalls reiben, aber feiner. Danach die Zwiebel und den Apfel würfeln, Walnüsse hacken und alles in eine Schüssel geben. Zuletzt aus Balsamico, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und unter den Salat mischen.

Tag 27 und 28: Dinkel-Zucchini-Pfanne

Zutaten für 2 Portionen

- 130 g Dinkel oder Reis
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Knoblauchzehe
- 1 gestrichener TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 150 g Fetakäse
- 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung

Die Zucchini zunächst vierteln und dann in Scheiben schneiden, Knoblauch pressen, Zwiebel fein hacken, Feta würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Dinkel hinzugeben und auf niedriger Temperatur weitere 5 Minuten braten. Danach die Zucchini 5 Minuten mit anbraten. Unterdessen die Gemüsebrühe vorbereiten und alles ablöschen. Tomatenmark, Knoblauch und Gewürze unterrühren. Bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Dinkel bissfest ist. Gegebenenfalls noch etwas Gemüsebrühe aufgießen. Pfanne von der Flamme nehmen und Feta unterheben.

Endspurt – Ernährungsumstellung

Du hast es geschafft und kannst stolz auf dich sein! Du darfst jetzt wieder etwas mehr Kohlenhydrate und etwas weniger Eiweiß zu dir nehmen. Mit 1x täglich TRINKKOST COMPLETE kannst du weiterhin eine vollwertige Mahlzeit täglich ersetzen. TRINKKOST COMPLETE kann dir im Rahmen einer Ernährung mit nicht mehr als 2.000kcal täglich helfen, dein Gewicht dauerhaft zu halten. COMPLETE ist super lecker und liefert dir auf natürliche Weise alle 26 Vitamine und Mineralien. Daher steht es an Tag 30 abends auf dem Speiseplan. Für dein Mittagessen liefern wir dir noch ein letztes Rezept:

Tag 29 und 30: Sellerie-Salat (Vegan)

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Bund Staudensellerie
- 1 großer Apfel
- 1 Zwiebel
- 50 g gehackte Walnüsse
- 100 g dunkle Weintrauben

Für das Dressing:

- 5-6 EL Walnussöl
- 3 EL Apfelessig

Zubereitung:

Den Sellerie in möglichst dünne Streifen schneiden, die Zwiebel feinhacken und die Weintrauben halbieren oder vierteln, den Apfel würfeln. Zusammen mit den gehackten Walnüssen in eine Schüssel geben. Dann aus Apfelessig und Walnussöl ein Dressing zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Alles gut vermengen und möglichst vor dem Verzehr noch ziehen lassen.

Diätende – Jo-Jo, du hast keine Chance

Yippie, yippie Yeah! Geschafft. Gut siehst du aus 😊

Und jetzt roll dir den roten Teppich aus. Gönn dir etwas Schönes. Nicht unbedingt eine Packung Fürst Pückler Eis. Aber etwas feiern darfst du deinen Durchhaltewillen schon! Eine wichtige Frage bleibt aber:

Wie vermeide ich den Jo-Jo-Effekt?

Nach einer erfolgreichen Diät besteht leider die Gefahr, dass man sich übermäßig mit Süßigkeiten oder fettigen Speisen belohnt und der Jo-Jo-Effekt eintritt, du also wieder an Gewicht zunimmst. Das kannst du aber verhindern, indem du deine Ernährung dauerhaft umstellst. Achte darauf, viel frisches Gemüse zu essen und halte am besten die Zwischenmahlzeiten ein. Auch die Heißhunger Tabelle kann helfen.

Zwei bis dreimal täglich eine gesunde Mahlzeit zuzubereiten, ist natürlich manchmal schwierig im Alltag. TRINKKOST COMPLETE kann weiterhin eine Mahlzeit täglich für dich ersetzen. Die Superfood Mahlzeit liefert alle Vitamine & Mineralien in natürlicher Form und hat dabei nur circa 500 Kalorien pro Portion (500 ml). COMPLETE schmeckt lecker nach Früchten, Schokolade, Vanille oder Blaubeere und sättigt langanhaltend. Immer praktisch, wenn du gerade keine Zeit zum Kochen hast, aber dich ausgewogen ernähren willst. Probiere es einfach aus!

Wie war deine Erfahrung mit TRINKKOST?

Hat dir unser Diätplan beim Abnehmen geholfen? Hast du dein Wunschgewicht erreicht? Berichte uns von deinen Erfahrungen! Schreib uns gerne an:

support@trinkkost.de



TRINKKOST

© 2018–2023 Trinkkost.de