

30 -TAGE DIÄT SKRIPT

Wichtiger Hinweis: Dieses Skript stellt keine Empfehlung oder medizinische Beratung dar. Es wird keine Haftung oder Verantwortung für Schäden durch dieses angewandte Skript übernommen. Es wird dringlichst empfohlen diese Methode unter ärztlicher Aufsicht anzuwenden.

Die folgenden Nahrungsmittel bzw. Supplemente werden jeden Tag konsumiert:

1 Liter Grüner Tee (ungesüßt) oder 2 Kapseln ESN Green TEA CAPS Edubily Darmbakterien 3 - max. 6 g
2 Kapseln ESN OMEGA 3
2 Kapseln ESN Vitamin STACK
2 Kapseln ESN Magnesium
15g Edubily Kollagen- Hydrolysat

Du solltest auch darauf achten, dass du die folgenden Punkte jeden Tag einhältst:



AUSREICHEND SCHLAF - MIND. 8 STUNDEN



MINDESTENS EINE STUNDE AN DER FRISCHEN LUFT SEIN



HALBE STUNDE ODER LÄNGER SPAZIEREN (10.000 SCHRITTE)



TRINKE 2-3 LITER WASSER



MINDESTENS 2- 3 STUNDEN TRAINING DIE WOCHE

DIE 3 TAGE

EIWEISS	GEMÜSE & OBST Gewürze und Öl: (gilt für alle Tage)	KOHLLENHYDRATE
Hackfleisch Fisch Leber Magerquark Skyr Huhn Schafskäse Graukäse / Harzer Proteinpulver Rind Lachs Eier Schinken Mozzarella Garnelen Cottage Cheese Käse Hering	10g Schmalz oder 1-2 Esslöffel Öl (zum Braten) 1 Esslöffel Olivenöl (für Salat) Pilze Zucchini Lauch Spargel Nüsse (naturbelassen) Tomaten (frisch, passiert usw.) Gurken Zwiebel Apfel Melonen Ananas Bananen Brot Beeren Salat Brokkoli Zimt Spinat Kohlgemüse Kaisergemüse Karotten Basilikum Knoblauch Erbsen Paprika usw. Salz und alle Kräuter nach belieben	Kartoffel Süßkartoffel Mais Nudeln (Vollkorn) Reis Bohnen Haferflocken Linsen Linsen Quinoa

Zusätzlich zu Grün:

Beeren Mix
Heidelbeeren
Cashew
Mandeln
Salat
Walnüsse
Zwiebel
Knoblauch
Tomaten
Salatgurke

Wichtig ist, dass die Lebensmittel alle wenig bzw. unverarbeitet und naturbelassen sind.

Willst du zusätzlich auf unsere Umwelt achten, empfehlen wir dir regional und saisonal zu kaufen. Auch bei den tierischen Produkten ist Qualität das oberste Gebot. Nicht nur zum Wohle der Tiere, sondern auch für deine eigene Gesundheit ist es ungemein wichtig, darauf zu achten, wie die Tiere gehalten worden sind (Medikamente usw.). Kaufe dein Fleisch am Besten beim Metzger deines Vertrauens oder direkt bei den Bauern.

ERST JAGEN, DANN ESSEN

Bewege dich zuerst bevor du isst. Übrigens: Der Weg zum Kühlschrank zählt nicht als Bewegung.

WOCHE #1

TAG 1	eine Mahlzeit	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 2	2 Mahlzeiten 8 Stunden Pause dazwischen	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 3	2 Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 4 Stunden	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 4	2 Mahlzeiten 8 Stunden Pause dazwischen	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 5	2 Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 4 Stunden	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 6	eine Mahlzeit	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 7	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen

WOCHE #2

TAG 8	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 9	verteilt auf 2 Mahlzeiten	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot
TAG 10	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 11	2 Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 4 Stunden	aus Grün wählen
TAG 12	2 Mahlzeiten 8 Stunden Pause dazwischen	aus Grün wählen
TAG 13	2 Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 4 Stunden	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot
TAG 14	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)

WOCHE #3

TAG 15	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 16	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 17	2 Mahlzeiten 8 Stunden Pause dazwischen	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot
TAG 18	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 19	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 20	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 21	2 Mahlzeiten in einem Zeitfenster von 4 Stunden	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot

WOCHE #4

TAG 22	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 23	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 24	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 25	verteilt auf 2 Mahlzeiten	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot
TAG 26	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)
TAG 27	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün wählen
TAG 28	2 Mahlzeiten 8 Stunden Pause dazwischen	aus Grün wählen
TAG 29	verteilt auf 2 Mahlzeiten	vorwiegend aus Grün & Gelb dazu etwas von Rot
TAG 30	verteilt auf 2-3 Mahlzeiten	aus Grün und Gelb wählen (Hauptquelle Grün)

Danach könntest du versuchen im gleichen Schema weiterzumachen. Hast du das Gespür, dann iss nach deinem Instinkt. Iss wenn du Hunger hast und achte stets auf längere Pausenzeiten zwischen den Mahlzeiten.

Halte dich an frische und gesunde Lebensmittel.

Schaffst du es nicht ohne Leitfaden, dann fahre wie folgt fort:

Grün	Grün	Grün Gelb Rot	Grün Gelb	Grün	Grün	Grün Gelb Rot	Grün Gelb	Grün	Grün
------	------	---------------	-----------	------	------	---------------	-----------	------	------

2 reine High-Protein-Tage, 1 High-Protein mit mehr Gemüse und anschließend ein Refeed-Tag mit Kohlenhydrate.

Oder einfach einmal versuchen 24 Stunden nichts zu essen.

Intervallfasten wäre auch eine Möglichkeit, 16h fasten und 8h essen. Also 2 Mahlzeiten in den 8h.

zB.: letzte Mahlzeit um 20 Uhr gegessen, dann die nächste Mahlzeit um 12 Uhr.

REZEPTIDEEN FÜR GRÜNE TAGE

1. IDEE

100g Eisbergsalat
300g Hühnerbrust
2 Esslöffel Olivenöl
30ml Balsamico Essig
250g Magertopfen
100 g Heidelbeeren
einen Salat zubereiten mit 1 Esslöffel Öl und Essig
mit dem 2. Esslöffel Öl die Hühnerbrust anbraten (kann nach Belieben mit Kräuter und Gewürze zubereitet werden) und dann über den Salat geben
als Nachtisch den Topfen mit etwas Wasser anrühren und die Heidelbeeren dazu geben (wenn gewünscht kann es auch mit Flavor Pulver oder Drops gesüßt werden)

2. IDEE

100g Schafskäse oder Mozzarella
100g Tomaten
1 Zwiebel oder Jungzwiebel
30ml Balsamico
1 Esslöffel Olivenöl
daraus einen Tomaten-Mozzarella Salat machen oder Schafskäse und Tomaten im Ofen backen (beide Gerichte schmecken sehr lecker mit italienischen Kräutern)
zum Snacken eine Handvoll Cashew Nüsse ca. 50g und einen Apfel
500g Skyr
300g Beerenmix
eventuell Flavor zum Süßen

3. IDEE

200g Rinderfilet
300g Hühnerfilet
5g Butter
Fleisch würzen und braten
4 Eier, 50g Schinken und 5g Butter in einer Pfanne ein Rührei zaubern

4. IDEE

300ml Magermilch
30g Proteinpulver
für einen Shake
250g Magertopfen mit etwas Wasser anrühren und 300g Beeren dazugeben
1 Esslöffel Öl in Pfanne erhitzen 4 Eier einschlagen für Spiegelei dazu 50g Schinken

5. IDEE

Mit 50g Schinkenspeck und 4 Eiern eine Eierspeise machen
100g Eisbergsalat
50g Cocktailtomaten
50g Salatgurke
50g Mozzarella
30ml Balsamico Essig
1 Esslöffel Olivenöl
Garnelen anbraten und auf Salat geben
250g Joghurt, 100g Heidelbeeren und 1 handvoll Nüsse mischen

6. IDEE

6 Eier
20ml Milch
20g Käse gerieben
100g Schinken
1 Zwiebel gehackt
Zutaten vermengen und in der Pfanne mit 1 Esslöffel Öl ein Omlette braten
500g Skyr
300g Beeren
2 Äpfel

REZEPTIDEEN FÜR GELBE TAGE

1. IDEE

400g Falsches Filet oder Rinderhüftsteak
1 Esslöffel Öl
50g Speck
100g Gewürzgurken
2 Karotten
1 Zwiebel
etwas Knoblauch
400g Kaisergemüse
1 Esslöffel Senf
10g Butter
daraus Rindsrouladen mit
Kaiserbutterm Gemüse machen

2. IDEE

400g "Hendelhaxen"
mit 200g Brokkoli
250g Magerquark mit 200g Beeren
250g Magerquark mit Kräutern und Knob-
lauch
1 Paprika
100g Salatgurke
3 Karotten zum Dippen

3. IDEE

1 kg Gemüse gemischt (Zucchini, Brokkoli,
Tomaten, Pilze usw. alles was naturbelassen
ist und schmeckt)
200g Schafskäse
1 Zwiebel
etwas Knoblauch und Kräuter
2 Esslöffel Öl
alles in der Pfanne anbraten
300ml Milch
30g Proteinpulver

4. IDEE

1 Dose Thunfisch
100g Cocktail Tomaten
100g Salatgurken
1 Zwiebel
1 Paprika
30ml Balsamico
1 Esslöffel Öl
300g Beerenmix tiefgekühlt
250g Skyr oder Magertopfen
30g Whey
im Mixer zu einem Sorbet mixen

REZEPTIDEEN FÜR ROTE TAGE

1. IDEE

300g Reis gekocht oder 150g Reis trocken
300g Rindfleisch
Paprikapulver
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Esslöffel Öl
Kräuter und Gewürze nach Wahl
für Reisfleisch dazu 100g Eisbergsalat
1 Esslöffel Öl
30ml Balsamico

4 Eier
50g Schinken
Schnittlauch
1 Esslöffel Öl
für Rührei

300g Milch
250g Skyr
30g Whey
1 Banane
im Mixer mixen

2. IDEE

400g "Hendelhaxen"
200g Kartoffeln
1 Esslöffel Öl
250g Gemüse gemischt

30g Schokolade über 80% Kakaogehalt

50g Haferflocken
30g Whey
200ml Milch je nach Konsistenz
mit Wasser strecken
100g Beeren
100g Skyr

3. IDEE

100g Nudeln Trockengewicht
500g mageres Faschiertes
300g Passierte Tomaten
100g Spinat
1 Zwiebel
1 Knoblauch
Spaghetti Bolognese mit Spinat

300g Beeren
250ml Vollmilch
30g Whey
mixen

als Snack eine Handvoll Nüsse



#kraftquellefitness
CHALLENGE

Zeige uns deine täglichen
Workouts & Mahlzeiten
auf Social Media!

MAHLZEIT!

Lass deiner Kreativität freien Lauf
Gesundes Essen muss nicht kompliziert sein!