

22. ANHANG

DER GRÜNE TAG



6:00 Uhr – Frühstück

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

Spiegel- oder gekochtes Ei |
Hüttenkäse

- Brot glutenfrei
- Tomate & Salatgurke

Hüttenkäse | Bio-Geflügel-
wurst | Käse

- Brot glutenfrei
- Tomate & Salatgurke

Hüttenkäse oder (Mager-)
Quark

- Brot glutenfrei
- Honig

(Mager-)Quark (+ Eiweiß-
Pulver 80 %)

- mit Wasser cremig schlagen
- Obst nach Wahl, vorzugsweise regional

(Mager-)Quark (+ Eiweiß-
Pulver 80 %)

- mit Wasser cremig schlagen
- Obst nach Wahl, vorzugsweise regional
- Vollkornhaferflocken

(Mager-)Quark (+ Eiweiß-
Pulver 80 %)

- mit Wasser cremig schlagen
- Obst nach Wahl, vorzugsweise regional
- Vollkornhaferflocken
- Chia-Samen

9:00 Uhr – Zwischenmahlzeit I

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

(Mager-)Quark (+ Chia-Samen)
→ mit Wasser cremig schlagen

- Obst nach Wahl, vorzugsweise regional

Eiweißshake (+ Chia-Samen)

- Eiweißpulver 80 % mit z.B. Wasser, Frisch- oder Mandelmilch shaken
- Obst nach Wahl, vorzugsweise regional

Hüttenkäse

- Nussmischung

► TIPP

Gib je nach Belieben eine kleine Menge Leinöl oder geschroteten Leinsamen zu den Haferflocken. Beide liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

► TIPP

Infos zu Chia-Samen findest du unter www.boris-schwarz.de/downloads.

12:00 Uhr – Mittagessen

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

Rump- oder Filetsteak

- Kartoffeln
- Gemüse
- Salat

Rump- oder Filetsteak

- Risotto
- Steinpilze
- Salat

Hähnchen- oder Putenbrustfilet
geschnetzelt

- Curry
- Reis
- Salat

Hähnchen- oder Putenbrustfilet

- Reis
- Gemüse

Kräuterquark

= (Mager-)Quark

- mit Wasser cremig schlagen
- Zwiebel & Schnittlauch
- Leinöl
- Pfeffer & Salz
- dazu Folien- oder Pellkartoffel
- Salat

Rühreier

- mit Zwiebeln & Pilzen
- Salzkartoffeln
- Salat

► TIPP

Benutze bei der Zubereitung des Fleisches einen Grill oder eine beschichtete Pfanne und verwende vorzugsweise natives Kokosöl zum Braten. Vorsicht vor Frittiertem und Paniertem.

15:00 Uhr – Zwischenmahlzeit II

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

Ei/er hart gekocht

- Nussmischung
- Karotten

Rindfleisch getrocknet

- Nussmischung

Kräuterquark

= (Mager-)Quark

→ mit Wasser cremig schlagen

- Zwiebel & Schnittlauch
- Leinöl
- Pfeffer & Salz
- Gemüsesticks als Fingerfood

► **TIPP**

Generell können die Gerichte der Zwischenmahlzeiten I+II untereinander ausgetauscht werden.

► **TIPP**

Die fehlenden Mengenangaben bei den Rezepten sind so gewollt, da ich weder deinen Bedarf noch deinen Stoffwechsel kenne. Iss insbesondere abends verhalten; einzige Ausnahme: Gemüse darfst du in Unmengen verzehren. »Lieber halb so oft, dafür doppelt so gut.« Achte beim Einkauf auf Qualität. Und das nicht nur beim Fleisch. Kaufe regionales Obst, Gemüse und Eier beim Bauern oder im Biomarkt.

18:00 Uhr – Abendessen*

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

Hüttenkäse | Bio-Geflügelwurst | Thunfisch (in Wasser)

→ geschnittene Tomaten zugeben

- Walnussöl & Balsamico
- Zwiebel, Chili & Ingwer

Hähnchen- oder Putenbruststreifen

→ auf gemischtem Salat

Geflügelsuppe (Hähnchen- oder Putenbrustfilet)

→ in Wasser garen

- Gemüsebrühe
- Gemüse

Hähnchen- oder Putenbrustfilet

→ überbacken mit Tomate & Mozzarella

- Gemüse

Lachsfilet

- Spinat

Räucherlachs

→ mit Sauerrahm erwärmen

- auf Spinat geben

21:00 Uhr – Spätmahlzeit*

Glas Wasser 0,3l–0,5l**

Anti-Muskelkater-Shake (+ Chia-Samen)

→ Eiweißpulver 80 % mit z.B. Wasser, Frisch- oder Mandelmilch shaken

- Walnussöl

(Mager)Quark (+ Eiweißpulver 80 %)

→ mit Wasser cremig schlagen

- Walnüsse

Harzer Käse

- Zwiebeln
- Walnussöl

► **TIPP**

Falls dir der Eiweißshake und Quark als Spätmahlzeit nicht schmecken sollten, wähle einfach einen Vorschlag aus den Zwischenmahlzeiten ohne Kohlenhydrate.

* keine Kohlenhydrate mehr, kein Alkohol, keine Fruchtsäfte, kein Obst, dafür hochwertiges Eiweiß

** Trinke 30–40 ml Wasser je Kilogramm Körpergewicht und Tag.