

# BOOKLET ZUM HÖRBUCH

»Fabelhaft fit & schlank mit der 8-Diamanten-Strategie«  
von Boris Schwarz



# DER GRÜNE TAG - REZEPTE

## Das Frühstück - die wichtigste Mahlzeit des Tages?

Wie du zuvor gesehen hast, gibt es Menschen mit unterschiedlichem Stoffwechsel. Dann gibt es Menschen, die kommen gut ohne Frühstück aus, während andere schlechte Laune bekommen, wenn sie nicht sofort nach dem Aufstehen etwas zwischen die Zähne bekommen. Doch egal wie deine Stoffwechsellage auch ist, ich möchte dir im Nachfolgenden ein paar Rezeptvorschläge für deine »erste Mahlzeit des Tages liefern.«

### »Brot - Hütten-Ei«

- Dinkel-Vollkornbrot
- Hüttenkäse
- Spiegel- oder gekochtes Ei
- Tomate und/oder Salatgurke

### »Brot - Sweet-Honey«

- Dinkel-Vollkornbrot
- Hüttenkäse
- Honig (kaltgeschleudert)

### »Brot - Wurst trifft Käse«

- Dinkel-Vollkornbrot
- Butter
- Bio-Geflügelwurst
- Käse
- Tomate und/oder Salatgurke

### »Figurshake - Himbeere«

- Vollkornhaferflocken
- Wasser und/oder Milch
- PRO80 Himbeer-Joghurt oder Vanille (Eiweißpulver 80 %)
- Himbeeren

### »Vitalshake - Ananas«

- Vollkornhaferflocken
- Wasser

- (Mager)Quark
- Ananas

#### »Powershake - Banane«

- Vollkornhaferflocken
- Wasser
- (Mager)Quark
- PRO80 Banane oder Vanille (Eiweißpulver 80 %)
- Banane

#### >> TIPP

Gebe je nach Belieben eine kleine Menge Leinöl oder geschroteten Leinsamen zu den Haferflocken. Beide liefern wertvolle Omega-3 Fettsäuren (höre dazu auch das Kapitel »Dein geliebter Feind: Das Fett -Die Omega-3 Quellen«).

## Zwischenmahlzeit I

Es ist egal, welchem Beruf du nachgehst, die Organisation der Zwischenmahlzeiten bedarf stets etwas Vorbereitung. Doch auch wenn du viel mit dem Auto unterwegs bist, kannst du dich organisieren, mit einer Kühlbox im Kofferraum zum Beispiel. Alles eine Frage des Wollens und der Disziplin.

#### »Birne an Mirabelle-Mascarpone«

- Stück Birne
- Wasser und/oder Milch
- PRO80 Mirabelle-Mascarpone (Eiweißpulver 80 %)

#### »Heidelbeer-Quark-Mix«

- Heidelbeeren
- (Mager)Quark
- Wasser

#### »Orangenpower«

- Orange
- Wasser und/oder Milch
- PRO80 Mirabelle-Mascarpone (Eiweißpulver 80 %)

### »Erdbeer-Proteinbombe«

- (Mager)Quark
- Wasser
- PRO80 Erdbeer oder Vanille (Eiweißpulver 80 %)
- frische Erdbeeren

### »Kiwi-Quark«

- Kiwi
- (Mager)Quark
- Wasser

### »Erdbeer-Traum«

- (Mager)Quark
- Mineralwasser
- frische Erdbeeren
- Chia Samen

### »Eiweißriegel« (für den »Notfall« - wenn wirklich keine Zeit ist)

- Eiweißriegel > 30 % Eiweiß

### »Kräuterquark & Finger Food«

- (Mager)Quark
- Wasser
- Zwiebel
- Schnittlauch
- Leinöl
- Pfeffer & Salz
- Gemüsesticks

### »Beef & Nuts«

- Rindfleischstreifen getrocknet
- Nussmischung

## Mittagessen

Hier ist alles erlaubt, was mager ist. Egal, ob Geflügel, Rind oder Fisch. Möglichst vom Grill, nicht paniert und keinesfalls aus der Fritteuse. Dazu frisches Gemüse und oder einen kleinen Beilagen-Salat.

Auch deine Kohlenhydratquelle sollte nicht aus der Fritteuse stammen, sondern vielmehr möglichst naturbelassen auf deinem Teller landen.

#### **»Salat mit Hähnchen- oder Putenbrustfilet«**

- Gemischter Salat
- Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- Dinkel-Vollkornbrot

#### **»Hähnchen- oder Putenbrustfilet vom Grill«**

- Hähnchen- oder Putenbrustfilet
- Reis
- Gemüse
- Beilagen-Salat

#### **»Rinderfilet«**

- Rinderfilet
- Folienkartoffeln
- Gemüse
- Beilagen-Salat

#### **»Lachs«**

- Lachs
- Salzkartoffeln
- Gemüse
- Beilagen-Salat

#### **»Thunfisch-Spaghetti«**

- Buchweizen-Nudeln
- Thunfisch (in Wasser)
- Tomatensauce

#### **»Bauernpfanne«**

- Rühreier
- Zwiebeln
- Pilze
- Salzkartoffeln
- Salat

## **>> TIPP**

Falls du in einer Kantine zu Mittag isst oder häufig Geschäftsessen hast, frage einfach nach, ob du zum Beispiel statt Pommes Frites oder Kroketteen auch eine Folien- oder Salzkartoffeln bekommen kannst oder mehr Gemüse statt einer anderen unerwünschten Beilage.

Und Vorsicht vor fetten-gezuckerten Soßen. Lass diese ganz weg oder dir in einem separaten Schälchen servieren. So kannst du selbst auswählen, wie viel Soße du über deinem Essen haben möchtest.

Besonders zu empfehlen ist die thailändische Küche. Achtung, damit meine ich allerdings keine Frühlingsrollen, Fischchips oder knusprige Ente. All diese Dinge kommen aus der Fritteuse und sind somit zu meiden. Vielmehr kannst du fast alles bestellen, was mit Hähnchenbrustfilet (nicht paniert) zubereitet wird. Am besten wählst du saisonal-frisches Gemüse dazu und wenn du es verträgst, darf auch ein wenig Chili dabei sein. Denn dieser beschleunigt deinen Stoffwechsel und ist gut für dein Immunsystem.

## **Zwischenmahlzeit II**

Nach Möglichkeit solltest du bereits bei dieser Mahlzeit auf Kohlenhydrate verzichten. Falls es für dich noch zu ungewohnt ist dies zu tun, wähle bitte ein Rezept der Zwischenmahlzeit I.

### **»Protein & Nuts - small«**

- Wasser und oder Milch
- PRO80 Pistazie (Eiweißpulver 80 %)
- Nussmischung

### **»Protein & Nuts - medium«**

- Mineralwasser
- (Mager)Quark
- Nussmischung

### **»Protein & Nuts -large«**

- Wasser und oder Milch
- (Mager)Quark
- PRO80 Pistazie (Eiweißpulver 80 %)
- Nussmischung

## **Abendessen**

Achtung: Jetzt keine Kohlenhydrate mehr! Dies gilt auch für die Getränke.

Keine Fruchtsäfte und auch keine alkoholischen Getränke.

Ansonsten ist fast alles erlaubt, was keine Kohlenhydrate enthält. Egal ob Rind, Lamm, Schwein, Fisch, oder Geflügel, dazu jegliche Form von Gemüse und oder Salat. Einzige »Regel«: Keine frittierten Nahrungsmittel!

### **»Hähnchenbrustfilet - Tomate Mozzarella«**

- Hähnchenbrustfilet
- Tomatenscheiben
- Mozzarella
- Kräuterquark\* als »Beilage«

### **»Spezialpfanne á la Boris«**

- Kokosöl
- Zwiebel
- Bio-Rinderhackfleisch
- Champignons
- Bio-Hühner-Volleier
- Mozzarella
- Pfeffer & Salz
- Peperoni\*\*
- Kräuterquark\* als »Beilage«

### **»Eiweiß-Salat á la Boris«**

- Zwiebel
- Tomaten
- Thunfisch (in Wasser)
- Bio-Putenwurst
- Hüttenkäse
- Walnussöl (nicht sparsam sein)
- Balsamico weiß
- Pfeffer & Salz
- Ingwer\*\*
- Chili\*\* oder Peperoni\*\*

### **»Gemüsesuppe«**

- Wasser

- Bio-Gemüsebrühe
- Hähnchenbrustfilet
- Kaiser- oder Suppengemüse
- Ingwer\*\*
- Chili rot\*\*

### **\*»Kräuterquark« als »Beilage«**

- Magerquark
- Zwiebel
- Schnittlauch
- Leinöl
- Pfeffer & Salz

\*\*Optional -beschleunigen deinen Stoffwechsel und stärken dein Immunsystem.

### **>> TIPP**

Benutze bei der Zubereitung des Fleisches einen Grill oder eine beschichtete Pfanne und verwende vorzugsweise Alba-, Raps- oder Olivenöl.

## **Spätmahlzeit**

Diese sollte deinem Körper hauptsächlich Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit liefern, sodass er über Nacht alle wichtigen Baustoffe zur Verfügung hat. Auch über die Zufuhr der wichtigen Omega-3 Fettsäuren wird er sich freuen.

### **»Anti-Muskelkater-Shake«**

- Wasser
- PRO80 Schoko (Eiweißpulver 80 %)
- Walnussöl

### **»Vanillequark mit Walnüssen«**

- Wasser
- Magerquark
- PRO80 Vanille (Eiweißpulver 80 %)
- Walnüsse



Falls dir der Schokoshake oder Vanillequark als Spätmahlzeit nicht schmecken sollte, wähle einfach einen anderen Geschmack oder einen Vorschlag aus den »Zwischenmahlzeiten II« ohne Kohlenhydrate.

**>> TIPP**

Vorsicht vor Süßigkeiten! Lass deinen Schweinehund in die Falle tappen, indem du ihm zum Beispiel einen Schokoladenshake gibst -so verschwinden die Gelüste auf Süßes.

**>> TIPP**

Drucke dir den »grünen Tag« aus und hefte ihn dir zum Beispiel an deinen Kühlschrank. Du findest ihn auf meiner Homepage, unter [www.boris-schwarz.de](http://www.boris-schwarz.de)

## TRAINING

Tabelle 1

### Das Prinzip der Superkompensation

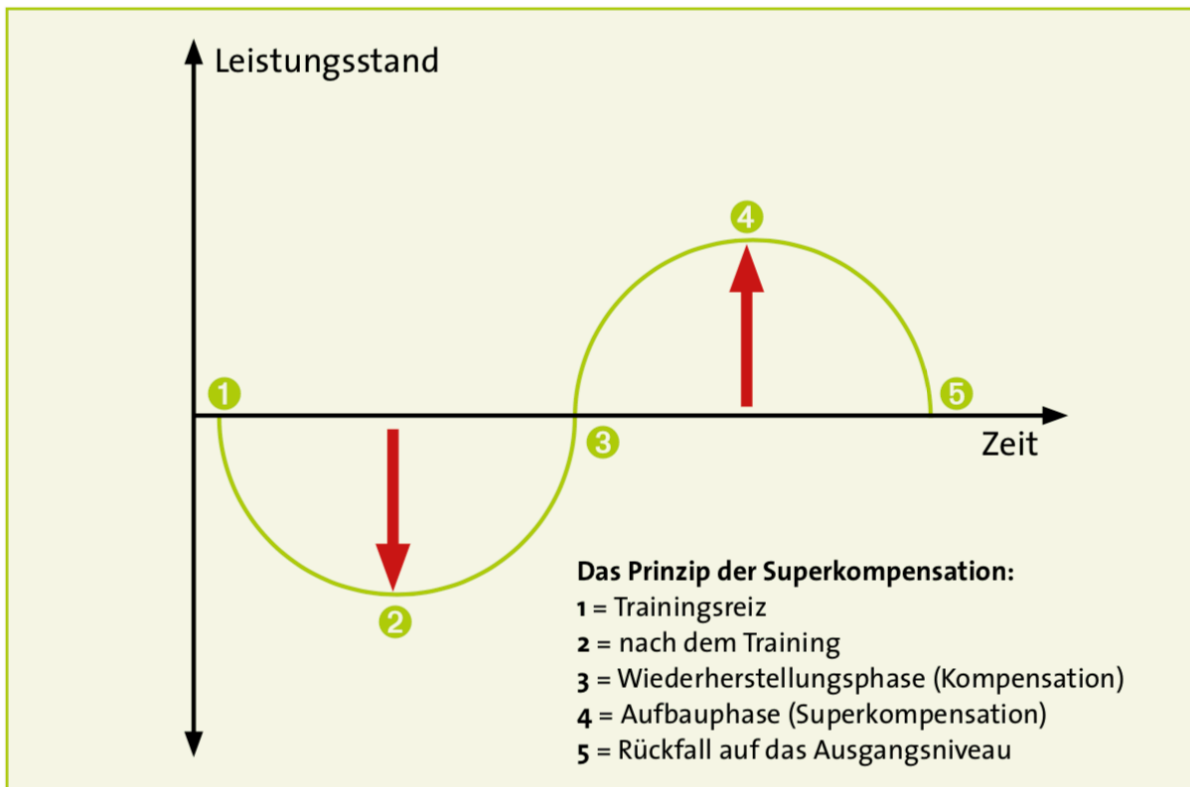


Tabelle 2

## Der Trainingsweltmeister

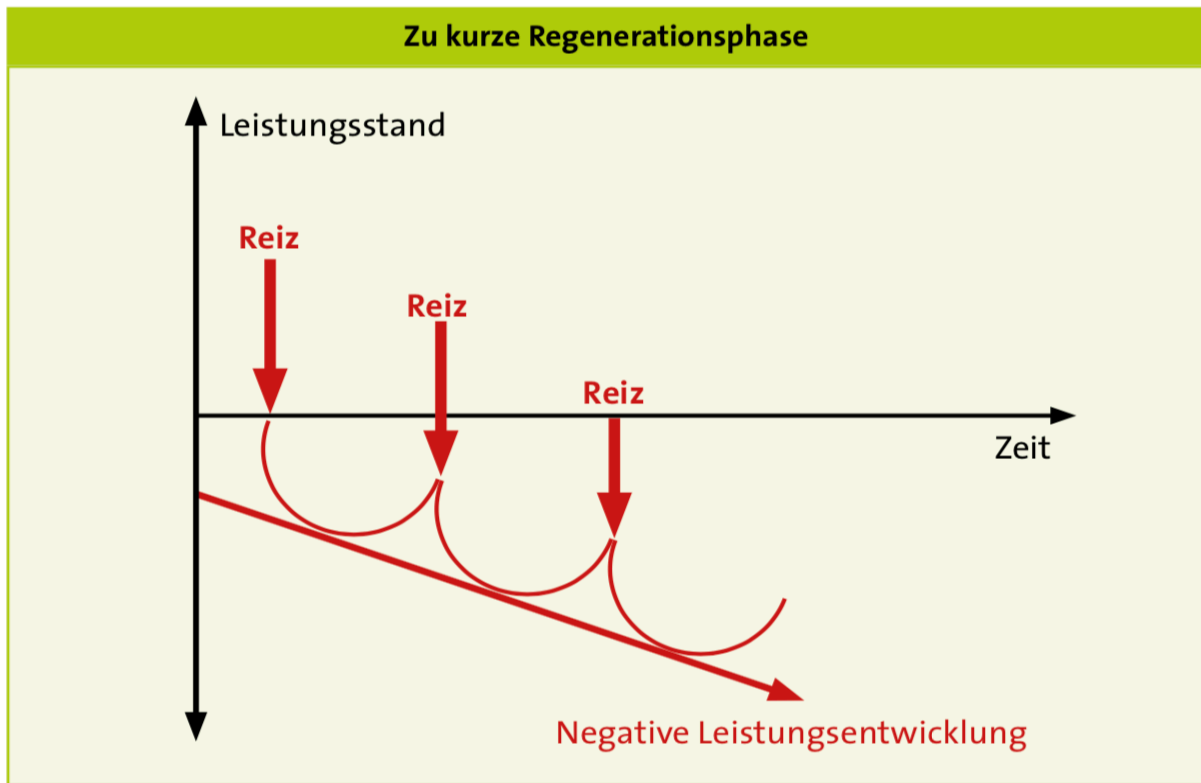


Tabelle 3

## Optimale Regenerationsphase

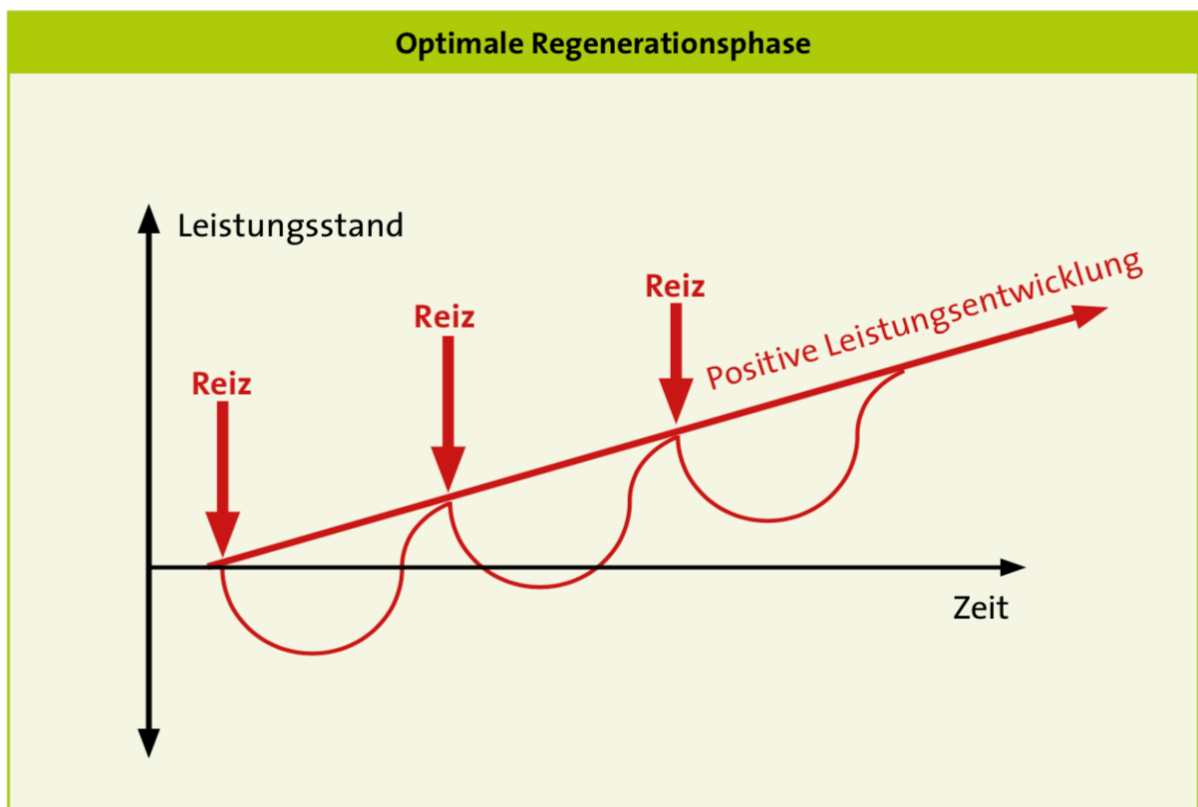


Tabelle 4

## Das Prinzip der aufstockenden Belastung

