

endlich Bauch weg
schnell abnehmen und Bauchfett abbauen



Um was geht es hier?

abnehmen
fit werden
sich wohl fühlen
den Bauch weg kriegen

Uwe Uhrig

Inhalt:

1. Ein Essensplan zum Abnehmen – Diätplan gratis
2. Nahrungsmittel-Rechner zum erstellen von Essenspläne zum Abnehmen
3. So kommst du an fertige Abnehm-Rezepte für deinen Diätplan - gratis

Ein Essensplan zum Abnehmen – Diätplan gratis

Mittlerweile habe ich erkannt und auch von Ernährungswissenschaftlern bestätigt bekommen, dass es durchaus Sinn macht, einen Essensplan zum Abnehmen zu erstellen und bestimmte Nahrungsbestandteile zu bestimmten Tageszeiten verstärkt oder vermindert zu sich zu nehmen.

Will heißen: Es empfiehlt sich, den Tag mit eher kohlenhydrathaltigeren Speisen zu beginnen – bzw. den laut Diätplan täglich verordneten Kohlenhydratanteil auf die ersten Mahlzeiten am Tag zu verteilen.

Der Grund dafür ist, dass man mit möglichst viel Energiereserven in den Tag startet. Dabei sieht der Essensplan zum Abnehmen vor, dass man vorwiegend Speisen mit den vom Körper nur langsam verarbeitbaren Kohlenhydraten, wie sie z.B. in Vollkorn-Produkten zu finden sind, isst.

Grundsätzlich könnte man sagen, je früher am Tag je mehr, und je später am Tag umso weniger Kohlenhydrate. Die letzte Mahlzeit sollte eher eiweißlastig ausfallen und möglichst keine Kohlenhydrate enthalten.

Auf meiner Webseite stelle ich – zumindest in Auszügen - meinen Diätplan gratis zur Verfügung:
<http://www.abnehm-ebooks.de/PDF/Diaetplan-gratis.pdf>.

Natürlich kann ich hier nur einen Ausschnitt aus meinem Diätplan sehen. Aber man bekommt schon ein sehr gutes Gefühl dafür, um was es geht und auf was man achten muss. So fällt es relativ leicht, sich selbst einen Essensplan zum Abnehmen zu erstellen.

Nahrungsmittel-Rechner zum erstellen von Essenspläne zum Abnehmen

Um die Nahrungsmittelwerte für den Diätplan zu ermitteln, habe ich mal einen einfachen Nahrungsmittel-Wert-Rechner herausgesucht. Damit kann man gleich mehrere Lebensmittel durch anhaken aussuchen und in eine Gesamtberechnung zusammenführen.

Klicke nach dem Häkchen setzen auf den Button „Auswahl bestätigen“ und gib dann auf der folgenden Seite die Mengen der einzelnen Lebensmittel in Gramm an und klicke den Berechnungs-Button. Du siehst dann eine komplette Übersicht der Ausgewählten Lebensmittel und ihrer Werte. Hier ist der Link: <http://www.hbnweb.de/naehwerttabelle/nahrung.php>.

So kommst du an fertige Abnehm-Rezepte für deinen Diätplan - gratis

Um ein Gefühl für die richtige Zusammenstellung von Nahrungsmitteln zu schmackhaften Rezepten zu bekommen, liste ich dir hier ein paar Beispiele auf.

In Zukunft findest du auf meinem Blog: <http://www.abnehm-rezepte.de> immer neue Rezepte und Tipps zur Zubereitung von Speisen.

Hier also ein paar Rezepte zum Experimentieren:

Frühstück:

1 Sch. Vollkornbrot
1 Sch. Käse mit
1 Essiggurke in Streifen geschnitten belegt.
10 KH --- 153 KA --- 9 F

3 Sch. Frühstücksspeck in der Pfanne anbraten +
auf Küchentrepp legen
1 Tomate halbieren und in Scheiben in der Pfanne mit
dem Fett des Specks anbraten.
2 Eier zerkleppern und über die Tomaten geben + mit den
Tomaten als Rührei anbraten. Dazu gönnt man sich 1 Scheibe
Toastbrot
12 KH --- 341,5 KA --- 23,5 F

1 weiches Ei
1 Toastbrot
10,5 KH --- 149 KA --- 7,8 F

150 gr. Joghurt 1,5%
50 gr. Erdbeeren od. Nektarinen klein schneiden +
unterheben, etwas süßen.
8 KH --- 105 KA --- 2,3 F

1 Scheibe Vollkornbrot +
1 Scheibe Käse mit in Scheiben geschnittenem
1 hartem Ei garniert
10,5 KH --- 254 KA --- 13,2 F

Mittagessen:

100 gr. Fleischkäse - gebacken
1 Spiegelei
150 gr. Salat
3 g KH --- 358 kcal --- 29 g Fett

150 gr. Salat
50 gr. Tomaten
60 gr. Mozzarella
100 gr. Putenfleisch in Streifen angebraten + über den
angemachten Salat geben
6,3 KH --- 251 KA --- 13,5 F

150 gr. grüner Salat mit
70 gr. Tomaten anmachen und mit
1 hartem Ei garnieren. Dazu
100 gr. Putenschnitzel **oder** 100 gr. gebratenen Rotbarschfilet
6,5 KH --- 248 KA --- 8 F

150 gr. Seelachsfilet leicht würzen anbraten
50 gr. 1,5% Joghurt mit
25 gr. Schmand würzen und Dill unterheben
4 KH --- 170 KA --- 3 F

230 gr. Zucchini klein schneiden + kochen + pürieren, würzen
mit gekörnter Brühe (je nach Geschmack)
75 gr. 1,5% Joghurt mit unterrühren +
1 KL Schmand kurz vor dem essen dazugeben
75 gr. Krabben in die Zucchini-creme geben
8 KH --- 90 KA --- 4 F

Abendessen:

100 gr. geräucherte Forelle
20 gr. Meerrettich
1 Sch. Vollkorntoast
16 KH --- 185 KA --- 14,5 F

2 Knäckebröte 1 x mit
20 gr. Frischkäse 1 x mit
1 Sch. Gekochtem Schinken
1 Essiggurke zum garnieren
10 KH --- 175 KA --- 12 F

150 gr. Salat mit
100 gr. Fetakäse angemacht mit Essig + Öl
(event. 1 Sch. Knäckebrötchen, aber nicht vergessen dazuzuzählen!)
1,7 KH --- 153 KA --- 11 F

35 gr. Spargel (aus dem Glas)
in 1 Sch. Käse + 1 Sch. Schinken gewickelt
1 KH --- 140 KA --- 11 F

120 gr. Salat
50 gr. Tomaten
45 gr. Fetakäse
175 gr. Paprika
zu einem herzhaften Salat angemacht
8,4 g KH --- 180 kcal --- 10 g Fett

Das ist erst mal nur eine kleine Auswahl. Sie soll dir zunächst den Einstieg mit einfachen Rezepten in deinen Essensplan zum Abnehmen erleichtern. Wie gesagt, auf meinem neu entstehenden Blog <http://www.abnehm-rezepte.de> wirst du in Zukunft immer wieder neue und interessante Rezepte für deinen Diätplan finden.

Liebe Grüße

Uwe

PS. Eine komplette Abnehm-Anleitung, die dich zu deinem Wunschgewicht führt, findest du in meinem eBook: <http://www.abnehm-ebooks.de/abnehm-ebook.html>.

Webseite: <http://www.abnehm-ebooks.de>

Email-Adresse: info@abnehm-ebooks.de

Telefon: 06221 782020

Fax: 06221 782021