

Einkaufsliste & Vorbereitung

Ihr persönlicher Entlastungsstart

Weniger Bauch, mehr Energie

**Perfekte
Vorbereitung
zum
Programm**



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE

Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 92637 Weiden [0961 63 410 80](tel:0961 63 410 80) www.abnehm-akademie.de

Ihre Einkaufsliste für 3 leichte Entlastungstage

Damit Ihr Bauch entspannen kann – und Sie sich schnell wohler fühlen

Willkommen im Programm!

Bevor wir gemeinsam in Woche 1 starten, machen wir es Ihrem Körper leicht, gut in die Veränderung hineinzufinden. Viele Teilnehmer spüren mit dieser kleinen Vorbereitung schon nach 1–2 Tagen:

- ✓ ein angenehmeres Bauchgefühl
- ✓ weniger Völlegefühl und Druck
- ✓ mehr Energie am Vormittag
- ✓ leichteren Einstieg ins Training

Dafür müssen Sie nicht kochen können – und keine Diät machen. Diese Liste ist bewusst einfach, übersichtlich und machbar, damit sie in jeden Alltag passt.





Das brauchen Sie für 3 Entlastungstage

Ihre vollständige Einkaufsliste für das Programm

Leichte Basis-Lebensmittel

Für einfache, gut verdauliche Mahlzeiten

- ✓ 3 Zucchini
- ✓ 4 Karotten
- ✓ 250 g frischen Spinat oder 200 g TK
- ✓ 800 g Kartoffeln
- ✓ 60 g Hirse (Rohgewicht)
- ✓ 100 g Haferflocken (zart)
- ✓ 1 Banane
- ✓ 80 g Heidelbeeren
- ✓ 450 ml Gemüsebrühe
- ✓ 200 ml Haferdrink (optional)

Bauchfreundliche Snacks

Leckeres für Zwischendurch

- ✓ Mandeln
- ✓ Reiswaffeln
- ✓ Apfelmus ohne Zuckerzusatz
- ✓ Naturjoghurt mit Beeren

Eiweißquellen

Leicht und bekömmlich

- ✓ 150 g Naturjoghurt oder Skyr
- ✓ 1 Ei

Getränke

Für die Entlastungstage

- ✓ Wasser (still oder leicht sprudelnd)
- ✓ Kräutertee (Fenchel, Kamille, Minze)
- ✓ Warmes Wasser am Morgen

Kleine Geschmackshelfer

Für leckere Rezepte

- ✓ Zitronensaft
- ✓ 6 TL Olivenöl
- ✓ Kurkuma
- ✓ Ingwer
- ✓ 1 TL Honig (optional)
- ✓ 2 TL Leinsamen (optional)



So verwenden Sie die Einkaufsliste

Mit diesen Lebensmitteln können Sie die nächsten **3 Tage** nach einem einfachen Prinzip essen:

Morgens: warmes Wasser + Haferflocken oder Joghurt

Mittags: leichte Sättigung mit Kartoffeln, Reis oder Gemüse

Abends: möglichs leicht essen, damit der Bauch nachts entspannen kann

Dazu bekommen Sie von uns den **3-Tage-Entlastungsstart** – damit Sie sofort spüren:
„Mein Körper arbeitet mit – und nicht gegen mich.“

Ihr Vorteil

Diese Vorbereitung ist kein Muss. Aber sie sorgt dafür, dass Sie schon vor dem eigentlichen Programmstart:

- ✓ erste Erfolge spüren
- ✓ mehr Wohlbefinden erleben
- ✓ leichter ins Training finden
- ✓ motivierter in Woche 1 starten

Sie geben Ihrem Körper damit genau das, was er braucht, um später Bauchfett leichter loszulassen.

Ihr nächster Schritt

Sobald Sie eingekauft haben, schauen Sie in den **3-Tage-Entlastungsstart**.

Er zeigt Ihnen ganz einfach, was Sie morgens, mittags und abends essen können – ohne Stress, ohne Vorbereitung, ohne Verzicht.

