

# Bauchfreundliche Lebensmittel

Einfach essen und leichter fühlen

Weniger Bauch, mehr Energie

Lebens-  
mittel-Liste  
für das  
Programm

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)

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

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)

0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**

Einfach. Leichter. Abnehmen.

© Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)



## Einfach essen - leichter fühlen

Diese **Auswahl an Lebensmitteln** unterstützt viele Teilnehmer dabei, sich über den Tag **leichter, stabiler** und **angenehmer** zu fühlen.

Sie sind ideal für die nächsten Wochen, weil sie:

- ✓ gut kombinierbar sind
- ✓ den Alltag erleichtern
- ✓ die Mitte weniger „belasten“
- ✓ den Stoffwechsel klar strukturieren

# 1. Gut verträgliche Basen-Lebensmittel

**Viele empfinden diese Lebensmittel als angenehm und leicht:**

- ✓ Kartoffeln
- ✓ Hirse
- ✓ Reis
- ✓ Zucchini
- ✓ Karotten
- ✓ Kürbis
- ✓ Brokkoli
- ✓ Spinat
- ✓ Fenchel
- ✓ Gurke (gekocht besser als roh)
- ✓ mildes Sauerkraut (in kleinen Mengen)

**Warum diese Auswahl beliebt ist:**

Sie sind mild, sättigend und passen ideal in ein leichteres Ernährungskonzept.



## 2. Leichte Eiweißquellen für mehr Stabilität

**Eiweiß hilft vielen, über den Tag hinweg:**

- weniger Heißhunger zu haben
- stabiler zu bleiben
- länger „gut gesättigt“ zu sein

**Empfehlungen:**

- ✓ Skyr
- ✓ Hüttenkäse
- ✓ Naturjoghurt
- ✓ Eier
- ✓ Fisch (milde Sorten wie Lachs, Forelle, Kabeljau)
- ✓ Tofu (mild mariniert)
- ✓ mageres Geflügel



### 3. Sanfte Gemüsearten

**Besonders beliebt, weil sie kaum „beschweren“:**

- ✓ gedünstetes Gemüse aller Art
- ✓ Spinatgerichte
- ✓ Suppengemüse
- ✓ Ofengemüse (milde Sorten)

### 4. Obstsorten, die viele gut vertragen

**Obst kann für manche am Vormittag besser funktionieren als spät abends:**

- ✓ Äpfel (gekocht oder als Kompott besonders mild)
- ✓ Birnen
- ✓ Beeren (Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
- ✓ Pfirsich
- ✓ Banane in kleinen Portionen



## 5. Getränke, die den Tag erleichtern

**Viele empfinden diese Getränke als angenehm:**

- ✓ stilles Wasser
- ✓ warmes Wasser
- ✓ Kräutertee (Fenchel, Melisse, Kamille, Rooibos)
- ✓ Ingwertee
- ✓ leichter Kräutertee ohne Zusätze



## 6. Lebensmittel, die viele während des Programms reduzieren

**Nicht verboten – aber häufig weniger „förderlich“:**

- ✗ sehr fettige Speisen
- ✗ stark gewürzte oder schwere Gerichte
- ✗ viel Brot oder Gebäck
- ✗ kalte Milchprodukte
- ✗ Rohkost am Abend
- ✗ sehr süße Speisen
- ✗ kohlenstoffhaltige Getränke



## 7. Vorschläge für einfache, bauchfreundliche Mahlzeiten

### Frühstück

- ✓ Skyr mit Beeren
- ✓ warmes Porridge
- ✓ Rührei mit gedünstetem Gemüse

### Mittag

- ✓ Kartoffeln + Gemüse + Ei/Skyr
- ✓ gedünstetes Gemüse mit Hirse
- ✓ leichte Suppe oder Eintopf

### Abend

- ✓ Gemüsesuppe
- ✓ Spinat mit Kartoffeln
- ✓ gedünstetes Gemüse + kleine Eiweißquelle

## 8. So benutzen Sie die Liste im Alltag

- ✓ 2/3 Ihrer Mahlzeiten aus diesen Lebensmitteln wählen
- ✓ Kombinationen simpel halten
- ✓ abends besonders mild essen
- ✓ eine warme Mahlzeit pro Tag einbauen

Viele Teilnehmer merken schon nach wenigen Tagen:

**„Mein Bauch fühlt sich leichter an und mein Energielevel ist stabiler.“**