

Ernährungskompass

Ihr persönlicher Ernährungs-Guide
für die nächsten 6 Wochen

Weniger Bauch, mehr Energie



**Ihr
Ernährungs-
kompass zum
Programm**

Willkommen in Ihrem Ernährungskompass

Schön, dass Sie mit dabei sind!

Mit diesem Programm tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes – und die Ernährung ist ein wichtiger Baustein dafür.

Dieser Ernährungskompass hilft Ihnen, in den nächsten Wochen:

- ✓ Ihren Bauch zu entlasten
- ✓ Ihre Verdauung zu beruhigen
- ✓ Ihre Energie zu steigern
- ✓ den Stoffwechsel zu unterstützen
- ✓ leichter in die Fettverbrennung zu kommen

Dabei geht es nicht um eine Diät. Nicht um Verzicht. Und nicht um komplizierte Rezepte. Es geht darum, so zu essen, dass Ihr Bauch leichter, Ihr Körper ruhiger und Ihr Energielevel stabiler wird.

Alle Gerichte sind:

- ✓ leicht
- ✓ warm oder bekömmlich
- ✓ schnell zubereitet
- ✓ bauchfreundlich
- ✓ mit Eiweiß optimiert (für mehr Sättigung & besseren Stoffwechsel)



Drei Frühstücksideen

Leicht und eiweißreich

Hafer-Bowl mit Banane und Skyr

Zutaten für 1 Portion:

- 40 g Haferflocken
- 150 ml Wasser o. Haferdrink
- ½ Banane in Scheiben
- 100 g Skyr
- 1 TL Leinsamen
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung:

Haferflocken kurz aufkochen, 2–3 Minuten ziehen lassen, Skyr einrühren, Banane & Leinsamen dazu.

Hafer beruhigt die Verdauung – Eiweiß sorgt für Energie.

310 kcal | 16 g Eiweiß | 47 g KH | 6 g Fett



Joghurt-Beeren-Energie

Zutaten für 1 Portion:

- 180 g Naturjoghurt oder Skyr
- 80 g Heidelbeeren
- 1 TL Honig

Zubereitung:

In einer Schale mischen und mit Heidelbeeren toppen.

Leicht, frisch und perfekt für einen energiegeladenen Tagesstart.

190 kcal | 16 g Eiweiß | 26 g KH | 2 g Fett



Ei-Gemüse-Pfanne

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 80 g Zucchiniwürfel
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini kleinschneiden und andünsten. Eier dazugeben und stocken lassen.

Herzhaft und trotzdem leicht – ideal, wenn Sie morgens etwas Warmes möchten.

230 kcal | 17 g Eiweiß | 5 g KH | 14 g Fett



Drei Mittagessen-Ideen

Sättigend, leicht und mit Eiweiß

Kartoffel-Gemüse-Teller mit Ei

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Kartoffeln
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, das Gemüse in Olivenöl andünsten und das Ei dazugeben.

Sehr verträglich, angenehm sättigend – perfekt für Mittagspausen.

400 kcal | 13 g Eiweiß | 60 g KH | 11 g Fett



Hirse Bowl mit Hühnchen oder Fisch

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirse (roh)
- 120 g Huhn oder Fisch
- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hirse waschen und kochen, Gemüse andünsten und Huhn/Fisch garen.

420 kcal | 34 g Eiweiß | 48 g KH | 10 g Fett



Spinat-Rührei-Bowl

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 120 g Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Optional: 100 g Skyr

Zubereitung:

Den Spinat andünsten und die Eier darübergerben.

Einfach und schnell – ideal für aktive Tage.

280 kcal | 25 g Eiweiß | 6 g KH | 16 g Fett



Drei Abendessen-Ideen

(leicht und warm – die wichtigste Mahlzeit für Ihren Bauch)

Leichte Gemüsesuppe mit Eiweißbeilage

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Karotte
- ½ Zucchini
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g Skyr oder 1 Ei

Zubereitung:

Gemüse weich kochen, optional pürieren. Skyr als Beilage oder ein Ei ins Süppchen geben.

Leicht & warm → besser schlafen → flacherer Bauch.

230 kcal | 17 g Eiweiß | 20 g KH | 7 g Fett



Spinat-Kartoffel-Abendbowl

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Kartoffeln
- 150 g frischer Spinat
- 1 Ei
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und weich kochen. Spinat kurz dünsten. Ei nach Wunsch als Spiegelei, weich gekocht oder gestockt dazugeben.

320 kcal | 14 g Eiweiß | 40 g KH | 10 g Fett



Zucchini-Hirse-Pfanne mit Skyr

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Hirse
- 1 kleine Zucchini
- 1 TL Olivenöl
- 100 g Skyr

Zubereitung:

Hirse waschen & garen. Zucchini in Scheiben schneiden und in Olivenöl anbraten. Hirse untermischen und kurz mitbraten.

280 kcal | 25 g Eiweiß | 6 g KH | 16 g Fett



Für alle, die abends etwas Warmes möchten.

3 Beispiel-Tage

Für Ihre Orientierung

Beispieltag 1 - *Leicht und ideal zur Anregung der Fettverbrennung*

Frühstück: Hafer-Bowl mit Skyr

Snack: Reiswaffel

Mittag: Kartoffel-Gemüse-Teller mit Ei

Snack: Joghurt und Beeren

Abend: Gemüsesuppe mit Skyr

Beispieltag 2 - *Bei empfindlicher Verdauung für ein gutes Bauchgefühl*

Frühstück: Joghurt mit Beeren

Snack: Halbe Banane

Mittag: Hirse-Bowl mit Hähnchen

Snack: Kleine Portion Mandeln

Abend: Spinat-Kartoffel-Bowl mit Ei

Beispieltag 3 - *Für Energie und Sättigung*

Frühstück: Ei-Gemüse-Pfanne

Snack: Eiweiß Shake

Mittag: Spinat-Rührei-Bowl

Snack: Joghurt

Abend: Zucchini-Hirse-Pfanne



So essen Sie in den nächsten 6 Wochen

Ihr einfaches Regelwerk – alltagstauglich und wirksam

1. Jede Hauptmahlzeit enthält eine leichte Eiweißquelle

Zum Beispiel:

- ✓ Eier
- ✓ Joghurt / Skyr
- ✓ Hähnchen
- ✓ Fisch

Eiweiß hält länger satt, stabilisiert Energie & unterstützt die Figur.

2. Morgens sanft in den Tag starten.

Hafer, Joghurt, Eier oder etwas Obst. Vermeiden Sie Zuckerbomben oder schwere Speisen.

3. Mittags satt und leicht essen.

Kartoffeln, Reis, Hirse + Gemüse + Eiweiß. Das gibt Ihnen Kraft.

4. Abends so leicht wie möglich essen.

Das ist der wichtigste Hebel für einen flacheren Bauch.
Warme Suppe, Spinat-Bowl oder gedünstetes Gemüse.

5. Eine warme Mahlzeit täglich.

Wärme beruhigt die Verdauung → mehr Wohlbefinden.

Ihr Vorteil

Mit diesem Ernährungskompass:

- ✓ starten Sie leichter in die nächsten Wochen
- ✓ entlasten Sie Ihre Verdauung
- ✓ stabilisieren Sie Ihre Energie
- ✓ unterstützen Sie Ihren Schlaf
- ✓ helfen Sie Ihrem Körper, Bauchfett loszulassen
- ✓ essen Sie angenehmer, bewusster und alltagstauglich

Sie werden merken: Kleine Veränderungen machen einen großen Unterschied.