

Lebensmittel Liste 2.0

Grün 40%	Weiß 30%	Bunt 20%	Schwarz 10%
Apfel	Eiklar	Nüsse	TK Pizza
Artischocke	Quark (Mager)	Chiasamen	Frikadelle
<u>Beeren</u>	Proteinpulver	Banane	Schokoriegel
Bohnen	Fisch	Nudeln	Fertigwaren
Birne	Mageres Fleisch	Süßkartoffel	Eis
Erbsen	Aufschnitt (Mager)	Kartoffeln	Pommes
Kohlrabi	Käse (Light)	Melone	Currywurst
Fenchel	Soja Produkte	Rosinen	Schnitzel
Kräuter	Knacking Cracker®	Mango	Süßigkeiten
Kohl (Alle Sorten)	SKYR	Passionsfrucht	Aufstriche
Karotten	Frischkäse (0,2%)	Avocado	Müsli
Kiwi	Kräuterquark (Light/2,4%)	Ananas	
Lauchzwiebel		Aufschnitt (Nicht Mager)	
Mangold		Schweine Fleisch	
Peperoni		Eier (Vollei)	
Paprika		Käse	
Porree		Mango	
Radieschen		Reis	
Salat (Alle)		Getreide Produkte	
<u>Spargel</u>		Rind Fleisch	
Spinat		Quark (Nicht Quark)	
Schmorgurke			
Sellerie			
Weintrauben			
Pilze			
<u>Zwiebel</u>			
Ztrusfrüchte			
Zucchini			

Grünes Fasten

Das Prinzip:

Die Idee hinter dem Grünem Fasten ist eine Kombination aus der Grünen Diät und dem Intervall Fasten.

Beim normalen Intervall wird versucht den Zeitraum in dem man isst auf 8 Std. zu reduzieren was dazu führt das man 16 Stunden, jeden Tag, fastet. Ein Beispiel dafür wäre das ich Abends um 22 Uhr meine Letzte Mahlzeit gegessen habe und am nächsten Tag, nicht sofort Frühstücke, sondern erst um 14 Uhr meine erste Mahlzeit esse.

Die Anwendung:

Was jetzt allerdings besonders am Grünen Fasten ist das man Versucht seine Mahlzeiten die man in diesem 8 Stunden Zeitfenster isst, möglichst „grün“ zu halten. Also zu versuchen das ein Großteil deiner Nahrung aus grünen Lebensmitteln besteht (Für ein kleine Auswahl an grünen Lebensmittel siehe oben). Hier würde ich empfehlen ca. 40% deiner Nahrung mit Grünen Lebensmittel zu decken. Den zweit größtenteils deiner Nahrung sollte sich Optimalerweise aus Weißen und Bunten Lebensmitteln bestehen. Wichtig ist hier aber das du versucht möglichst immer mindestens 1 Weißes Lebensmittel mit einzubauen, so dass Weiße und Grüne Lebensmittel mindestens 70% deiner Nahrung ausmachen. (Also 30% Weiße Lebensmittel). Den Rest kannst du natürlich entweder mit ein zwei kleine Portion an schwarzen Lebensmitteln decken.

Thema Fette & Öle

Was ist mit Öl ?

Generell empfehle ich so wenig Öl/Fett wie möglich zu verwenden. Eine gute Richtlinie ist es zu versuchen sich auf ca. 1-2 Esslöffel pro Tag zu beschränken. Allerdings sollte man auch nicht komplett auf Öle & Fette verzichten! Balance is Key!

Was ist mit OMEGA-3?

Solltest du wenig Fisch essen würde ich definitiv empfehle zu versuchen OMEGA-3 in Kapsel form zu Supplimentieren. Das Ganze bringt dutzende Gesundheitsvorteil und eigentlich nur hilfreich fürs abnehmen.

Umsetzung:

Da ich weiß das diese Erklärung schnell verwirrend sein kann hier nochmal ein kleines Beispiel

Beispiel:

21:30 - Letzte Mahlzeit

6:30 - Aufstehen

13:30 - Erste Mahlzeit : 2 grüne Lebensmittel + 1-2 weiße Lebensmittel & optional 1 buntes Lebensmittel

-> Schwarze Lebensmittel würde ich eher Abends empfehlen da Mittags die Willenskraft höher bei den meisten ist. Wodurch es leichter ist darauf zu verzichten

18:30 - Zweite Mahlzeit: 3-4 grüne Lebensmittel + 1-2 weiße Lebensmittel & optional 1-2 bunte Lebensmittel und/oder 1 schwarzes Lebensmittel

21:30 - Letzte Mahlzeit: 1 Grünes + 1 Weißes Lebensmittel & optional 1 buntes + schwarzes Lebensmittel

Praktische Umsetzung:

Hier noch einmal das Beispiel anhand von einem meiner typischen Mahlzeiten

Beispiel:

21:30 - Letzte Mahlzeit

6:30 Aufstehen

13:30 - Erste Mahlzeit: 1 Kiwi , 1 Salatschüssel (200g) + fertig gebratenes Hähnchen (100g), ein EL Kräuterquark (2,4%)

18:30 - Zweite Mahlzeit (Okay optimal wäre 18:30 bei mir eher 20:00 ;)) - Karotten, Bohnen, Brokkoli, Zwiebel , Tomatensauce (selber gemacht aus Tomaten & Kräutern) + Hähnchen & Kartoffeln.

21:30 - Letzte Mahlzeit: Blaubeeren + Magerquark oder Skyr mit Zimt und ein wenig nüssen und Müsli

Weitere Fragen und Q&A