

Das Ernährungskonzept besteht aus 3 Stufen

Stufe 1 – maximales Kaloriendefizit

Zwei von drei Mahlzeiten ersetzen

In Stufe 1 gilt es das höchst mögliche Kaloriendefizit von ca. 600-800 kcal zu erreichen. Somit werden hier **zwei Mahlzeiten** durch COMPLETE (Shake oder Riegel) ersetzt, mittags wird eine Vollkost Mahlzeit gegessen. [Berechne DEINEN Kalorienbedarf hier.](#)

Ein normaler Tag in Stufe 1

Morgens wird dein Frühstück z.B. mit COMPLETE, der alle 3 Grundnährstoffe enthält und deinen Stoffwechsel ankurbelt, ersetzt. Mittags folgt dann die Vollkost Mahlzeit, im besten Fall mit einer ausgewogenen Mischung von Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Abends wird COMPLETE als Stoffwechsel Motor eingesetzt. Da das Verhältnis von Eiweiße, Kohlenhydrate, Fette, Obst und Gemüse optimal abgestimmt ist.

Merke

Natürlich muss die Vollkost Mahlzeit nicht mittags verzehrt werden, du kannst sie auch abends zu dir nehmen. In dem Fall ersetzt du mittags deine Mahlzeit mit dem COMPLETE Shake oder Riegel.

WICHTIG: An den Tagen, an denen du Sport treibst ist dein Kalorienbedarf erhöht, d.h. hier kannst du nach Bedarf 1-2 Zwischenmahlzeiten in Form von Obst zu dir nehmen. 4-5 Stunden Pause zwischen den Hauptmahlzeiten unterstützen die Fettverbrennung!

Stufe 1 ist abgeschlossen, wenn du 50% deines Ziels erreicht hast.



Stufe 2 – langsames erhöhen von Kalorien

Eine von drei Mahlzeiten ersetzen

Jetzt ersetzt du nur noch **eine Mahlzeit** mit den COMPLETE Produkten, somit reduzierst du das Kaloriendefizit. Dein Kaloriendefizit ist jetzt geringer, du wirst aber immer noch Fett verbrennen. Gerade an den Tagen wo du Sport treibst erreichst du das maximale Kaloriendefizit. Du kannst immer noch frei variieren wann du deine zwei Vollkost Mahlzeiten zu dir nimmst und welche Mahlzeit du ersetzt. Stufe 2 ist abgeschlossen, wenn du dein Zielgewicht erreicht hast.

Merke

WICHTIG: An den Tagen, an denen du Sport treibst ist dein Kalorienbedarf erhöht, d.h. hier kannst du nach Bedarf 1-2 Zwischenmahlzeiten in Form von Obst zu dir nehmen. 4-5 Stunden Pause zwischen den Hauptmahlzeiten unterstützen die Fettverbrennung!



Stufe 3 – Zielgewicht halten (vermeiden des Jo-Jo Effekts)

Drei Vollkost Mahlzeiten

Jetzt hast du dein Zielgewicht erreicht und kannst wieder drei Vollkost Mahlzeiten zu dir nehmen. Es werden also keine Mahlzeiten mehr ersetzt. Du bewegst dich jetzt nicht mehr im Kaloriendefizit, sondern im Gleichgewicht und führst deinem Körper genau die Menge an Nährstoffen zu, die er für seinen täglichen Verbrauch benötigt.

Du hast deinen Körper über die ganze Zeit mit Kohlenhydraten versorgt, was einem Jo-Jo vorbeugt. Durch die stufenweise Erhöhung der Kalorien erhält dein Körper nicht plötzlich ein Übermaß an Kalorien und der Jo-Jo Effekt bleibt somit aus.

Merke

WICHTIG: An den Tagen, an denen du Sport treibst ist dein Kalorienbedarf erhöht, d.h. hier kannst du nach Bedarf 1-2 Zwischenmahlzeiten in Form von Obst oder COMPLETE zu dir nehmen.



Zusatz: Der Cheat Day

Einmal in der Woche sollte ein Cheat Day eingebaut werden

Ein Cheat Day ist ein Tag, an dem du vom Plan abweichst. Am besten legst du diesen Tag auf das Wochenende, da hier kein geregelter Tagesablauf statt findet. Zudem sind hier meist Geburtstage, Hochzeiten usw. An diesem Tag setzt du keine COMPLETE Produkte ein und nimmst drei Vollkost Mahlzeiten zu dir. Bei zwei dieser Mahlzeiten solltest du trotzdem auf die Ausgewogenheit achten. Bei einer der Mahlzeiten kannst du dir aber wirklich etwas gönnen. Dieser Cheat Day ist vor allem wichtig für deinen Stoffwechsel. Damit dein Körper nicht in eine Routine verfällt wird an diesem Tag deine Kalorienzufuhr erhöht. Dieser Tag ist auch enorm wichtig für dein Durchhaltevermögen. Vor allem aber für deinen Körper und das beständige Verlieren von unliebsamen Kilos. Dein Körper verlernt so nie, schlechte Dinge zu verarbeiten.

Merke:

Einmal die Woche ist der Cheat Day vollkommen ausreichend.



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge



Morgens

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Eiweisbrot 2 Scheiben	80g	150,4kcal	5,2g	30,1g	0,8g	6,9g
Quark Magerstufe	150g	112,5kcal	20,3g	6,0g	0,3g	0,0g
Marmelade	25g	69,8kcal	0,0g	17,1g	0,0g	0,2g
Banane 1/2	80g	76,0kcal	0,9g	17,1g	0,1g	1,6g
Summe	-	409kcal	26,39g	70,25g	1,25g	8,73g





Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Morgens

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Vollkornbrot 2 Scheiben	80g	150,4kcal	5,2g	30,1g	0,8g	6,9g
Frischkäse light	30g	27,0kcal	4,9g	0,9g	0,3g	0,1g
Lachs frisch	80g	104,8kcal	14,7g	0,0g	5,1g	0,0g
Tomate rot	80g	13,6kcal	0,8g	2,1g	0,2g	0,8g
Summe	-	296kcal	25,57g	33,06g	6,31g	7,79g





Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Morgens

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Müsli I Hand	50g	175,5kcal	5,2g	30,0g	3,6g	4,0g
Joghurt 1,5%	250g	95,0kcal	10,8g	10,5g	0,3g	0,0g
Apfel 1/2	100g	52,0kcal	0,3g	11,4g	0,4g	2,0g
Kiwi	80g	48,8kcal	0,8g	8,6g	0,5g	3,1g
Nüsse kleine Hand	30g	168,3kcal	7,6g	2,5g	14,4g	3,3g
Summe	-	540kcal	24,68g	63,04g	14,43g	12,43g





Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Nudeln Dinkel	70g	98,0kcal	3,4g	19,1g	0,8g	1,4g
Garnelen/Lachs	150g	153,0kcal	30,5g	1,4g	2,6g	0,0g
Gemüsebeilagen	200g	106,0kcal	4,7g	13,8g	3,5g	5,9g
Tomatensoße	60g	45,0kcal	1,6g	3,8g	2,5g	0,9g
Olivenöl 1 EL	12g	105,7kcal	0,0g	0,0g	12,0g	0,0g
Summe	-	508kcal	40,22g	38,07g	21,31g	8,19g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Kartoffeln gegart	200g	138,0kcal	3,9g	28,5g	0,2g	4,6g
Schweinesteak mager	200g	290,0kcal	61,9g	0,3g	4,3g	0,1g
Karotten	50g	10,0kcal	0,4g	1,6g	0,1g	1,2g
Erbsen grün	50g	41,0kcal	3,3g	6,2g	0,2g	2,5g
Zwiebeln	60g	16,8kcal	0,8g	2,9g	0,2g	1,1g
Soßen dunkel	60g	70,2kcal	3,0g	3,7g	4,9g	0,5g
Summe	-	566kcal	72,82g	43,10g	9,91g	9,84g

Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge



Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Reis natur	80g	279,2kcal	5,5g	62,2g	0,5g	1,1g
Geflügel	200g	332,0kcal	39,8g	0,0g	19,2g	0,0g
Broccoli frisch	50g	13,0kcal	1,7g	1,3g	0,1g	1,5g
Karotten	50g	10,0kcal	0,4g	1,6g	0,1g	1,2g
Pilze frisch	50g	7,5kcal	1,4g	0,3g	0,1g	1,0g
Zucchini frisch	50g	9,5kcal	0,8g	1,0g	0,2g	0,6g
Currysoße "indisch"	60g	38,4kcal	0,7g	3,3g	2,5g	1,0g
Summe	-	690kcal	50,12g	69,61g	22,65g	6,38g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Vollkornbrot 2 Scheiben	100g	188,0kcal	6,5g	37,6g	1,0g	8,7g
Rind mager	200g	198,0kcal	40,0g	0,0g	4,0g	0,0g
Salat+Gemüse frisch	300g	36,0kcal	3,8g	3,2g	0,7g	4,8g
Essig-Kräuter-Soße	40g	212,4kcal	0,2g	23,4g	23,4g	0,2g
Summe	-	634kcal	50,48g	41,39g	29,04g	13,71g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Mehrkorn Wrap 2 st.	150g	348,0kcal	11,2g	69,5g	2,2g	8,1g
Kräuterquark mager (2 El)	40g	30,0kcal	5,4g	1,6g	0,1g	0,0g
Lachsschinken (schwein)	100g	124,0kcal	25,6g	0,7g	2,0g	0,4g
Gemüsemix Konserve (2EL)	25g	82,8kcal	2,1g	16,2g	1,0g	2,3g
Summe	-	585kcal	44,39g	87,94g	5,2g	10,77g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Eier 4 Stück	250g	385,0kcal	32,3g	1,8g	28,0g	0,0g
Milch fettarm 70 ml	70g	46,9kcal	2,3g	3,4g	2,7g	0,0g
Eine Portion COMPLETE	30g	223,0kcal	19,8g	28,2g	2,6g	3,7g
Quark	50g	37,5kcal	6,8g	2,0g	0,1g	0,0g
Summe	-	692,4kcal	61,2g	35,4g	33,4g	3,7g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Mittags

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Quark Magerstufe	200g	150,0kcal	27,0g	8,0g	28,0g	0,0g
Wasser	50g	0,0kcal	0,0g	0,0g	0,0g	0,0g
Beerenobst	150g	106,5kcal	1,1g	23,4g	2,6g	1,2g
Cranberrys kleine Hand	30g	89,4kcal	0,7g	19,9g	0,1g	1,6g
Nüsse kleine Hand	40g	224,4kcal	3,3g	0,1g	19,2	4,4g
Summe	-	692,4kcal	32,1g	51,4g	20,25g	7,19g

Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge



Abends

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Quark Magerstufe	250g	187,5kcal	33,8g	10,0g	0,5g	0,0g
Beerenobst	125g	88,8kcal	0,9g	19,5g	0,4g	1,0g
Nüsse kleine Hand	40g	224,4kcal	10,1g	3,3g	19,2g	4,4g
Summe	-	501kcal	44,72g	32,82g	20,11g	5,73g



Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge



Abends

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
Joghurt 1,5 %	250g	95,0kcal	10,8g	10,5g	0,3g	0,9g
Müsli	50g	175,5kcal	5,2g	30,0g	3,6g	4,0g
(Eiweißpulver)	20g	71,4kcal	15,5g	1,6g	0,2g	0,0g
Sirup für Diabetiker	25g	68,0kcal	0,1g	19,5g	0,0g	0,0g
Summe	-	410kcal	31,47g	61,62g	4,12g	5,14g





Vollkost Mahlzeiten - Vorschläge

Abends

Lebensmittel	Portion	kcal	Eiweiss	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
GemüsePfanne	250g	42,5kcal	2,4g	6,5g	0,5g	2,4g
Eier 3 Stck	150g	231,0kcal	19,4g	1,1g	16,8g	0,0g
Olivenöl 1 EL	12g	105,7kcal	0,0g	0,0g	12,0g	0,0g
Summe	-	379kcal	21,73g	7,57g	29,28g	2,38g

