



Iss nur diese Lebensmittel!

Protein

Tofu
Tempeh
Seitan
Süßlupine
Protein Pulver

"Quorn"
"Beyond Meat"
"the vegetarian
Butcher"
"VBites"
oder andere Marken

!!!

Fett

Erdnussbutter
Mandelbutter
Kokosöl
Olivenöl
Mittlere Avocado
Nüsse

Jedes Öl,
außer Pflanzenöle
oder Rapsöl!

Kohlenhydrate (Carbs)

Süßkartoffel
rote Kartoffeln
Jede Bohne und
Hülsenfrucht
brauner Reis
weißer Reis
Quinoa
Haferflocken
Beeren
Früchte

Gemüse

Jedes Gemüse

AUSSER:

Erbsen
Karotten
Mais
Kürbis
Aubergine
Rüben

Iss überwiegend:
grünes und blättriges
Gemüse

Notizen:

!!! BITTE BEACHTE DIE NÄHRWERTANGABEN!

Vegetarische und vegane "Fleisch"optionen enthalten oftmals viele Kohlenhydrate und Fett!
Wähle also deine Protein-Optionen geschickt aus.

Vergewissere Dich, dass deine Wahl mehr als 15g Protein/Portion hat.
Wähle eine Option, die im besten Fall weniger als 12-15g Fett/Portion hat.

Sollte es mehr Fett haben, achte darauf, dass du nicht weitere Fettquellen zu Deinem Essen hinzufügst. Ansonsten wirst Du schnell zu viele Kalorien zu dir genommen haben.

EINKAUF SHELFER

FÜR DEINE CHALLENGE



Fitness Body Challenge

Protein

1,2kg Tofu
1,2kg Süßlupine

7x "Quorn"
7x "the vegetarian
Butcher"
7x "VBites"
7x "Beyond Meat"
oder andere

1 Bottich Proteinpulver

Fett

1 Glas Erdnussbutter
1 Glas Mandelbutter
1 Glas Kokosöl
1 Flasche Olivenöl
7 Mittlere Avocado
1 Packung Nüsse

1 Flasche Öl,
außer Pflanzenöle oder
Rapsöl!

Kohlenhydrate (Carbs)

1 Sack Süßkartoffel
1 Sack rote Kartoffeln
3 Dosen Bohnen
3 Dosen Hülsenfrucht
1 Packung brauner Reis
1 Packung weißer Reis
1 Packung Quinoa
1 Packung Haferflocken
1 Beutel TK-Beeren
7 Stück Früchte

Gemüse

1,4 kg Gemüse AUSSER:
Erbsen
Karotten
Mais
Kürbis
Aubergine
Rüben

Trage hier Deine Lebensmittelauswahl ein!

Frühstück

Mittag

Abend

Snack

Protein _____

Protein _____

Protein _____

Protein _____

Fett _____

Fett _____

Fett _____

Fett _____

Carbs _____

Carbs _____

Carbs _____

Carbs _____

Gemüse _____

Gemüse _____

Gemüse _____

Gemüse _____



Soßen

- _ Senf
- _ Soja Soße
- _ Zitronensaft
- _ Balsamico Essig
- _ Tabasco



Gewürze

- _ Gewürze
 - _ Rubs
 - _ Salz
 - _ Pfeffer
- ACHTUNG vor
Zucker!



Getränke

- _ Wasser
- _ grüner Tee
- _ Schwarzer Tee

0 KALORIEN,
100% GENUSS

Wenn Du irgendwelche Soßen, Gewürze oder Getränke mit 0 Kalorien findest, darfst du sie zu dir nehmen. Ansonsten, wenn es nicht auf der Liste ist, darfst Du das während der Challenge nicht essen.