Dein 7-Tage-Startplan Ernährung

Eine Woche, ein Schritt pro Tag. Ohne Diät, ohne Kalorienzählen.

Schön, dass Du dabei bist! Dieser Plan ist mein Dankeschön für Deine Anmeldung. Die Idee ist einfach: Jeden Tag kommt **eine** kleine Gewohnheit dazu, die vom Vortag behältst Du bei. Nach sieben Tagen hast Du sieben neue Gewohnheiten, die Deinem Bauch, Deiner Energie und Deinem Blutzucker guttun.

Tag	Dein Schritt	So geht's
1	Wasser zuerst	Morgens als Erstes ein großes Glas Wasser. Über den Tag 1,5 bis 2 Liter, am besten Wasser oder ungesüßten Tee.
2	Eiweiß zum Frühstück	Statt Brötchen mit Marmelade: Eier, Quark, Joghurt, Hüttenkäse oder Käse. Das macht länger satt.
3	Der halbe Teller Gemüse	Bei Mittag- und Abendessen ist die Hälfte des Tellers Gemüse oder Salat. Ein Viertel Eiweiß, ein Viertel Beilage.
4	Zucker raus aus dem Glas	Keine Limo, keine Säfte, kein Zucker im Kaffee. Das ist der schnellste Hebel gegen den Bauch.
5	Weißmehl tauschen	Vollkornbrot statt Weißbrot, Haferflocken statt Cornflakes, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln statt Weißmehl-Nudeln.
6	Früh und leicht zu Abend	Die letzte Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Schlafen, eher klein. Danach ist die Küche zu.
7	10 Minuten gehen	Nach dem Essen einen kurzen Spaziergang. Das senkt den Blutzucker spürbar und tut der Verdauung gut.

> **Im Alltag:** Hake jeden Tag ab, an dem es geklappt hat. Nicht alles perfekt? Kein Problem. Es zählt, was Du an den meisten Tagen machst, nicht an allen.

Ideen für Deine Mahlzeiten

	Ideen (zum Abwechseln)
Frühstück	Rührei mit Tomaten · Magerquark mit Beeren und Nüssen · Haferflocken mit Joghurt und Apfel · Vollkornbrot mit Käse und Gurke
Mittag	Hähnchen oder Fisch mit Gemüse und Kartoffeln · Linsen- oder Bohnensuppe · großer Salat mit Ei, Feta oder Thunfisch
Abend	Gemüsepfanne mit Tofu oder Fleisch · Ofengemüse mit Hering oder Lachs · Omelett mit Spinat · Salat mit Hüttenkäse
Kleiner Hunger	Eine Handvoll Nüsse · ein Joghurt · Gemüsesticks mit Hummus · ein Stück Obst

Deine Einkaufsliste für die Woche

Eiweiß

☐ Eier
☐ Magerquark, Naturjoghurt
☐ Hüttenkäse, Käse, Feta
☐ Hähnchen oder Pute
☐ Fisch (z. B. Lachs, Hering, Thunfisch)
☐ Linsen, Kichererbsen, Bohnen

Gemüse & Obst

☐ Tomaten, Gurke, Paprika
☐ Spinat oder Salat
☐ Brokkoli, Zucchini
☐ Zwiebeln, Knoblauch
☐ Beeren (auch TK)
☐ Äpfel

Sonstiges

☐ Haferflocken
☐ Vollkornbrot
☐ Kartoffeln
☐ Nüsse (ungesalzen)
☐ Olivenöl
☐ Mineralwasser, Kräutertee

Und nach den sieben Tagen?

Mach einfach weiter. Mit jeder Woche werden die Gewohnheiten selbstverständlicher. Mehr Hintergründe, Rezepte und Tipps findest Du in meinem **Ernährungs-Guide** auf **www.hallo50.de**. Und in meinem Newsletter bekommst Du regelmäßig neue Impulse für Ernährung, Fitness und Outfit.

Viel Erfolg! Dein Uwe

Hinweis: Dieser Plan ersetzt keine ärztliche Beratung. Wer Medikamente gegen Diabetes oder Bluthochdruck nimmt oder eine Erkrankung hat, bespricht Änderungen der Ernährung bitte vorher mit dem Arzt.