



CASTLEMAKER

Lifestyle-Blog

ABNEHMCHALLENGE

von Castlemaker Lifestyle-Blog

19 Tage Programm

DER START MIT DEN ENTLASTUNGSTAGEN

Don'ts:

- Alkohol, Nikotin
- Zucker
- Weißmehle
- Konservierungsstoffe, Farbstoffe, zu viel Salz

Do's

- Viel trinken
- Viel Obst essen
- Viel Gemüse essen
- Mehr Bewegung

Fakten:

Ausgangsgewicht: _____

Bauchumfang: _____

Hüftumfang: _____

Schenkelumfang: _____



ENTLASTUNGSTAGE/SAFTTAGE (BEISPIELE)

Plan /Datum	Morgens	Mittags	Abends	Snacks
Tag 1	Knäckebrot	Pellkartoffeln oder Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	Auswahl gem. anhängenden Rezepten oder eine leichte Suppe	Obst, Gemüstick, Nüsse
Tag 2	Porridge	Gemüsepfanne mit Nudeln	Apfel-Karotten-Suppe	Obstshake mit Joghurt
Tag 3	Skyr+Joghurt +Früchte	Feldsalat mit gerösteten Hokkaidowürfeln	Süßkartoffeltoast	1-2 Energy Balls
Tag 4	Knäckebrot	Naturreis mit Gemüsecurry	Kleiner gem. Salat und ein Sattmacherbrötchen	Reiswaffeln
Tag 5	Skyr mit Früchten	Überbackenes Gemüse mit Feta	Leichte Kürbissuppe oder Brühe	Obst oder Smoothie
Tag 6	Säfte	Säfte	Saft + Gemüsebrühe	5-6 Mandeln oder Walnüsse
Tag 7	Säfte	Säfte	Saft + Gemüsebrühe	2-3 Reiswaffeln
Tag 8	Säfte	Säfte	Saft + Gemüsebrühe	2-3 Reiswaffeln oder Nüsse

EINKAUFSLISTE FÜR 1 PERSON FÜR DIE ENTLASTUNGSTAGE – ABNEHMCHALLENGE CASTLEMAKER LIFESTYLE-BLOG

- 2 Becher Skyr (je 500 g)
- 2 Becher Naturjoghurt 125 g
- 1 Pck. TK-Kaisergemüse
- Bananen, Mandarinen, Heidelbeeren, Himbeeren, Äpfel und anderes Obst nach Wahl
- Zwiebeln, Zucchini, Tomaten, Sellerie, Karotten, gerne weitere Gemüsesorten nach Vorliebe, Feldsalat oder anderer Salat
- 2-3 Süßkartoffeln
- 1 Hokkaido
- 100 g Putenbrustaufschnitt und 200 g Putenbrust (oder Hähnchen)
- 1 Pck. Frischkäse Balance
- 1 Pck. Knäckebrot – ich liebe das WASA Roggen oder auch das aus dem Aldi
- 1 kg Kartoffeln
- Dinkelnudeln oder Linsennudeln
- Naturreis
- Datteln, Mandeln, Cranberries (getrocknet), Cashews (für die Energy Balls)
- Himbeerpulver oder getrocknete Himbeeren oder Erdbeeren (z.B. bei der Babynahrung)
- Haferflocken, Erdmandelflocken (nicht zwingend notwendig)
- 250 g Quark
- Dinkelvollkornmehl
- Diverse Körner (Kürbiskern, Sonnenblumenkern, Chia) und Haferflocken
- 1 Flasche Rama Cremefine zum Kochen 7%
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Tetra Pack passierte Tomaten (500 g)
- 1 Tube Tomatenmark
- Flohsamenschalen
- Diverse Kräuter (gerne auch frisch), Pfeffer, Gewürze

Alle Infos auf [Castlemaker.de](https://www.castlemaker.de)



WIEGEN UND MESSEN AM TAG 8

Fakten:

Gewicht: _____

Bauchumfang: _____

Hüftumfang: _____

Schenkelumfang: _____

Nach den Safttagen sollte man am ersten Tag noch nicht so viel essen, um den Darm langsam wieder an feste Nahrung zu gewöhnen. Ich empfehle eine leichte Suppe oder gedünstetes Gemüse. Das Rezept für die Suppe ist im Anhang.

Für **Tag 10-19** habe ich die Spalten offen gelassen, so dass Ihr Euren Plan selbst zusammen stellen könne. Entweder aus den bereits bekannten Rezepten oder aus neuen. Auf meinem Blog gibt es immer wieder neue leichte Rezepte. Zucker ist nun übrigens wieder in Maßen erlaubt. Auf meinem Blog gibt es super Rezepte.

Tipp: Ersetzt Industriezucker durch Kokosblütenzucker, der hat einen niedrigen glykämischen Index und geht so nicht so schnell ins Blut über. Alternativ: Puderzucker mit Erythrit , der null Kalorien hat. Aber erst einmal in Maßen testen. Der Apfel-Sykr-Auflauf von meinem Blog schmeckt mega.

AUFBAUTAGE & GEMÄRIGTE PHASE (ZUM SELBST AUSFÜLLEN)

Plan /Datum	Morgens	Mittags	Abends	Snacks
Tag 9	Skyr&Joghurt Mit Obst	Tomatensuppe mit Ruccola & Zucchini	Gedünstetes Gemüse	Obst, Gemüststicks Nüsse
Tag 10				
Tag 11				
Tag 12				
Tag 13				
Tag 14				
Tag 15				
Tag 16				
Tag 18				
Tag 19				

WIEGEN UND MESSEN AM TAG 19

Fakten:

Gewicht: _____

Bauchumfang: _____

Hüftumfang: _____

Schenkelumfang: _____

Herzlichen Glückwunsch, an alle, die bisher durchgehalten haben.

Achtet weiterhin auf eine gesunde ausgewogene Ernährung und gleicht Schlemmereien mit gemäßigten Tagen aus, dann haltet Ihr auch weiterhin das erreichte Gewicht oder nehmt ein wenig mehr ab.

