



Ratgeber zur
Weihnachtszeit

FIT 



WEIHNACHTSRATGEBER FIT6

Die Weihnachtsfeierlichkeiten dauern nur drei Tage. Um die mit unserem Programm erzielten Ergebnisse aufrechtzuerhalten, ist es am wichtigsten, es nicht über Wochen zu strecken. Finden Sie heraus, was und wie Sie vor Heiligabend, an Heiligabend und zwischen Weihnachten und Neujahr essen sollten, damit Sie die Ergebnisse Ihrer Diät nicht zunichte machen!



VOR WEIHNACHTEN

- Nicht hungern
- Ausreichend Wasser trinken
- Die Lebensmittel nicht auffällig zur Schau stellen; dieser Versuchung kann man nur schwer widerstehen.
- Regelmäßig essen, alle 3 Stunden:
 - **zum Frühstück:** 2 Scheiben Haferbrot + magere Wurst/Gemüse + beliebiges Gemüse
 - **2. Frühstück und Nachmittagssnack:** Obst + 5 Nüsse
 - **Zum Mittag:**
 - 1. Schritt:** mageres Fleisch mit Gemüse
 - 2-6. Schritt:** Gemüsesuppe (400 ml) mit 150 g Fleisch oder 200 g Fisch
 - **Zum Abendessen:** eine halbe Portion vom Mittagessen

WÄHREND DER FEIERTAGE

- kleine Portionen essen
- Sie müssen nicht alle Gerichte probieren; essen Sie nur das, was Ihnen am besten schmeckt
- keine Kartoffeln oder Brot zu den Mahlzeiten hinzufügen
- Anstatt den Karpfen im Teig zu braten, backen Sie ihn im Ofen mit Ihren Lieblingsgewürzen
- Knödel, Kuchen und Kekse aus Vollkornmehl zubereiten
- Zucker durch Stevia und Mayonnaise durch (mindestens die Hälfte) Naturjoghurt ersetzen
- Verzichten Sie auf den Kauf von Süßigkeiten; wenn Sie einen hausgemachten Käsekuchen genießen wollen, reduzieren Sie die Größe des Hauptgerichts
- Wasser, Minz- oder Kamillentee anstelle von zuckerhaltigen kohlenensäurehaltigen Getränken oder Säften trinken
- Beschränken Sie Alkohol auf ein Minimum - er liefert nicht nur leere Kalorien, sondern erhöht auch den Ghrelinspiegel, was den Appetit steigert (entscheiden Sie sich stattdessen für Wein)



WÄHREND DER FEIERTAGE

Um 1 kg in 3 Tagen zuzunehmen, müssen Sie einen Überschuss von 7500 kcal haben, z.B. 2 kg Borschtsch mit Ravioli + 2 kg Knödel mit Kraut 2 kg Fisch und Pilze + 2 kg Fisch nach griechischer Art oder 2 kg Lebkuchen.
Können Sie dieses Menü ein wenig ändern? ;)

HERRING SALAT

PORTION

3-4

AB ETAPPE

1.

ZUTATEN

- 4 Heringsfilets
- 2 Essiggurken
- ½ rote Zwiebel
- 1 Granatapfel
- Ein paar Zweige Dill
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Filets werden in eine Schüssel mit kaltem Wasser gelegt, um sie zu salzen.
2. Nach 20 Minuten das Wasser wechseln. Wiederholen Sie dies 3 Mal.
3. Den abgespülten Fisch auf einem Papiertuch abtrocknen.
4. Die Filets, die Gurke und die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl und Pfeffer dazugeben und gründlich vermischen
5. Den Dill und die Granatapfelkerne darüber streuen.

FISCH MIT SELLERIE

PORTION

4-5

AB ETAPPE

2.

ZUTATEN

- 1 kg Sellerie
- 2 Liter Gemüsebrühe
- 7 Nori-Blätter
- 4 Lorbeerblätter
- 2 Pimentkörner
- 1 Teelöffel Koriandersamen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Hafermehl und Pflanzenmilch

ZUBEREITUNG

1. Sellerie schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einem großen Topf die Brühe mit 2 Nori-Blättern, Lorbeerblättern, Piment und Koriander zum Kochen bringen. Mit 2 Nori-Blättern, Lorbeerblättern, Piment und Koriander, dann Sellerie hinzufügen. Etwa 20 Minuten kochen lassen.
3. Die weichen Scheiben herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, in das restliche Nori einwickeln (das zuvor in schmale Streifen geschnitten wurde), in Milch tauchen und dann in Mehl wälzen.
4. In heißem Olivenöl 2-3 Minuten auf jeder Seite braten.
5. Mit einem beliebigen Salat oder Weihnachtskohl servieren.

WÄHREND DER FEIERTAGE



*Probieren Sie es,
wenn Sie keinen
Fisch mögen!*



KÄSEKUCHEN OHNE KÄSE

PORTION

6-8

AB ETAPPE

2.

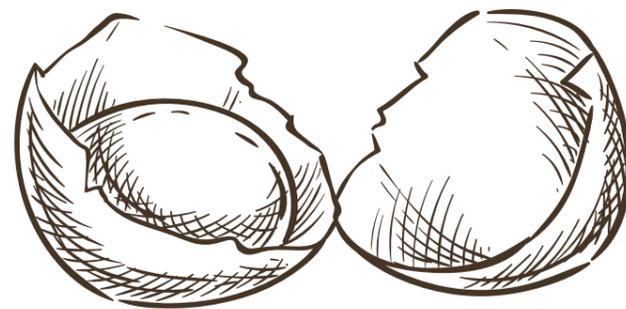
ZUTATEN

- 400 g serka Philadelphia
- 5 kropli ekstraktu waniliowego
- 1 jajko
- 10 g stewii
- 50 ml oleju kokosowego
- sól

ZUBEREITUNG

1. Den Frischkäse mit dem Vanilleextrakt und einer Prise Salz cremig rühren.
2. Verquirltes Ei, Stevia und Kokosnussöl hinzufügen und erneut verrühren.
3. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform mit 17-20 cm Durchmesser füllen.
4. 30 Minuten bei 180°C backen (falls die Oberseite zu heiß wird, mit Alufolie abdecken).

Am besten schmeckt es am nächsten Tag!



WÄHREND DER FEIERTAGE





ZWISCHEN WEIHNACHTEN UND NEUJAHR

- Trinken Sie Wasser mit Zitrone, um Ihren Stoffwechsel zu beschleunigen, und Kräutertees, insbesondere Kamille und Minze, die sowohl die Verdauung als auch die Entgiftung fördern.
- Essen Sie grünes Gemüse (Grünkohl, Spinat, Sellerie, Petersilie), da die darin enthaltenen Vitamine und Wirkstoffe die Leber reinigen, entgiften und unterstützen; Sie können daraus Smoothies zubereiten (z. B. Wasser + Orange + ½ Petersilie oder 3 Handvoll Blattspinat) und diese anstelle von Mahlzeiten trinken :
- Nur eine Mahlzeit aus den Resten von Weihnachten zubereiten und täglich 10.000 Schritte gehen

CHAMPIGNONSUPPE

PORTION

3-5

AB ETAPPE

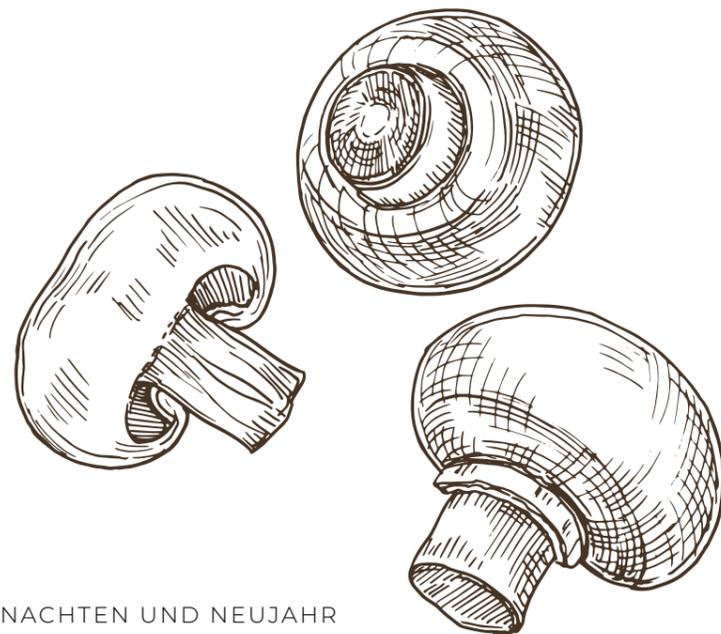
2.

ZUTATEN

- 1 kg Champignons
- 1 Stück Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Petersilie
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Piment
- Pfeffer und Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons klein reiben.
2. In Olivenöl mit Salz und Pfeffer anbraten.
3. Wenn sie weich sind, mit Piment, Lorbeerblatt und dem restlichen gehackten Gemüse in 2 Liter kochendes Wasser geben und 40 Minuten kochen lassen (eventuell einen Brühwürfel hinzufügen).
4. Mit einem gekochten oder pochierten Ei servieren.



BLUMENKOHLSUPPE

PORTION

3-5

AB ETAPPE

2.

ZUTATEN

- 1 Petersilie
- 1 mittelgroßer Blumenkohl
- 1 Tasse gefrorene grüne Bohnen
- ½ Staudensellerie
- weißer Teil des Lauchs
- Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zusammen mit den Bohnen in 2 Liter Wasser geben (eventuell einen selbstgemachten Brühwürfel hinzufügen).
3. Kochen, bis sie weich sind.
4. Zum Schluss mit Muskatnuss abschmecken.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

IN DER VORWEIHNACHTSZEIT AUF BEWÄHRTE PRÄPARATE SETZEN, DIE:

- beschleunigt die Verdauung von Zuckern, Proteinen und Fetten, indem es sie in eine Form aufspaltet, die vom Körper leicht aufgenommen werden kann
- verhindern unangenehme Schweregefühle, auch nach dem Essen
- helfen, unnötiges Stoffwechselwasser loszuwerden, das sich nach dem Verzehr von mehr Kohlenhydraten ansammelt
- unterstützen die Fettverbrennung und helfen, ein gesundes Körpergewicht zu halten
- **unterstützt die Entschlackung des Körpers von unnötigen Stoffwechselprodukten**

NUTRICODE





FROHE
UND
LECKERE
WEIHNACHTEN

FIT 