



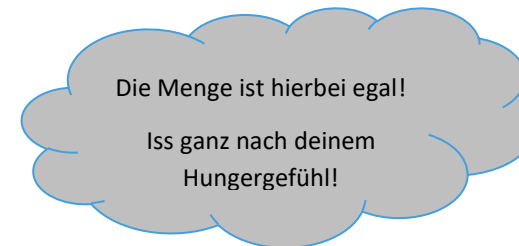
## LOW CARB PHASE

### TIPPS: STELLE DIR ZUSAMMEN, WAS DU AM LIEBSTEN ISST!

- Dann streichen wir die Sachen mit viel Kohlenhydrate
- Kaffee ist erlaubt – keine Milch rein machen (ungesüßte Mandelmilch erlaubt)
- Ketonen-Wert mit Stäbchen in Apotheke messbar

### FOKUS AUF FOLGENDE LEBENSMITTEL:

- Käse, Wurst & Fleisch (tendenziell weniger)
- Eier
- Fisch
- grünes Gemüse
- Paranuss Kerne
- Mandeln
- Öl
- Wasser



### ACHTUNG:

- In dieser Phase solltest du auf Eiweiß- und sonstiges Brot verzichten!
- Folge @manu\_teufel auf Instagram, um die Trainingseinheiten und Rezepte täglich zu verfolgen!





## H A R D C O R E P H A S E

### ALLGEMEINES:

Die Haupternährung in dieser Phase wird Protein- und Ballaststoffreich sein. Im Umkehrschluss bedeutet das, eine Kohlenhydrate- und fettarme Ernährung anzustreben! Hier ist der Körper am leistungsfähigsten. Es ist eine Entgiftungskur für dich und deinen Körper.

Was sollst du essen? Hier kommen meine Tipps für dich!

### HAUPTERNÄHRUNG

VIEL GRÜNES GEMÜSE
Brokkoli
Gurke
Romaneske
Blumen-, Rosen-, Rot-, China-, und Grünkohl
Zucchini
Kohlrabi
Spinat
Champignons
Grüne Bohnen
Eisberg- und Feldsalat
Viel grüner Tee

- WENIG ENERGIEDICHTE
- HOHE MICRONÄHRSTOFFDICHTHE
- HOHER BALLASTSTOFFGEHALT

Gemüse gut würzen! Auch Gemüsebrühe und Salz erlaubt!

500g – 1000g am Tag

### PROTEINE

QUELLEN:
Harzer Käse
Eiklar
Garnelen
Pute
Rinderfilet
Kabelbjau
Thunfisch
Eiweiß-Pulver

150g – 200g am Tag

fett- & kohlenhydratearm

### TROTZDEM HUNGER?

Flohsamenschalen (Pulver) ist ein quellender Ballaststoff. Ein Esslöffel (10g) davon in kaltes Wasser rühren und trinken!

PS: Wenn du trotzdem Hunger hast, hast du zu wenig Ballaststoffe zu dir genommen!





## SPECIAL TIPPS

- Zitronen pressen
- Apfelessig (3 Esslöffel verdünnt mit Wasser)

...AM ABEND TRINKEN

## ZUSÄTZLICH:

- 3 Omega 3 Kapseln
- Grüner Tee am Tag verteilt

**TIPP:** KEIN ÖL, BUTTER ODER MARGARINE IN DER KOMPLETTEN PHASE VERWENDEN.

ALS ERSATZ KANNST DU EINE ZUCHINI IN DIE PFANNE WERFEN.





## ADD ON zur **HARDCORE PHASE**

### ALLGEMEINES:

Im Grunde genommen benutzen wir alle Lebensmittel, die wir in der Hardcore Phase benutzt haben, wieder. Jetzt können wir aber noch etwas hinzufügen! Der Körper wird entspannt von der Hardcore Phase und jetzt auch noch ausgewogen, um diesen Erfolg auf lange Sicht halten zu können. Ihr werdet geschult euch selbst sinnvoll zu ernähren für den Alltag.

Jetzt kommen Fette und Kohlenhydrate dazu, die aber gesund sind!

Das ist die Hardcorephase in ausgewogener Form!

**JOJO EFFEKT  
UMGEHEN**

**unverarbeitet, unbelastet & ausgewogen!**

### GESUNDE KOHLENHYDRATE

Süßkartoffeln

Kraftvollen

Soße von Tomaten / Paprika

Vollkornreis / Haferflocken (wenig)=

Obst aller Art (max. 1 Banane am Tag) vor allem  
Beeren

wenn notwendig ein wenig Vollkornbrot

### GESUNDE FETTE

Nüsse aller Art (eine Hand voll)

Avocado

Kokosnuss / MCT

Lachs

Omega 3 Kapseln

Lein-/ Chiasamen

Kein ÖL usw.

Menge ist wichtig! 1g pro KG Körpergewicht

