

Schnell zunehmen



Wem es schwer fällt ein paar Kilos draufzupacken, der sollte seinen Ernährungsstil etwas umstellen. Versucht es mal mit nur 3 Mahlzeiten, anstatt der oft empfohlen 5-6 Mahlzeiten. So könnt Ihr Euren Stoffwechsel ausbremsen. Wichtig ist nur, diese Ernährungsvariante nicht länger als 2 Wochen auszuführen (danach wieder mit der herkömmlichen Ernährung weitermachen).

Damit ihr aber an den 3 Mahlzeiten ausreichend Appetit verspürt, um die Menge von 5 Mahlzeiten auch an 3 zu schaffen, solltet ihr einen natürlichen Appetitanreger dazu einnehmen.

Mahlzeit 1 (Frühstück):

- >200 g Müsli
- >300 ml Milch
- >3 Messlöffel (30 g) High Protein Schoko Pulver
- >1 mittelgroße Banane (ca. 120 g)
- + Appetitanreger aus 5 mg Coenzym B12 + 2 g MCT Öl + 5 Bierhefetabletten (Reformhaus)

Mahlzeit 2 (Mittagessen):

- >4 Vollkornbrötchen
- >150 g gekochter Schinken
- >1 Protein-Shake (30 g Protein Pulver auf 300 ml fettarme (0,5%) Milch)
- >1 mittelgroßer Apfel (150 g)

Mahlzeit 3 (Abendessen)

- >200 g Reis
- >200 g Pute
- >200 g Ananas
- >100 g Erbsen- und Karottengemisch
- + Appetitanreger aus 5 mg Coenzym B12 + 2 g MCT Öl + 5 Bierhefetabletten (Reformhaus)

Anmerkung: die oben genannten Mengenangaben gelten für einen normal schnellen Stoffwechsel. Je nach Bedarf bitte die Menge Eurer Stoffwechselgeschwindigkeit anpassen.