

HULA SHAPER

Diättempfehlungen



EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria
CH: MediaShop Schweiz AG | Leuholz 14 | 8855 Wangen | Switzerland
Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr | Fehérvári út 75. | Hungary
DE | AT | CH: 0800 376 36 06 - Kostenlose Servicehotline
ROW: +43 1 2676967
office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

Stand 09/2022 | M34854

WOCHENMENÜ

HULA
SHAPER

SONNTAG



FRÜHSTÜCK

Zuckerfreies Heißgetränk
Obstsalat (**frisch, wenn möglich**)
1 Scheibe Vollkornbrot (**40 g**)



MITTAGESSEN

Grüner Salat
Hähnchenfleisch
Naturreis
1 Frucht



ABENDESSEN

Grüner Salat
3 gegrillte Sardinen
1 Scheibe Vollkornbrot (**40 g**)
1 Stück Obst

MONTAG



FRÜHSTÜCK

Zuckerfreies Heißgetränk
1 fettarmer Joghurt
2 Ballastreiche Kekse
1 Frucht



MITTAGESSEN

Palmherzen
Vollkornnudeln
Obstsalat



ABENDESSEN

½ Grapefruit
Steak • Zucchini
Fettarmer Hüttenkäse (**150 g**)
Obst

DIENSTAG



FRÜHSTÜCK

Zuckerfreies Heißgetränk
1 hart gekochtes Ei
1 Scheibe Vollkornbrot (**40 g**)
1 Frucht



MITTAGESSEN

Linsensalat
Lachs
Grüne Bohnen
Joghurt



ABENDESSEN

Radieschen • Eingelegte Muscheln
1 Kartoffel
Fettarmer Hüttenkäse (**150 g**)
1 Frucht

MITTWOCH



FRÜHSTÜCK

Zuckerfreies Heißgetränk

- 1 Apfelmus
- 2 Petit Suisse
- 2 Ballastreiche Kekse



MITTAGESSEN

- Gegrillte Paprika
- 5 Shrimps
- 1 fettarmer Käse
- 1 Frucht



ABENDESSEN

- Grüner Salat • Naturreis
- Omelette mit feinen Kräutern (2 Eier)
- 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g)
- Leichter Käse (60 g) • 1 Frucht

DONNERSTAG



FRÜHSTÜCK

- Zuckerfreies Heißgetränk
- Fettarmer Hüttenkäse (150 g)
- 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g)
- 1 Stück Obst



MITTAGESSEN

- Taboulé
- Hähnchenfleisch
- Fettarmer Hüttenkäse
- 1 Frucht



ABENDESSEN

- Suppe • Kabeljau
- Vollkornnudeln
- 1 Naturjoghurt
- 1 Frucht

FREITAG



FRÜHSTÜCK

- Zuckerfreies Heißgetränk
- 1 hart gekochtes Ei
- 2 Ballastreiche Kekse
- 1 Stück Obst



MITTAGESSEN

- Melone
- Fettarmer Schinken
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 fettarmer Joghurt



ABENDESSEN

- Tomatensalat • Putenfleisch
- Gekochte Möhren
- 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g)
- Fettarmer Käse (60 g) • Obst

SAMSTAG



FRÜHSTÜCK

- Zuckerfreies Heißgetränk
- 1 fettarmer Joghurt
- 2 Ballastreiche Kekse
- 1 Stück Obst



MITTAGESSEN

- Grüner Salat
- Vollkornnudeln mit Thunfisch
- 2 Petit Suisse



ABENDESSEN

- Gazpacho • Schweinelende
- 1 Scheibe Vollkornbrot (40 g)
- Leichter Käse (60 g)
- 1 Stück Obst

Diese Menüs, die durchschnittlich ungefähr 1.200 kcal haben, sind nur Beispiele, um zu zeigen, dass eine Diät zum Abnehmen variiert werden kann und machbar ist.

Dieses Beispielprogramm beginnt an einem Sonntag, da das ein Tag ist, an dem Sie zu Hause und entspannt sind: Ein guter Zeitpunkt, um dieses Programm zu beginnen, ... aber die Entscheidung liegt bei Ihnen.

Die Reihenfolge der Gerichte an den verschiedenen Tagen ist auch nicht entscheidend, ebenso nicht, alle Lebensmittel genauso zu essen.

Jedoch müssen während des einmonatigen Programms die folgenden wichtigen Regeln, die nachfolgend beschrieben werden, streng befolgt werden:

Portionsgrößen

In den obigen Beispielen haben wir einige Mengenangaben gemacht, aber es kann mühsam sein, jedes Nahrungsmittel abzuwiegen. Auf der nächsten Seite sehen Sie, dass es sehr einfache visuelle Methoden gibt, um Nahrungsmittelportionen zu quantifizieren.

Die Nahrungsmittel

Im Folgenden die wichtigsten Regeln, die bei der Auswahl der Nahrungsmittel befolgt werden müssen:



• **FLEISCH:** Bevorzugen Sie Geflügel (oder Kaninchen) und essen Sie kein anderes Fleisch (Kalb, Lamm, Schwein) mehr als zweimal pro Woche; was für Fleisch auch immer, jede Portion sollte nicht mehr als 150 g übersteigen; bei Geflügel, essen Sie nicht die Haut, die normalerweise fett ist, und für anderes Fleisch gilt, entfernen Sie alles Fett vom Rand des Stückes vor dem Kochen und den Rest auf dem Teller. Wurstwaren sind während des Programms verboten und auch danach sollten Sie diese minimal halten.



• **FISCH:** mehrmals pro Woche, abwechselnd öligen Fisch (Lachs, Sardinen, Makrelen, etc.) in 100 g Portionen und mageren Fisch (Kabeljau, Seehecht, Rochen, Schalentiere, Meeresfrüchte, etc.) in 150 g Portionen.



• **GEMÜSE:** grüne Gemüsearten sind praktisch unbegrenzt (siehe Dressings unten), aber stärkehaltige Nahrungsmittel (Kartoffeln, Weizen, Bohnen, Linsen, Quinoa) sollten in Maßen verzehrt werden (maximal 100 g Portionen pro Mahlzeit).



• **BROT:** Vollkornbrot ist vorzuziehen, da es Ballaststoffe liefert, (wichtig für die Verdauung und die intestinale Flora); zur Abwechslung ist ballaststoffreicher Zwieback eine Option.



• **MILCH:** ersetzen Sie Käse, so weit wie möglich, durch Milchprodukte, aber natürlich ohne Zucker und vorzugsweise mit geringem Fettanteil.



• **GETRÄNKE:** Wasser soviel Sie möchten und sogar noch mehr! Tatsächlich, das Ziel während Ihres Programms ist es, 1,5 Liter Wasser pro Tag zu trinken (1 große Flasche), was für einige von uns eine Anstrengung ist. Alle zuckerhaltige Getränke sollten während dieser Diät vermieden werden, genauso wie starke alkoholische Getränke; höchstens 1 Glas Wein (vorzugsweise rot) zu 2 Mahlzeiten pro Woche ... aber nicht mehr !!!!



- **DRESSINGS:** Mayonnaise, industrielle Dressings, Ketchup und verschiedene Soßen sind **absolut verboten**. Dagegen, Zitronensaft, Essig, Dijonsenf und Gewürze sind kein Problem. Wenn Sie meinen, ein wenig Öl sei wichtig, verwenden Sie nicht mehr als einen Dessertlöffel pro Gericht.
- **SALZ:** so wenig wie möglich und nie mehr als eine Prise für das ganze Gericht.
- **ZUCKER:** vergessen Sie es! Wenn Sie den süßen Geschmack zu sehr vermissen, wählen Sie einen natürlichen Süßstoff, der aus der Steviapflanze gewonnen wurde.

Kochen

Dies ist ein extrem wichtiger und oft vernachlässigter Punkt. Alle Ihre Anstrengungen bei der Wahl der Nahrungsmittel und ihrer Menge werden zunichtegemacht, wenn Sie diese in Öl, Margarine oder Butter kochen. Für Gemüse, verwenden Sie Wasser oder Dampf, für Fleisch und Fisch, verwenden Sie eine antihafbeschichtete Pfanne oder Kasserolle, um Fett zu vermeiden; denken Sie auch daran, Fisch in Aluminiumfolie zu kochen und als leckeres Tatar.

Während der Mahlzeit

2 Hauptregeln: nehmen Sie sich Zeit, kauen Sie gut und essen Sie nie mehr als sie brauchen ... Ausgenommen Gemüse und Obst, natürlich!

Snacks

Das ist natürlich die Versuchung, die auftreten kann! Wenn Sie Hunger haben, trinken Sie viel Wasser und, falls notwendig, essen Sie ein Stück Obst, einen ballastreichen Zwieback oder einen kalorienarmen Müsliriegel.



Wie soll man Nahrungsportionen quantifizieren?

Seit einigen Jahren empfehlen Ernährungswissenschaftler, die Verpflichtung die Nahrungsmittel abzuwiegen durch diese Art optischer Einschätzung zu ersetzen:

Die Quadranten des Tellers

Stellen Sie sich vor, dass Sie alle Nahrungsmittel für jede Mahlzeit auf Ihren Teller legen und diese nach Kategorien sortieren, bevor Sie sie essen.

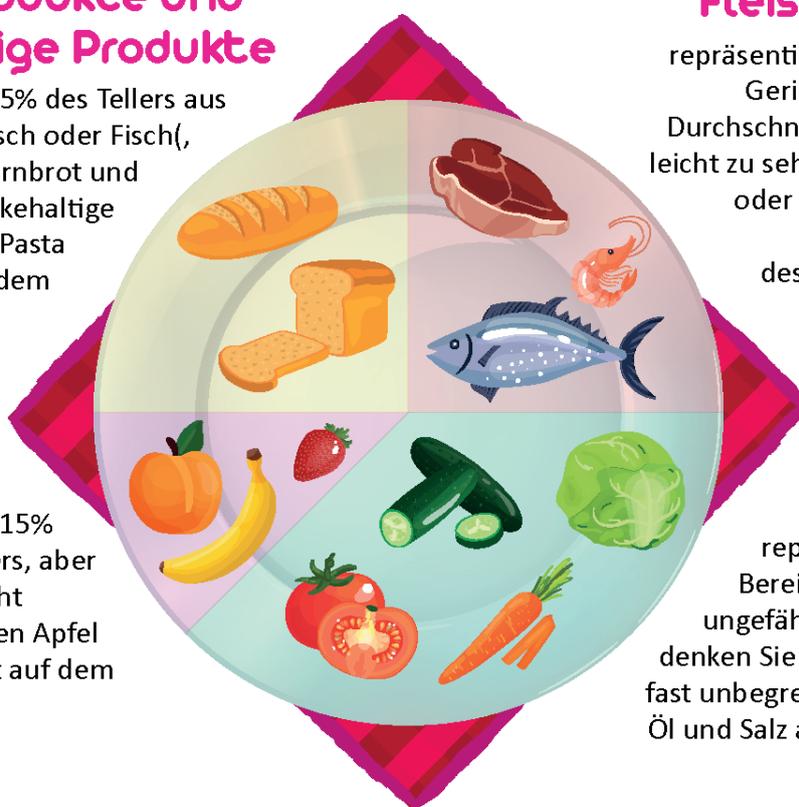
Die ideale Portionsgröße für jede Nahrungsmittelkategorie ist unten in den Quadranten angezeigt:

Getreideprodukte und stärkehaltige Produkte

machen ungefähr 25% des Tellers aus (nicht mehr als Fleisch oder Fisch), das sind 40 g Vollkornbrot und 200 g gekochte stärkehaltige Produkte (z.B. 60 g Pasta oder Naturreis vor dem Kochen).

Früchte

repräsentieren nur 15% der Fläche des Tellers, aber viel mehr an Gewicht (stellen Sie sich einen Apfel oder 1/2 Grapefruit auf dem Teller vor).



Fleisch oder Fisch

repräsentieren ungefähr 25% des Gerichtes, das sind für eine Durchschnittsportion 150 g. Es ist leicht zu sehen, dass zu viel Fleisch oder Fisch den halben Teller abdecken würde... und deshalb im Kontext dieses Abnehmprogramms überhöht sein würde.

Rohes Gemüse

repräsentiert den größten Bereich der Fläche, das sind ungefähr 35% des Tellers, aber denken Sie daran, dass die Menge fast unbegrenzt ist, solange wie Sie Öl und Salz auf das oben angegebene Maximum begrenzen.

Hände als Maß:

Fleisch und Fisch:

Entspricht visuell der Größe der Handfläche (ohne Finger) und die Dicke nicht mehr als die Dicke des kleinen Fingers. Das Gleiche für Eier: 2 Eier füllen die Handfläche, also maximal 2 pro Mahlzeit.

Rohes Gemüse:

Es gibt keine strikte Begrenzung, aber Sie sollten die Menge nicht überschreiten, die in Ihre beiden geöffneten Hände passt.

Stärkehaltige Lebensmittel:

Nach dem Kochen, überschreiten Sie nicht die Menge, die in 1 geöffnete Hand passen würde.

Obst:

Es gibt keine strikte Begrenzung, aber es sollte einigermaßen in die Handfläche Ihrer Hand passen: 1 Apfel, 1 Birne, 1 große Handvoll Erdbeeren oder Kirschen, 2 Klementinen, 1/2 Ananas, 1/2 Grapefruit ...