



ABNEHMEN OHNE VERZICHT DEIN WEG ZUM WOHLFÜHLEN

Wie du ohne nervige Diäten und Verzicht
dein Wunschgewicht erreichst und dieses
langfristig halten kannst.

Dennis Felber

Kohlenhydrate & Snacks

1. Reis → Blumenkohlreis
2. Weizenpasta → Kichererbsen- oder Linsenpasta
3. Weißbrot → Vollkornbrot
4. Wraps aus Weizen → Vollkorn- oder Protein-Wraps
5. Chips → Linsenchips oder Air-Popcorn
6. Croutons → Geröstete Kichererbsen
7. Kartoffelbrei → Blumenkohlpüree
8. Cornflakes → Haferflocken
9. Schokoriegel → Proteinriegel
10. Eiscreme → Protein-Eis oder gefrorener Joghurt

Proteinquellen

1. Schweinefleisch → Hähnchen- oder Putenbrust
2. Rinderhack → Mageres Rinderhack (5%) oder Tatar
3. Lachs → Kabeljau oder Seelachs (weniger Fett)
4. Wurstaufschnitt → Hähnchenaufschnitt oder Putenbrust
5. Spiegelei in Öl → Rührei mit Eiklar und Sprühöl
6. Panierte Nuggets → Gebackene Hähnchenstücke ohne Panade
7. Käse (fett) → Light-Käse oder Harzer Käse
8. Vollmilch → Fettarme Milch oder ungesüßte Mandelmilch
9. Joghurt mit Zucker → Naturjoghurt oder Skyr
10. Fruchtquark → Magerquark mit frischen Beeren



Fette & Aufstriche

1. Butter → Avocado oder Frischkäse light
2. Mayonnaise → Joghurt-Dressing oder Skyr
3. Sahne → Kochsahne light oder Sojacreme light
4. Pesto → Selbstgemachtes Pesto mit weniger Öl
5. Nutella → Protein-Aufstrich oder Erdnussmus ohne Zucker
6. Öl zum Braten → Kalorienfreies Sprühöl
7. Vollfette Dressings → Essig-Balsamico + Senf + Wasser
8. Crème fraîche → Magerquark oder Joghurt 1,5%
9. Chips & Dips → Gemüsesticks mit Hummus
10. Panade mit Mehl → Panade mit Haferflocken oder Eiweißpulver

Getränke & Süßes

1. Softdrinks → Zero-Getränke
2. Fruchtsäfte → Infused Water oder Zitronenwasser
3. Alkohol → Weißweinschorle oder alkoholfreies Getränk
4. Latte Macchiato mit Vollmilch → Cappuccino mit Hafermilch light
5. Milchshakes → Proteinshakes
6. Zucker im Kaffee → Süßstoff oder Stevia
7. Kakao → Light-Kakao oder Protein-Kakao
8. Eistee → Selbstgemachter Eistee ohne Zucker
9. Energy Drinks → Koffeinfreie Alternativen oder schwarzer Kaffee
10. Smoothies aus Saft → Smoothies mit Wasser und Spinatbasis



Sättigende Alternativen

1. Weißer Reis → Vollkornreis oder Quinoa
2. Couscous → Hirse oder Bulgur
3. Pommes → Süßkartoffel-Pommes aus dem Ofen
4. Burgerbrötchen → Vollkornbrötchen oder Salatwrap
5. Pizza mit Weißmehlboden → Proteinpizza oder Blumenkohlboden
6. Tacos → Salatblätter als Taco-Hülle
7. Milchreis → Skyr mit Zimt und Erythrit
8. Kuchen → Protein-Mugcake oder Skyr-Torte
9. Chipsabend → Air-Popcorn oder Reiswaffeln mit Dip
10. Abendbrot → Gemüsespieße + Proteinquelle (z. B. Hähnchen oder Tofu)



#1 FRAUEN ABNEHMCOACH IN DEUTSCHLAND

ABNEHMEN SCHEITERT NICHT AN DEINEN WILLEN...

Individuelle Beratung maßgeschneidert auf deine Bedürfnisse. Iss mehr wiege weniger. Anders als alle anderen.

- ✓ 3.500+ Frauen unterstützt
- ✓ -16kg im Durchschnitt
- ✓ Geld-zurück-Garantie

Nutze das Quiz auf der Hauptseite um dir deinen individuellen Abnehm-Fahrplan zu sichern!

- Kalorien tracker
- 10 Minuten Abnehm Workout
- Individuelle 1zu1 Beratung

★ Trustpilot



TrustScore 4,9 / 230+ Bewertungen