

3-Tage-Ernährungsplan für Fettverbrennung – Optimiert für Männer über 40!

Ohne komplizierte Rezepte – mit Bio-Lebensmitteln für maximalen Testosteron-Boost & effektiven Fettabbau!

Hier ist dein 3-Tage-Ernährungsplan für Fettverbrennung mit ca. 2300 kcal pro Tag – gesund, bio, vegetarisch und perfekt für Männer über 40!

- Kein Kochen nötig
- Einfache, schnelle Mahlzeiten
- Optimiert für Testosteron & Fettverbrennung

Tag 1: Proteinreich & stabiler Blutzucker

Frühstück (ca. 700 kcal)

- 250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 EL Leinsamen (Omega-3-Fette!)
- 30 g Walnüsse
- 1 TL Honig
- 150 g Beeren (Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren)

Mittagessen (ca. 800 kcal)

- 150 g Kichererbsen (gekocht, aus dem Glas – Bio!)
- 100 g Feta (Bio, Schaf/Ziege)
- ½ Avocado
- 50 g Blattsalat (Rucola, Spinat, Feldsalat)
- 10 ml Olivenöl (extra nativ, Bio!)
- Zitronensaft & Gewürze

Abendessen (ca. 800 kcal)

- 4 Eier (Bio, Freiland)
- 1 Handvoll Rohkost (Gurke, Paprika, Karotten, Sellerie)
- 30 g Mandeln oder Cashews
- 1 EL Kürbiskerne

Tipp: Zwischen den Mahlzeiten mindestens 4 Stunden Pause lassen – kein Snacken!

Tag 2: Gesunde Fette & viel Eiweiß

Frühstück (ca. 700 kcal)

- 80 g Haferflocken (Bio, fein oder grob)
- 250 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 20 g Chiasamen
- 1 Handvoll Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse)
- ½ Apfel oder Birne

Mittagessen (ca. 800 kcal)

- 200 g Linsen (gekocht, Bio!)
- ½ Avocado
- 100 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Senf, Zitronensaft, Gewürze
- 1 Handvoll Kresse oder Sprossen

Abendessen (ca. 800 kcal)

- 150 g Tempeh (Bio, fermentierter Tofu-Ersatz, kein Soja-Zeug!)
- 1 große Zucchini oder Aubergine (mit Olivenöl angebraten)
- 1 Handvoll Rohkost-Gemüse
- 30 g Macadamia-Nüsse

Tipp: Nach 18 Uhr keine Kohlenhydrate mehr – dadurch bleibt Insulin niedrig & Fettverbrennung aktiv!

Tag 3: Testosteron-Booster & Fettverbrennung

Frühstück (ca. 700 kcal)

- 4 Eier (Bio, Freiland)
- 30 g Walnüsse oder Mandeln
- 1 TL Ghee oder Butter (Bio, grasgefüttert)
- 1 Handvoll Beeren

Mittagessen (ca. 800 kcal)

- 200 g Quinoa (gekocht, Bio!)
- 100 g Mozzarella (Bio, Büffelmozzarella empfohlen)
- 1 Handvoll Spinat
- ½ Avocado
- 1 EL Olivenöl
- Zitronensaft & Gewürze

Abendessen (ca. 800 kcal)

- 200 g Hüttenkäse (Bio, vollfett!)
- 50 g Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne
- 1 TL Leinsamen
- 1 Handvoll Rohkost-Gemüse

Tipp: Kein billiges Soja, keine Plastikverpackungen! Alles Bio & hormonfrei, um Testosteron hochzuhalten & Fettverbrennung nicht zu blockieren!

Dein 3-Tage-Plan auf einen Blick:

- Eiweißreich für Muskelerhalt & Fettabbau
- Gesunde Fette für Testosteron & Energie
- Kein verarbeitetes Essen, keine EDCs (Hormonstörer)
- Abends keine Carbs für optimale Fettverbrennung
- Keine Zwischenmahlzeiten – maximaler Effekt!

Jetzt umsetzen & spüren, wie dein Körper umschaltet!