

SCHLANK TROTZ JOB

**MEINE 50 BESTEN
SPECK-WEG LEBENSMITTEL**



FABIAN PRELL

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Autors erlaubt. Alle Rechte vorbehalten.

3. Auflage, Juli 2020

Trotz sorgfältiger Prüfung aller Inhalte können sich Fehler einschleichen. Für jeden Hinweis bin ich dankbar. Jegliche Haftung für Folgen die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist ausgeschlossen.

Probleme bei der Darstellung?

Solltest Du Probleme mit der richtigen Darstellung der Inhalte auf Deinem Lesegerät haben, sende mir einfach eine E-Mail an fab@schlank-trotz-job.de.

Inhaltsverzeichnis:

Über Fabian Prell

Vorwort von Thomas Bluhm

Warum es letzten Endes immer um die Kalorien geht

Eiweiß – Erfolgsfaktor #1 beim Abspecken

Kohlenhydrate – ein Dickmacher?!

So einfach kommst du ins Kaloriendefizit und speckst ab

Meine 50 besten Speck-weg-Lebensmittel

Das Wichtigste auf einen Blick

Empfehlung

Ein paar Worte zum Schluss

Über Fabian Prell

Liebe Leserin, liebe Leser,

mein Name ist Fabian Prell und ich komme aus dem wunderschönen Bayern. Auch ich war lange Zeit in Deiner Situation: ich war mit meinem Gewicht und meinem Körper alles andere als zufrieden.

In den Jahren 2004 – 2012 versuchte ich mich an mehreren Diäten, die kläglich scheiterten und deren Erfolg nur von ganz kurzer Dauer waren. Der bekannte JoJo-Effekt kam immer und immer wieder zurück. Nach all den Jahren merkte ich, dass Diäten nichts bringen und deren Erfolge nur von kurzer Dauer sind.



Der Unterschied: Jahr 2012 und ein Foto aus 2014

Also experimentierte ich viel herum und fand irgendwann die perfekte Lösung mit der ich es von 110 Kilo auf 83 Kilo geschafft habe: ich habe meine Ernährung grundsätzlich umgestellt (klingt schlimmer als es ist).

Mein Leben hat sich dadurch verändert, wie ich es mir nicht vorgestellt hätte: man zeigt sich nun gerne am Strand wieder in einer Badehose, geht auch im Winter gerne ins Hallenbad und freut sich wenn man in jedem normalen Bekleidungshaus einkaufen kann und man auf Anhieb was Passendes findet.

Auch das Selbstbewusstsein wird sich zum Positiven ändern. Du bist nun mit dir mehr zufrieden als vorher und kannst auch andere davon überzeugen. Alles in allem ist es ein unbeschreiblich tolles Lebensgefühl, das ich keine Sekunde mehr vermissen möchte.

Auch du kannst dieses Feeling erleben, du sollst es auch! Ich weiß wie es ist in einem ungeliebten Körper zu leben, genau aus diesem Grund werde ich dir bestmöglich helfen den Speck ein für alle Mal loszukriegen.

In diesem Ratgeber geht es nun darum, wie du mit meinen 50 besten Lebensmitteln deine überschüssigen Pfunde für immer loswirst.

Lass uns nun starten!

Wenn du Fragen hast oder mir dein Feedback mitteilen möchtest, erreichst du mich jederzeit über fabi@schlank-trotz-job.de

Ich freue mich über deine Nachricht und wünsche dir viel Erfolg!

Dein

Fabian

Vorwort von Thomas Bluhm

Warum Crash-Diäten keinen langfristigen Erfolg bringen ...

Du guckst in den Spiegel, schaust an dir herunter und bleibst mit deinem Blick bei deiner Mittelpartie stehen. In dir kommt ein Gefühl von Frust und Schuld hoch und du denkst dir: „Der Speck muss weg!“

Mir ging es lange Zeit genauso. Im Hinterkopf kramt man dann nach Abnehm-Tipps, die man mal irgendwo gehört oder gelesen hat. Als erstes fällt dir dann ein: „Weniger essen“

Ok, gedacht, getan. Die klassische FDH Diät ist einfach, kennt jeder und wird gleich noch heute gestartet.

Nach dem Mittag fühlst du dich schon etwas schlanker, doch am Abend wird der Hunger so groß, dass du am Liebsten einen ganzen Supermarkt leer essen könntest. Das machst du dann auch... zumindest annähernd.

Am nächsten Morgen steht plötzlich ein halbes Kilo mehr auf der Waage.

Ein Teufelskreis entsteht und der Auslöser dafür ist die Crash-Diät, einer Diät, bei der du fast gar nichts mehr isst.

Crash-Diäten sind nicht nur nutzlos, sondern auch extrem gefährlich. Durch sie verlierst du schützende, fettverbrennende und straffe Muskeln. Du nimmst weniger Nährstoffe zu dir und im schlimmsten Fall fehlen deinem Körper lebenswichtige Vitamine und Mineralstoffe, was zu gefährlichen Erkrankungen führen kann. Du fühlst dich schlapp, müde, bist hungrig, launisch und dein Privatleben leidet.

Der tolle Gewichtsverlust, der bei Crash-Diäten entsteht, ist leider nur eine Mischung aus einem Verlust an Wasser und Muskeln, aber kein echtes Körperfett.

Hier beginnt der JoJo-Effekt. Durch den Verlust an Muskeln verliert dein Körper die einzige Quelle der Fettverbrennung. Dein Kalorienverbrauch in Ruhe sinkt. Beginnst du dann nach einer Diät wieder normal zu essen, nimmst du viel zu viele Kalorien auf und die speichert dein Körper dann wieder genau dort, wo sie nicht hin sollen: an Bauch, Beinen und Po!

Die tolle Nachricht ist: Es geht anders und bedeutend besser!

Um abzunehmen muss man nicht hungern oder den eigenen Körper „misshandeln“. Du musst nur die richtigen Weichen stellen und der Fettverbrennungsprozess startet automatisch.

Der wichtigste Punkt beim Abnehmen ist die negative Energiebilanz. Das heißt, dass du weniger Kalorien zu dir führen solltest, wie dein Körper benötigt.

Natürlich ist die FDH-Diät dazu hervorragend geeignet, allerdings mit einem großen Nachteil: Die FDH-Diät und alle anderen Trend-Diäten führen zum Muskelabbau!

Die in den Muskeln „beheimateten“ Mitochondrien sind für den Fettabbau verantwortlich. Die logische Schlussfolgerung: Je mehr Muskeln, desto mehr Fett kann verbrannt werden.

Der Trick ist es also eine negative Energiebilanz zu erzeugen ohne dabei zu hungern oder Muskeln zu verlieren. Noch besser ist es, wenn man in einer Diät sogar noch Muskeln aufbaut.

Dass das funktioniert, zeigen die Vorher/Nacher-Bilder von Fabian. Sein Buch wird dir Schritt für Schritt verraten, wie du gezielt Körperfett verbrennst ohne dabei auf leckeres Essen zu verzichten oder den JoJo-Effekt zu erleiden.

Fabian hat es geschafft über 27 kg zu verlieren und sein Gewicht zu halten. Sein Buch ist daher reich an Wissen und unschätzbar wertvollen Erfahrungswerten.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen

Beste Grüße

Thomas

*Autor von Simple Sixpack, Fitnessexperte und lizenzierter
Fitnesstrainer.*

Warum es letzten Endes immer um die Kalorien geht...

Hörst auch du ständig von neuen „Wunderdiäten“, bei denen man so viel essen darf wie man will? Suppendiäten, Steakdiäten usw.? Bereits Thomas hat im Vorwort erklärt, warum diese Wunderdiäten nichts bringen. Auch ich möchte nochmals auf dieses Thema eingehen.

Es gibt keine Diäten bei denen man so viel essen darf wie man will, das ist Bullshit!

Ich möchte gerne mit solchen „Wunderdiäten“ aufräumen, sie gibt es einfach nicht. Es gibt diese Wunderdiäten nur, weil die Verleger solcher Diäten Ihre Zeitschriften usw. ständig aufs Neue verkaufen müssen, schließlich können sie nicht in jeder neuen Ausgabe das Gleiche schreiben.

Wenn du abnehmen möchtest, musst du weniger Kalorien zu dir nehmen als dein Körper benötigt.

Theoretisch gesehen kannst du also auch mit Schokolade abnehmen, mit Schweinebraten oder auch mit Bier.

Nur eignen sich diese Nahrungsmittel sehr schlecht zum Abnehmen, auch wenn es (theoretisch) klappen würde. Schokolade hat eine extrem hohe Energiedichte, d. h. auf wenig Volumen viele Kalorien. Nimmst du die gleiche Anzahl Kalorien in Form von Hähnchenfleisch oder Magerquark zu dir, kannst du ein Vielfaches davon essen. Im Detail:

- 530 Kalorien = 100 Gramm Schokolade (1 Tafel)
- 530 Kalorien = 790 Gramm Magerquark => das 7,9 fache

Zum Abnehmen musst du deinen Körper in ein Defizit bringen. Du gibst ihn also weniger Kalorien als er benötigt, das nennt man Kaloriendefizit.

Wenn dein Körper beispielsweise täglich 2.500 Kalorien benötigt, gibst du ihm täglich 2.200 Kalorien. Nun fehlen ihm 300 Kalorien um „den Körper am Laufen zu halten“, also nimmt sich dein Körper diese Kalorien aus anderen Quellen: bevorzugt verbrennt dieser deine Muskulatur um daraus Energie zu gewinnen. Genau das wollen wir ja nicht! Es soll Fett verbrannt werden und keine wertvolle Muskulatur, diese muss also vor dem Abbau geschützt werden.

Eiweiß – Erfolgsfaktor #1 beim Abspecken

Hier kommt Eiweiß ins Spiel, auch umgangssprachlich Protein genannt. Eiweiß ist Baustoff für Muskulatur. Zum einen schützt es Muskulatur vor dem Abbau (vorausgesetzt, du beanspruchst auch deine Muskulatur in Form von körperlicher Anstrengung/Sport) und zum anderen ist es unverzichtbarer Baustoff für Muskelaufbau.

Muskelaufbau? Ich will doch nur abspecken und keine Muskeln aufbauen. Genau dann – wenn du abspecken willst - solltest du Muskeln aufbauen! Warum das?

Jedes Kilogramm Muskulatur verbraucht täglich zusätzlich Kalorien. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr. D. h. dein Grundumsatz (Kalorien die dein Körper benötigt) steigt. Baust du beispielsweise durch Krafttraining 1 Kilogramm Muskulatur auf, benötigt dein Körper täglich 100 - 200 Kalorien mehr. Du nimmst also bei gleicher Kalorienaufnahme schneller ab, da dein Körper mehr verbraucht.

Genau aus diesem Grund setzen vor allem auch Bodybuilder auf Eiweiß.

Eiweiß = Muskelschutz & Muskelaufbau = Fettabbau

Zudem sättigt Eiweiß sehr gut, um einiges besser als Kohlenhydrate. Beispielsweise sättigt dich 300 Gramm Hähnchenbrust viel länger als

300 Gramm Nudeln. Genau in diesem Zusammenhang kommen wir zu Kohlenhydraten.

Kohlenhydrate – ein Dickmacher?!

Kohlenhydrate liefern schnelle Energie und sind gewissermaßen schnell verfügbarer Treibstoff für deine Muskeln. Nimmst du allerdings viele Kohlenhydrate zu dir und verbrennst diese nicht in kurzer Zeit (bspw. durch Sport), legt dein Körper diese als „Bauchspeck“ an und du nimmst zu. Er bunkert diese „für den Notfall“.

Zudem lassen vor allem einfache Kohlenhydrate (alles aus weißem Mehl, weißer Reis, Zucker etc.) deinen Blutzuckerspiegel schnell steigen und fallen. In diesem Fall schüttet dein Körper vermehrt Insulin aus, du bekommst mehr Hunger, deine Fettdepots werden verschlossen und du kannst nicht abnehmen.

Ich rate dir in deiner Abspeckphase dringend von (vielen) Kohlenhydraten ab.

Wenn du nicht ohne Kohlenhydrate in Form von Brot, Nudeln, Kartoffeln oder auch Reis verzichten kannst, beachte bitte folgendes:

- nimm Kohlenhydrate nur vor oder nach einer Sporteinheit zu dir, dann können diese gleich als Energielieferant verbrannt werden und setzen nicht so leicht als Bauchspeck und Co. an
- meine Empfehlung: nimm ab 18 Uhr (außer du arbeitest Spät-/Nachtschicht) keine Kohlenhydrate zu dir. Ich persönlich nimm – wenn überhaupt - nur zum Frühstück Kohlenhydrate zu mir.

- wähle immer die Vollkornvariante, egal ob beim Brot, Reis oder Nudeln. Vollkornprodukte bestehen aus komplexen Kohlenhydraten (auch Kartoffeln), d. h. hier wird das ganze Korn gemahlen, also auch die Schale in der sich wichtige Ballaststoffe befinden. Diese sorgen dafür, dass dein Blutzuckerspiegel nicht wie bei einfachen Kohlenhydraten extrem in die Höhe schießt und viel Insulin ausgeschüttet wird.

Hintergrund: Nahrungsmittel mit einfachen Kohlenhydraten (z. B. alles was aus weißem Mehl hergestellt wird) lässt deinen Blutzuckerspiegel sprichwörtlich Achterbahn fahren, er schnell in die Höhe sobald du etwas aus weißem Mehl isst und lässt ihn wieder rasant fallen. In diesem Augenblick schüttet dein Körper vermehrt Insulin aus um die Achterbahnfahrt deines Blutzuckers wieder zu stoppen. Insulin wird auch als Dickmacherhormon bezeichnet, da es auch wie ein Transportmittel von überschüssiger Energie (bspw. wenn du gerade mehr Kalorien zu dir genommen hast als dein Körper braucht) zu den Fettdepots fungiert.

Zudem musst du wissen, dass eine Achterbahnfahrt deines Blutzuckerspiegels für Heißhungerattacken sorgt! Umso stabiler dein Blutzuckerspiegel ist, umso gesättigter fühlst du dich und umso weniger Insulin wird ausgeschüttet. Dadurch gibt es auch weniger Heißhungerattacken und deine aufgenommene Energie wird nicht gleich in die Fettdepots geschickt.

So einfach kommst du ins Kaloriendefizit und speckst ab

Es ist dir frei überlassen, wie du dich ernährst. Beim Abnehmen kommt es letzten Endes immer auf das Kaloriendefizit an. Du wirst aber die besten Erfolge verzeichnen können UND es wird dir auch leichter fallen, wenn du dich überwiegend von Eiweiß und gesunden Fetten ernährst und nur wenige Kohlenhydrate zu dir nimmst. Pro Woche kannst du durchschnittlich mit 1 Kilogramm Gewichtsverlust und 1 cm weniger Bauchumfang rechnen (das ist nur ein Durchschnittswert der auf Erfahrungen meiner Leser und Kunden beruht sowie meinen eigenen Erfahrungen)

In meinem Blog findest du einen coolen Rechner mit dem du dein optimales Kaloriendefizit berechnen kannst:

www.schlank-trotz-job.de/kalorienrechner

Soweit nun zu den Grundlagen der Ernährung. Es ist äußerst wichtig, dass du dir dieses Wissen einprägst und immer daran denkst, wenn du einkaufen gehst. Gehe niemals mit leerem Magen einkaufen...das kann nach hinten losgehen... ich spreche hier aus eigener Erfahrung :-)

Ok, jetzt geht's weiter mit meinen 50 besten Speck-weg-Lebensmitteln.

Viel Erfolg und herzliche Grüße

Fabian Prell

Meine 50 besten Speck-weg-Lebensmittel

Vorweg noch der Hinweis: bei allen Lebensmitteln rede ich immer von Nahrungsmitteln in Natur und ohne Haut. Beispielsweis: Hähnchenbrust ohne Haut und nicht paniert. Oder auch Fisch: in Natur und nicht paniert.

Die angegebenen Nährwerte und Portionsgrößen beziehen sich immer auf rohe und noch nicht zubereitete Lebensmittel. Beispielsweise entspricht eine Portion Reis 62,5 Gramm (ungekocht).

#1 - Hähnchenbrust

Hier rate ich dir wie bereits erwähnt stets die Hähnchenbrust ohne Haut, denn in der Haut sind unnötig viele Kalorien. Nimm bei Fleisch grundsätzlich lieber ein paar Euro mehr in die Hand und kaufe beim Metzger deines Vertrauens ein und nicht im Discounter.

Da ich selbst auch sehr gerne koche habe ich einen Test gemacht und gleichzeitig eine Hähnchenbrust vom Discounter und eine vom Metzger gebraten. Das Ergebnis:

- das Fleisch vom Metzger war sehr weich, hatte eine hellrosa Farbe und roch wie eine typische Hähnchenbrust. Die Ware vom Discounter: grau und sehr fest, roch nach gar nichts.
- beim Braten das erwartete Ergebnis: das Fleisch vom Metzger schlägt das Fleisch vom Discounter um Welten! Sehr feines Fleisch und geschmacksintensiv. Die Discounter-Ware war sehr trocken und hat nicht wirklich nach Hähnchen geschmeckt.

Warum ist das so? Discounter verkaufen Fleisch in anderen Größenordnungen als örtliche Metzger, dessen Zulieferer müssen dementsprechend auch schneller in der Produktion sein, um auch den Preis halten zu können. Auch die artgerechte Haltung der Tiere ist eine wichtige Sache.

Da ich hier allerdings nicht selbst gesehen habe wie diese gezüchtet werden, sondern nur in den Medien, bilde ich mir aus diesen Informationen meine Meinung und greife auf Ware vom örtlichen Metzger zurück.

Natürlich weiß ich, dass ich auch hier keine Garantie hinsichtlich artgerechter Haltung habe.

Ich rate dringend von Discounter-Fleisch ab. Bei unserem örtlichen Metzger zahle ich für das Kilo Hähnchenbrust rund 7 Euro.

- Tipp: schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke, mindestens 2 cm dick, sonst trocknet das Fleisch beim Braten zu schnell aus.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 108 kcal

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 0,5 g

Fett: 1,5 g

#2 – Putenfleisch

Putenfleisch ist ähnlich wie Hähnchenfleisch, nur im Geschmack etwas anders und auch etwas teurer als Hühnchen. Ich empfehle dir auch hier zum Metzger deines Vertrauens zu gehen und dort ungewürzte Putenschnitzel zu kaufen.

- Tipp: würze dir Putenschnitzel mit Barbecue Gewürz und brate es scharf (bei hoher Hitze) von beiden Seiten je 1 Minute in der Pfanne an. Schalte anschließend die Hitze auf halbe Hitze zurück und lasse das Fleisch langsam durchgaren. Nehme dir hier lieber ein paar Minuten mehr Zeit

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 134 kcal

Eiweiß: 24 g

Kohlenhydrate: 0g

Fett: 4 g

#3 – Rindersteak

Die Crème de la Crème unter geschmacksvollem Fleisch ist das Rindersteak. Selbst bevorzuge ich immer ein Stück aus der Hüfte, dieses ist am geschmacksintensivsten und nicht ganz so teuer wie das Filetstück. Auch hier rate ich dir das Fleisch vom örtlichen Metzger zu kaufen.

- Wichtig ist, dass du das Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank legst sodass es Zimmertemperatur annehmen kann. Vor dem Braten das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten bei sehr hoher Hitze von beiden Seiten je 1 – 2 Minuten scharf anbraten. Danach einmal in Alufolie einwickeln und in der Mitte des im auf 120 Grad vorgeheizten Ofen auf ein Rost legen. Je nach Stärke dauert es nun noch 10 – 15 Minuten bis das Steak die Garstufe Medium erreicht hat (rosa-gebraten).

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 130 kcal

Eiweiß: 22,4 g

Kohlenhydrate: 1 g

Fett: 3 g

#4 – Forelle

Die Forelle ist ein sehr geschmackvoller und weitverbreiteter Fisch. Regenbogenforellen eignen sich wunderbar zum Abspecken. Bevorzugt natürlich von der Fischtheke ihres Einkaufsmarkts (bei uns in der Gegend (Franken) haben viele Metzger zwischenzeitlich eine eigene Fischtheke).

Alternativ kannst du auch eine Tiefkühlforelle nehmen, aber nur einen der nicht paniert ist! Wichtig ist hier, dass du den Fisch am Vorabend aus dem Tiefkühlfach in den Kühlschrank gibst, dort kann er sanft auftauen. Am nächsten Tag gibst du ihn ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank sodass er Zimmertemperatur annehmen kann.

- Tipp: Würze die Forelle von außen und innen mit Salz und Pfeffer und gebe in dem Fisch frische Kräuter und eine Knoblauchzehe hinein (vorher in grobe Stücke schneiden). Dadurch bekommt der Fisch ein wunderbares Aroma, Petersilie eignet sich sehr gut. Wenn du den Fisch langsam von beiden Seiten fertig gebraten hast, nimmst du die Füllung (Gewürze und Knoblauch) heraus.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 105 kcal

Eiweiß: 19,5 g

Kohlenhydrate: 0 g

[VIDEO: Wie du 6,3 kg in 3 Wochen mit dem kurzer-Hose-Trick abnimmst](#)

Fett: 2,7 g

#5 – Koch-Hinterschinken

Schinken aus Schweinefleisch ist ebenfalls reich an Eiweiß und eignet sich perfekt als Wurst für ein klassisches Wurstbrot zum Frühstück.

- Tipp: auch als Snack zwischendurch einfach mal eine Scheibe Wurst essen. Eine Scheibe hat durchschnittlich 35 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 103 kcal

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 1 g

Fett: 2 g

#6 – Gouda (48 % Fett i. Tr.)

Eine der bekanntesten Käsesorten überhaupt und ebenfalls zum Abspecken sehr gut geeignet: Gouda.

- Tipp: Gouda eignet sich perfekt um Broccoli zu überbacken. Einfach den Broccoli in Salzwasser blanchieren (in heißem Salzwasser 2 Minuten kochen, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken), danach in der Pfanne wenden und Käse darüber legen und langsam schmelzen lassen. Eine Scheibe hat durchschnittlich 140 Kalorien

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 336 kcal

Eiweiß: 23 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 27 g

#7 – Emmentaler (45 % i. Tr.)

Ebenfalls ein bekannter und eiweiß- und fettreicher Käse ist der bekannte Emmentaler. Auch er eignet sich zum Überbacken sehr gut, eine Scheibe hat durchschnittlich 119 Kalorien.

- Tipp: auch mit Emmentaler Gerichte überbacken, du kannst auch den Geriebenen nehmen

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 397 kcal

Eiweiß: 29 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 31,4 g

#8 – Mozzarella

Kommen wir zu einer weiteren tollen Käsesorte, den Mozzarella. Er ist kalorienärmer als Gouda und Emmentaler, dafür allerdings nicht so geschmacksintensiv.

- Tipp: bekannt ist Mozzarella mit Tomate und dem Essig-Öl Dressing. Dies kann ich auch empfehlen, achte allerdings auf das Öl da hier sehr viele Kalorien versteckt sind. Tipp 2: Mozzarella unbedingt salzen, sonst schmeckt er nach gar nichts. eine Kugel hat durchschnittlich 309 Kalorien

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 247 kcal

Eiweiß: 18 g

Kohlenhydrate: 1 g

Fett: 19 g

#9 – Magerquark

DIE Abspecknahrung überhaupt, ebenfalls Hauptnahrungsmittel von vielen Bodybuildern. Auch bei mir selbst steht Magerquark fast täglich auf dem Speiseplan. Was ist so besonderes an ihm? Zum einen hat Magerquark sehr wenige Kalorien, ist allerdings sehr eiweißreich und eignet sich zum Abspecken (und Muskelaufbau) perfekt.

- Tipp: Magerquark an sich schmeckt langweilig. Gewürze machen den Unterschied, bsp. Zaziki. Einfach Knoblauch klein geschnitten dazugeben, Salz und Pfeffer – fertig. Oder Gewürze wie Curry, Paprika, Barbecuegewürz usw. eignet sich perfekt um den Quark eine geschmackvolle Note zu geben. Mit einem Schuss Mineralwasser macht ihr den Quark cremiger und streichzarter. Ein Becher (250 Gramm) hat durchschnittlich 175 Kalorien und macht sehr satt

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 70 kcal

Eiweiß: 12 g

Kohlenhydrate: 4 g

Fett: 0,5 g

#10 – Eier

Hühnereier eignen sich ebenfalls perfekt zum Abnehmen und sind eines meiner Hauptnahrungsmittel. Allerdings gibt es viele Mythen um das Ei: es sei schlecht für den Cholesterin, geht auf die Nieren usw.

Professor Bruce Griffin von der University of Surrey bestätigte: "*Es gibt keinen Nachweis, dass sich häufiger Eierverzehr schlecht auf die Herzgesundheit auswirkt*". Ganz im Gegenteil: Eier sind gesund, enthalten viel Vitamin B, D und K, Mineralstoffe und auch Jod – das alles hat jeder Körper dringend notwendig. Zudem hält das viele Eiweiß satt. Ein Ei hat durchschnittlich 85 Kalorien.

- Tipp: Rührei und gekochtes Ei sind nur zwei Zubereitungsvarianten. Auch als Omelette eignen sich Eier perfekt: 4 Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer Pfanne ein kleines Stück Butter erhitzen und bei mittlerer Hitze die Eimasse darin stocken lassen. Kurz bevor das Omelette durchgebacken ist, kleingeschnittene und in einer separaten

Pfanne angeschwitzten Champignons und Zwiebel darübergerben und einmal in der Mitte einschlagen

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 156 kcal

Eiweiß: 12,8 g

Kohlenhydrate: 0,7 g

Fett: 11,4 g

#11 – Lachsfilet

Ein sehr eiweiß- und fettreicher Fisch ist der (rote) Lachs. Zwei Lachsfilet (250 Gramm) haben insgesamt 514 Kalorien. Ein sehr geschmackvoller Fisch.

- Tipp: wenn du auf den Lachs vom Discounter zurückgreifst, ist das Wichtigste, dass du den Fisch schonend (!) auftaust. D. h. am Tag vor der Zubereitung in den Kühlschrank geben und sanft auftauen lassen. Am Tag der Zubereitung den Fisch mindestens 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank legen sodass dieser Zimmertemperatur annehmen. Beim Braten ebenfalls Zeitnehmen: bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, hin und wieder wenden. Nicht auf höchster Stufe braten! Dann wird der Fisch trocken und hart.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 206 kcal

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 14 g

#12 – Wildlachs

Auch dieser Fisch ist perfekt geeignet wenn du überflüssige Kilos loswerden möchtest. Unterschied zum „normalen“ Lachsfilet ist, dass der Wildlachs fett- und auch kalorienärmer ist, dafür im Geschmack nicht so intensiv wie das Lachsfilet ist. 2 Filets (250 Gramm) haben insgesamt 220 Kalorien.

- Tipp: auch diesen Fisch sehr schonend auftauen und beim Braten gut aufpassen. Da dieser Fisch sehr mager ist trocknet er sehr schnell aus!

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 88 kcal

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 1,7 g

#13 – Schollenfilet

Die nächste Fischart die sich wunderbar zum Abspecken eignet ist die Scholle.

- Tipp: bei Fleisch und Fisch immer nicht-panierte Produkte verwenden, auch die Scholle leicht vor dem Braten würzen und langsam braten.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 66 kcal

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 0,7 g

#14 – Brokkoli

Kommen wir nun zu ein paar Gemüsesorten. Brokkoli ist einer der Spitzenreiter, er ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen, sättigt sehr gut und hat wenig Kalorien.

- Tipp: Brokkoli in kleine Röschen schneiden und in leicht kochendes Salzwasser 2 Minuten geben, anschließend unter kaltem Wasser abschrecken um den Garprozess zu stoppen. (das nennt man blanchieren)

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 26 kcal

Eiweiß: 3,8 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

Fett: 0 g

#15 – Karotten

Karotten verwende ich in sehr vielen Gemüsegerichten. Beachte allerdings, dass Karotten im Vergleich zu anderem Gemüse viele Kohlenhydrate enthalten, dennoch würde ich nicht darauf verzichten. Sie schmecken sehr gut.

- Tipp: bei der Zubereitung zuerst die Karotten schälen und dann je nach Stärke in Kreise oder Halbkreise schneiden. Karotten von allen Gemüsesorten zuerst in die Pfanne geben, diese brauchen am meisten Zeit zum Garen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 26 kcal

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 4,8 g

Fett: 0,2 g

#16 – Champignons

Ehrlich gesagt: mein Lieblingsgemüse überhaupt, ich liebe Champignons und Pilze jeder Art. Zum Abspecken sind diese wunderbar geeignet. Bitte aber nicht Champignons aus dem Glas/Dose verwenden, die schmecken ganz einfach nicht wie frische...

- Tipp: Champignons und auch andere Pilze brauchen in der Pfanne nicht viel Zeit. Vor dem Braten putzen (nicht mit Wasser, nur evtl. Dreck entfernen), in grobe Stücke schneiden und wenn das andere Gemüse in der Pfanne bereits fertig gebraten ist, erst dazugeben. Nicht in Scheiben schneiden, da trocknen sie zu schnell aus.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 21 kcal

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 3,3 g

Fett: 0,2 g

#17 – Zucchini

Ein ebenfalls sehr sättigendes und leckeres Gemüse. Zucchini sind sehr reich an Vitamin C und können bei allen Gemüsegerichten verarbeitet werden.

- Tipp: Für die Zubereitung Zucchini waschen und je nach Stärke in Kreise oder Halbkreise schneiden. Sie benötigen in der Pfanne nur wenige Minuten zum Durchgaren.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 21 kcal

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 2,3 g

Fett: 0,3 g

#18 – Paprika

Bekannt in drei verschiedenen Farben: grün, rot und gelb. Ich selbst bevorzuge meist den roten Paprika da dieser meiner Meinung nach den besten Geschmack hat, zudem reich an Vitamin C.

- Tipp: Paprika ist ein recht festes Gemüse, es benötigt in der Pfanne ähnlich so viel Zeit wie die Karotte. Beim Schneiden die weißen Stellen im inneren und die Kerne ausschneiden, diese haben einen bitteren Beigeschmack.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 35 kcal

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 0,3 g

#19 – Tomaten

Tomaten zählen mit zu den kalorienärmsten Gemüsesorten da sie überwiegend aus Wasser bestehen.

- Tipp: nur reife Tomaten verwenden, ich empfehle grundsätzlich Cocktailtomaten. Diese sind am geschmacksintensivsten.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 17 kcal

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 2,6 g

Fett: 0,2 g

#20 – Salatgurke

Das wohl kalorienärmste und wasserreichste Gemüse überhaupt: die Salatgurke. Pro 100 Gramm gerade einmal 12 Kalorien. In einem Kräuterquark oder auch in Zaziki passt die Gurke wunderbar.

- Tipp: für mehr Geschmack der Gurke einfach diese in Scheiben schneiden, diese in ein Sieb legen und salzen. Warte 30 Minuten und das Salz zieht Flüssigkeit aus dem Wasser, der Geschmack wird intensiver. Durch das Sieb kann das austretende Wasser abtropfen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 12 kcal

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 1,8 g

Fett: 0,2 g

#21 – Walnüsse

Auch Nüsse sind gut fürs Abnehmen, allerdings nur in begrenzten Mengen da sie reich an Kalorien sind. Allerdings sorgen sie aufgrund ihrer gesunden Fette für eine gute Sättigung und Energie. Eine Portion (5 Stück) kommen durchschnittlich auf 179 Kalorien.

- Tipp: bei Nüssen solltest du immer eine Küchenwaage benutzen und diese genau wiegen

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 716 kcal

Eiweiß: 14,4 g

Kohlenhydrate: 3,7 g

Fett: 69,1 g

#22 Haselnüsse

Haselnüsse sind ebenfalls reich an gesunden Fetten und liefern wertvolle Energie.

- Tipp: vergesse nicht die Küchenwaage und wiege hier genau ab. Eine Portion (10 Gramm) haben 65 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 650 kcal

Eiweiß: 16,3 g

Kohlenhydrate: 6 g

Fett: 63,3 g

#23 –Hüttenkäse

Eine sehr beliebte Eiweißquelle unter Bodybuildern, daher auch für Abspeck-Willige perfekt geeignet: der Hüttenkäse.

- Tipp: Hüttenkäse eignet sich sehr gut als Brotaufstrich, natürlich mit Vollkornbrot :-) Ein paar verschiedene Kräuter mit hinein und der Frischkäse wird noch „gschmackiger“ (wie wir hier in Bayern sagen...)

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 104 kcal

Eiweiß: 12,5 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

Fett: 4,6 g

#24 – Tofu

Beliebt und bekannt unter Vegetariern und ebenfalls sehr gut zum Abspecken geeignet: Tofu

- Tipp: Tofu lässt sich gut marinieren, bsp. auf asiatische Art: den Tofu in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Anschließend mit Currypulver, Sojasoße und Kokosmilch marinieren und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend in ein wenig Öl anbraten. Kokosmilch und Öl hinsichtlich der Kalorien nicht vergessen und diese mit in dem Tagesplan aufnehmen!

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 143 kcal

Eiweiß: 16,1 g

Kohlenhydrate: 0,4 g

Fett: 8 g

#25 – Garnelen

Hier eignen sich sehr gut die „kleinen“, sog. Partygarnelen. Sie sind reich an Eiweiß und passen hervorragend in die italienische Küche.

- Tipp: verschiedenes Gemüse mit Tomaten und italienischen Kräutern sowie gebratenen Garnelen ergeben ein wunderbares Gericht.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 84 kcal

Eiweiß: 19 g

Kohlenhydrate: 0 g

Fett: 0,8 g

#26 – Naturreis

Auch wenn ich immer wieder predige kohlenhydratarm und eiweißreich sich zu ernähren um optimal abzunehmen, braucht man hin und wieder

Kohlenhydrate. Reis immer nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser kochen.

- Tipp: verwende ausschließlich Vollkornprodukte! Diese sind reich an Ballaststoffen, bringen den Blutzuckerspiegel nicht so extrem zum Schwanken wie Produkte aus weißem Mehl oder auch weißem Reis und sättigen dadurch länger. Es wird weniger Insulin ausgeschüttet und die Fettverbrennung wird nicht blockiert.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 355 kcal

Eiweiß: 7,4 g

Kohlenhydrate: 74 g

Fett: 2,5 g

#27 – Vollkornspaghetti

Ein weiteres kohlenhydratreiches Lebensmittel: Vollkornspaghetti. Wähle kohlenhydratreiche Lebensmittel nur mit Bedacht und nicht zu oft!

- Tipp: verzehre Lebensmittel mit vielen Kohlenhydraten entweder morgens nach dem Aufstehen oder vor und/oder nach dem Sport, so werden sie umgehend verbrannt und setzen nicht so leicht als Fett an Hüfte und Co. an.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 352 kcal

Eiweiß: 12,5 g

Kohlenhydrate: 65 g

Fett: 3 g

#28 – Kartoffeln

Kartoffeln sind meiner Meinung nach unter den kohlenhydratreichsten Beilagen die beste. Grund hierfür ist, dass diese zum einen sehr günstig sind und zum anderen vergleichsweise wenige Kalorien haben.

- Tipp: ich selbst verwende nur festkochende Kartoffeln, die sind mir am Liebsten. Du kannst auch bereits mehrere Kartoffeln in Salzwasser kochen, anschließend schälen und im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 73 kcal

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 15,6 g

Fett: 0 g

#29 – Vollkornbrot

Für ein kohlenhydratreiches Frühstück ist Vollkornbrot unverzichtbar. Greife auf Produkte vom örtlichen Bäcker zurück, die Qualität ist meist um einiges besser als Ware aus dem Discounter.

- Tipp: verwende als Brotaufstrich Frischkäse, dieser hat um einiges weniger an Kalorien wie bsp. Butter oder Margarine. Eine Scheibe Vollkornbrot (55 Gramm) hat durchschnittlich 108 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 196 kcal

Eiweiß: 6,5 g

Kohlenhydrate: 35 g

Fett: 1,9 g

#30 – Haferflocken

Ebenfalls fürs Frühstück sehr gut geeignet: Haferflocken. Am besten schmecken sie mit Milch und ein bisschen Honig (dessen Kalorien natürlich nicht vergessen werden darf)

- Tipp: nutze auch hier eine Küchenwaage um alles im Überblick zu haben und nicht über dein Kalorienlimit zu kommen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 372 kcal

Eiweiß: 13,5 g

Kohlenhydrate: 58,7 g

Fett: 7 g

#31 – Kidneybohnen

Kidneybohnen (rote Bohnen) sind vor allem in Chili con Carne sehr beliebt. Sie sind reich an Ballaststoffen und sättigen gut.

- Tipp: diese Bohnen passen sehr gut in jedes mexikanische Gericht (Gerichte mit Tabasco und/oder Chili). Hierzu einfach die Kidneybohnen aus der Dose in einem Sieb abtropfen lassen und kurz unter fließendem Wasser waschen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 98 kcal

Eiweiß: 6,1 g

Kohlenhydrate: 15 g

Fett: 0,2 g

#32 – Erbsen

Hier verwende ich Tiefkühlware, sie lassen sich gut portionieren, müssen nicht aufgetaut werden und schmecken sehr gut. Zudem sind sie reich an Vitamin C.

- Tipp: Bereitest du Gemüse in der Pfanne zu kurz bevor es fertig ist die tiefgefrorenen Erbsen dazugeben. Sie brauchen rund 2 Minuten in der Pfanne.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 59 kcal

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 6,8 g

Fett: 0 g

#33 – Pistazien (geröstet und gesalzen)

Ein Nahrungsmittel welches reich an Eiweiß und gesunden Fetten ist. Zudem enthalten sie viele Ballaststoffe die gut sättigen.

- Tipp: auch hier eine Küchenwaage benutzen und diese genau wiegen. Eine Portion (25 g) hat bereits 155 Kalorien. Pistazien nur als „Snack zwischendurch“ verzehren

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 619 kcal

Eiweiß: 26,2 g

Kohlenhydrate: 10 g

Fett: 50,3 g

#34 – Scharfe Gewürze

Hier gibt es viele verschiedene, bsp. Tabasco, Chili gemahlen, Cayenne Pfeffer, Chilischoten, scharfe Currypaste, scharfe Paprikapaste.

- Tipp: verwende scharfe Gewürze regelmäßig in deinen Speisen. Die Vorteile:
 - sie zügeln deinen Appetit (du isst weniger)
 - sie unterstützen bei der Fettverbrennung
 - sie halten deinen Blutzuckerspiegel konstant, dadurch wird weniger Insulin ausgeschüttet, somit die Fetteinlagerung gebremst und Heißhungerattacken vermieden

Gewürze haben kaum Kalorien

#35 – Beef Jerkey

Als Snack sehr gut geeignet: Beef Jerkey, getrocknetes Rindfleisch. Sehr reich an Eiweiß und gut sättigend.

- Tipp: Beef Jerkey von der Marke „Jack Link“ kann ich empfehlen, bekommst du bei Amazon. Eine Portion (25 g) haben gerade mal 63 Kalorien

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 250 kcal

Eiweiß: 43 g

Kohlenhydrate: 20 g

Fett: 3 g

#36 – Pflaume

Kommen wir nun auch zu Obst. Man muss bei Obst immer auf den Fruchtzucker achten, umso mehr Fruchtzucker, umso mehr wird der Blutzuckerspiegel schwanken und Insulin ausgeschüttet, was wiederum zu Heißhungerattacken führt. Als Faustformel gilt: umso süßer die Frucht, umso mehr Fruchtzucker.

- Tipp: sehe Obst als Ersatz für den Schokoriegel an. Ein bis zwei Stück pro Tag reichen aus, die Pflaume ist hier mit durchschnittlich 22 Kalorien pro Stück (45 g) gut geeignet.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 49 kcal

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 10,2 g

Fett: 0,2 g

#37 – Kiwi

Reich an Vitaminen wie das Vitamin C eignet sich die Kiwi wunderbar zum Abspecken. Eine kleine Kiwi (70 g) kommt auf 38 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 54 kcal

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 9,1 g

Fett: 0,6 g

#38 – Erdbeeren

Eine der beliebtesten Früchte überhaupt: die Erdbeere. Hier empfehle ich ein paar Euro mehr zu investieren und in einem guten Obstgeschäft

Erdbeeren zu kaufen. Mit Discounter-Erdbeeren habe ich leider keine guten Erfahrungen gemacht, oft haben diese nach nichts geschmeckt.

- Tipp: zuerst waschen, danach erst den Strunk entfernen. Sonst können sie an Vitaminen verlieren.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 32 kcal

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 5,5 g

Fett: 0,4 g

#39 – Apfel

Den Apfel gibt es in über 40 verschiedenen Arten und ist zählt zu den bekanntesten Obstsorten. Ich selbst bevorzuge die Sorte Braeburn.

- Tipp: schneide nicht die Schale weg sondern lasse sie dran. Hierin stecken die vielen Vitamine. Ein mittelgroßer Apfel (130 g) kommt auf gerade mal 71 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 54 kcal

Eiweiß: 0,3 g

Kohlenhydrate: 11,4 g

Fett: 0,1 g

#40 – Birne

Auch die Birne ist eine der beliebtesten Obstsorten und auch ich kann sie nur jedem empfehlen.

- Tipp: persönlich bevorzuge ich immer eine „weiche“ Sorte Birne. Diese sind geschmacksintensiver als die „festen“. Durchschnittlich kommt eine Birne (140 g) auf 78 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 56 kcal

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 12,4 g

Fett: 0,3 g

#41 – Pfirsich

Der Pfirsich ist eine weitere tolle Frucht zum Abspecken, vorausgesetzt du nimmst nicht die Pfirsiche aus der Dose. Ein Pfirsich (120 g) kommt auf gerade mal 50 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 42 kcal

Eiweiß: 0,8 g

Kohlenhydrate: 8,9 g

Fett: 0,1 g

#42 – Himbeeren

Meine Lieblingsobst überhaupt: Himbeeren. Ich greife hier stets auf Tiefkühlware um da diese genauso hochwertig sind wie frische und auch, weil sie günstiger sind als die frische Variante.

- Tipp: als Abendessen eignet sich perfekt Himbeerquark, gibt es bei mir zuhause ständig: bevor ich morgens zur Arbeit fahre, gebe ich 150 g Himbeeren in eine Schüssel und lasse sie sanft im Kühlschrank bis abends auftauen. Abends kommen die Himbeeren aus dem Kühlschrank, Steviapulver (Süßstoff) darüber und ein Becher Magerquark (250 g) mit einem Schuss Wasser. Das ganze verrühre ich ordentlich bis es cremig wird und das Abendessen ist fertig: Himbeerquark. Ist viel gesünder als die fertigen Himbeerjogurts und schmeckt auch besser. Das kannst du übrigens mit allen Obstsorten machen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 34 kcal

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 4,8 g

Fett: 0,3 g

#43 – Nektarine

Die Nektarine ist bekannt als „Schwester“ des Pfirsichs. Sie hat im Vergleich zum Pfirsich allerdings mehr Zucker und weniger Wasser. Durchschnittlich kommt eine Nektarine (125 g) auf 70 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 56 kcal

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 12,4 g

Fett: 0,1 g

#44 – Aprikose

Aprikosen sind eine weitere gute Obstsorte zum Abspecken, sie werden umgangssprachlich auch als Marille bezeichnen und schmecken ausgezeichnet gut. Sie sind reich an Vitamin C.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 43 kcal

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 8,5 g

Fett: 0,1 g

#45 – Wassermelone

Die bekannteste Melone von allen: die Wassermelone, sie besteht zu 90 % aus Wasser. Auch hier empfehle ich den einen oder anderen Euro mehr zu investieren, da zu günstige Produkte oft nach nichts schmecken.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 38 kcal

Eiweiß: 0,6 g

Kohlenhydrate: 8,3 g

Fett: 0,2 g

#46 – Banane

Die Banane ist die beliebteste Obstsorte unter Ausdauersportlern wie Marathonläufern. Warum? Sie ist reich an Kohlenhydraten, welche kurzfristig für viel Energie sorgen. Diese wird bei Ausdauersportlern dringend benötigen.

- Tipp: Bananen nur vor oder direkt nach deinem Krafttraining oder Ausdauersport verzehren. Zu diesem Zeitpunkt kann es noch durch die körperliche Anstrengung verbrannt werden und setzt nicht als Bauchfett an. Eine Banane (120 g) kommt durchschnittlich auf 107 Kalorien.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 89 kcal

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 22,8 g

Fett: 0,3 g

#47 – Papaya

Die Papaya zählt mit zu den Melonengewächsen. Sie ist reich an Vitamin C und hat nur sehr wenige Kalorien. Daher ist sie perfekt zum Abspecken geeignet.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 13 kcal

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 2,5 g

Fett: 0,1 g

#48 – Honigmelone

Eine weitere bekannte Melone ist die Honigmelone. Nicht umsonst heißt sie so, sie schmeckt nach Honig und ist sehr süß. Zudem ist sie reich an Vitamin C.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 55 kcal

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 13,1 g

Fett: 0,1 g

#49 – Orangen

Eine weitere sehr leckere Frucht ist die Orange. Durchschnittlich kommt eine Orange (150 g) auf 67 Kalorien.

- Tipp: auch Orangen eignen sich als Früchtequark sehr gut, einfach 150 g Orangen in kleine Stücke schneiden und anschließend mit Steviapulver und 250 g Magerquark vermischen.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 44 kcal

Eiweiß: 1 g

Kohlenhydrate: 9 g

Fett: 0,2 g

#50 – Weintraube (rot)

Weintrauben gibt es in unzähligen Sorten. Die rote Weintraube ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Eine Portion (10 Stück, 40 g) kommen auf gerade einmal 28 Kalorien.

- Tipp: achte bei Weintrauben darauf, dass du nicht übermäßig viel verzehrst da sie reich an Kohlenhydraten ist.

Nährwertangaben pro 100 Gramm:

Kalorien: 71 kcal

Eiweiß: 0,7 g

Kohlenhydrate: 15,6 g

Fett: 0,3 g

Das Wichtigste auf einen Blick

Abschließend möchte ich nochmal das Wichtigste zusammenfassen: beim Abspecken kommt es immer auf die Kalorien an, allerdings empfehle ich dir dich an meinen Rat zu halten, da du damit die besten Erfolge in kurzer Zeit erreichen wirst:

- bleibe täglich zwischen 300 – 500 Kalorien unter deinem Kalorienbedarf
- ernähre dich eiweiß- und fettreich (bsp.Fisch, Fleisch, Nüsse, Quark, Eier)
- iss pro Tag eine normale Portion Gemüse um die nötigen Vitamine und Ballaststoffe aufzunehmen
- verzichte soweit wie möglich auf Kohlenhydrate (Nudeln, Reis, Brot, Kartoffeln)
- halte dich mindestens 6 Tage pro Woche an diese Ernährungsweise. Dadurch kannst du pro Woche durchschnittlich 1 Kilogramm abspecken – das ist gesund! Nicht eine Woche nur kalorienarme Suppe löffeln und 3 oder 4 Kilogramm abnehmen, so ist der JoJo-Effekt vorprogrammiert.
- verzichte auf Alkohol und Säfte aller Art, nur Wasser und Tee sind erlaubt. Alkoholische Getränke haben viele Kalorien, zudem bremst Alkohol die Fettverbrennung. Säfte haben extrem viele Kalorien und setzen sich schnell an die Hüften. Um den Drang nach Süßem zu befriedigen darfst du hin und wieder auf Light-Getränke zurückgreifen.

- stagnieren nach einiger Zeit deine Erfolge und das Gewicht geht nicht weiter nach unten baue Sporteinheiten in deinem Plan ein: 3x pro Woche Krafttraining oder Ausdauersport, je 30 – 45 Minuten.
- habe Geduld! Dein Speck ist nicht von heute auf morgen auf deine Hüften gewandert, sondern über viele Jahre. Du wirst deinen Speck also auch nicht von heute auf morgen los.

Soweit zu den 50 besten Speck-weg-Lebensmittel. Aber wir sind noch nicht am Ende!

Empfehlung:

Heute habe ich eine Empfehlung für dich. Ein kostenloses Video in dem ich dir im Detail erkläre, wie ich 27 kg Fett verloren habe und wie du meinen Erfolg 1:1 für dich kopieren kannst!

Sieh dir jetzt das Video hier an:

- ⇒ [Wie ich 27 kg Körperfett in Rekordgeschwindigkeit verlor](#)

Ein paar Worte zum Schluss...

Liebe Leserin, lieber Leser,

in diesem Ratgeber habe ich wirklich mein ganzes Herzblut und Erfahrung der letzten Jahre hineingesteckt.

Ich bin nach all den Jahren so froh, endlich am Ziel angekommen zu sein. Es ist ein herrliches und befreiendes Gefühl, man ist in seinem neuen Körper wie neu geboren.

Auchdu wirst es schaffen so viel abzuspecken, wie du dir fest vorgenommen hast.

Ich wünsche dir von Herzen Erfolg.

Herzlichst

Dein

Fabian Prell