

# 14 Tage Intervallfasten Plan



von  
Thomas Bluhm

## **Wichtig**

*Sämtliche Inhalte dieses eBooks und auf der Webseite von [Simple-Sixpack.com](http://Simple-Sixpack.com) sind urheberrechtlich geschützt! Das Kopieren, selbst Auszüge davon, und das Verbreiten der Inhalte, sind strengstens untersagt!*

*Ich habe zum Schutz meiner ehrlichen Kunden, die dieses eBook mit ihrem hart verdienten Geld erworben haben, verschiedenste Sicherheits- und Kopierschutz-Maßnahmen getroffen.*

*Wenn jemand versuchen sollte Inhalte aus diesem Buch zu kopieren, zu vervielfältigen oder es auf Internet-Sharing-Plattformen zur Verfügung zu stellen, erhalten wir eine Mitteilung und werden ohne Vorwarnung eine kostenpflichtige Abmahnung versenden.*

*Selbstverständlich kannst du dieses eBook für deinen privaten Gebrauch ausdrucken. Es gilt 1 Lizenz pro Nutzer!*

## **Haftungsausschluss**

*Leider bin ich nicht frei von Fehlern. Aus diesem Grund weise ich dich darauf hin, dass alles, was du gleich lesen wirst, falsch sein könnte.*

*Dieses Produkt richtet sich an gesunde Menschen über 18 Jahre. Kontaktiere bitte deinen Arzt, um Krankheiten, Allergien oder Wechselwirkungen im Voraus auszuschließen.*

*Deine Gesundheit steht an Nummer 1. Achte bitte darauf und verbiege dich nicht.*

## Vorwort



Hey, ich freue mich, dass du dich für den 14 Tage Intervallfasten-Plan entschieden hast!

Ich bin von Natur aus faul. Ich mache gern Sport, aber nicht wenn ich muss oder ein komischer Plan mich dazu zwingt.

Ich bin ein Genießer und liebe leckeres Essen und ich kann nicht von Schokolade lassen. Vor allem Duplo und Kinderschokolade sind meine Favoriten ;-)

Das ist keine gute Kombination als Fitness Trainer. Ich möchte ein Vorbild für meine Kunden sein und verkaufe nur das, was ich selbst auch ausprobiert habe.

Seit über 20 Jahren teste ich Trainingsprogramme und Diäten. Da ich faul bin und nicht immer verzichten möchte, habe ich viel experimentiert und bin auf das Kurzzeitfasten gestossen. Es ist auch als Intermittierendes Fasten oder Intervallfasten bekannt.

Doch die ersten Versuche mit dieser Diät schlugen fehl. Ich fastete, aber nahm nicht ab. Irgendetwas machte ich falsch.

Also recherchierte und experimentierte ich weiter, bis ich die Lösung für mich gefunden hatte und viele Fragen beantworten konnte.

Daraus ist dann der 14 Tage Intervallfasten-Plan entstanden. Er ist perfekt für „faule“ Genießer, die nicht stundenlang Sport treiben möchten.

***Das Geheimnis liegt im Fasten-Protokoll, der richtigen Auswahl der Lebensmittel und der Anpassung des Intervallfasten-Plans an deinen Körper und deine Bedürfnisse!***

Ich habe den 14 Tage Intervallfasten-Plan für Männer und Frauen entwickelt, die nicht viel Zeit haben, ihre Ernährung nicht radikal umstellen wollen, aber trotzdem abnehmen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Bitte lese dir jetzt die folgenden Hinweise und Tipps durch. Im Anschluss erhältst du den 14 Tage Intervallfasten-Plan. Je besser und konsequenter du den Plan befolgst, desto erfolgreicher wirst du.

Ich wünsche dir viel Erfolg :-)

LG

Thomas Bluhm

*Bestseller Autor, lizenzierter Fitness Trainer und Fitness Experte*

## Lies das zuerst



Das Geheimnis vom 14 Tage Intervallfasten-Plan, sind die Fastenphasen.

In den Fastenphasen darfst du nichts essen. Ich meine wirklich nichts! Kein „kleines“ bisschen Kaffeesahne, kein Stück Zucker, nichts! Nur so kann der 14 Tage Intervallfasten-Plan wirken und nur so nimmst du schnell und effektiv ab.

Du solltest aber viel trinken, vor allem kalorienfreie Getränke, wie Wasser, Tee oder Kaffee.

Durch das Fasten entziehst du deinem Körper Nahrung und reduzierst damit deine Kalorienzufuhr.

***Erhält dein Körper weniger Kalorien als er benötigt, werden die Kalorienspeicher deines Körpers angezapft und das ist das Körperfett an Bauch, Beinen und Po.***

Der einzige Haken beim Intervallfasten ist der Hunger. Er kann für viele Menschen unangenehm sein. Das ist es auch für mich.

Du kannst starken Hunger vermeiden, indem du mit kurzen Fastenphasen startest und dich dann langsam an die längeren Fastenphasen herantastest.

Im Laufe der Zeit verkleinert sich dein Magen und dein Körper passt sich an. Du verspürst weniger Hunger beziehungsweise die Hungergefühle werden geringer.

Wirst du schnell hungrig, dann starte mit einer Fastenphase von 12 Stunden. Das heißt du isst für 12 Stunden nichts, gefolgt von 12 Stunden, an denen du alles essen kannst, was du möchtest.

Nach 7-14 Tagen kannst du die Fastenphase dann auf 14 Stunden erweitern.

Der ideale Start ist eine Fastenphase von 16 Stunden, gefolgt von 8 Stunden, in denen du alles essen kannst, was du möchtest.

Du kannst dir die Zeit, in der du fastest, aussuchen. Ich empfehle dir 4 Stunden vor dem Zubettgehen und 4 Stunden danach nichts zu essen. Bei 8 Stunden Schlaf, fastest du so automatisch für 16 Stunden.

**Die beste Fastenzeit ist die, die für DICH am besten in DEINEN Alltag passt. Du kannst sie frei wählen.**

Wenn du dir unsicher bist, befolge bitte den 14 Tage Intervallfasten-Plan.

## **Tipps, um die beste Fastenzeit für dich zu finden**

1. Wähle einen Zeitraum zum Fasten, bei der du nichts essen musst oder bei der du keinem sozialen Druck unterliegst etwas essen zu müssen.
2. Wähle eine Fastenzeit, bei der du geistig und körperlich abgelenkt bist, beispielsweise durch Sport, Arbeit oder Familie.
3. Frage dich, welche Mahlzeiten dir am wichtigsten sind und auf welche Mahlzeit du verzichten kannst, beispielsweise das Frühstück oder das Abendessen.

### **Hier ein Beispiel von mir**

Es fällt mir leicht das Frühstück ausfallen zu lassen. Durch meine Arbeit bin ich abgelenkt und der Kaffee am Morgen unterdrückt den Hunger, gibt mir aber Energie und sorgt dafür, dass ich wach werde.

Mir ist das Mittagessen und das Abendessen sehr wichtig. Deshalb starte ich meine Fastenzeiten nach dem Abendessen und beende sie zum Mittagessen. Das heißt, ich esse ab 20.00 Uhr nichts mehr bis zum nächsten Tag um 12.00 Uhr. Meine Esszeit beginnt demnach um 12.00 Uhr und endet um 20.00 Uhr.

Hast du die richtige Fastenzeit für dich gefunden, schreibe sie dir auf und stelle dir einen Wecker. Ich speichere meine Fastenzeiten gern als Erinnerung in mein Handy. Jedes Mal, wenn meine Fastenzeit zu Ende ist, klingelt mein Handy und ich weiß, dass ich endlich wieder essen darf. Die zweite Erinnerung sagt mir, dass die Esszeit beendet ist.

# Effektive Tricks gegen Hunger



Für die Fastenzeit:

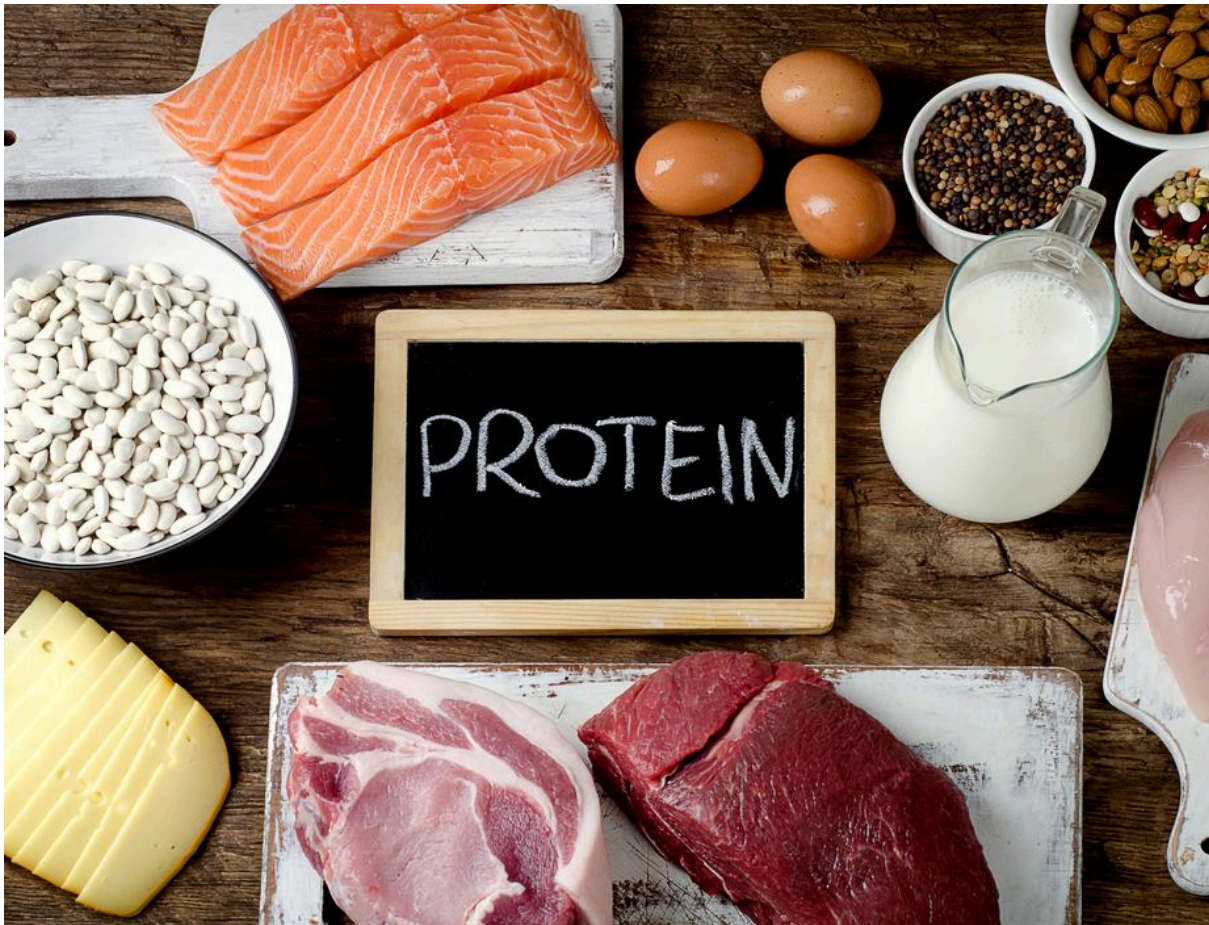
- Trinke Kaffee (das unterdrückt Hunger)
- Trinke Tee
- Trinke Wasser
- Trinke Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.)
- Trinke Ingwer Tee
- Mache dir dein Ziel bewusst und warum du es erreichen möchtest
- Achte auf erholsamen Schlaf
- Achte auf Entspannung und wenig Stress



## Wichtige Regeln

1. Fasten bedeutet: Du darfst nichts essen! Wirklich gar nichts! Keine Ausnahmen! Kein Stück Zucker im Kaffee, kein Bonbon, kein Tictac! Du solltest aber viel Flüssigkeit zu dir nehmen, vor allem Wasser oder Tee. Kaffee und Light Getränke (Cola Light, Fanta Light etc.) sind auch erlaubt (ohne Zucker oder Milch. Süßstoff ist erlaubt).
2. Essen bedeutet: Du darfst alles und so viel essen, wie du möchtest. Es gibt keine Einschränkungen. Du kannst auch gern Alkohol trinken (aber nur in der Esszeit!).
3. Du kannst dir die Fastenzeit frei aussuchen. Wähle eine Fastenzeit, bei der du abgelenkt bist, beispielsweise durch Arbeit oder durch Familie. So spürst du weniger Hunger.
4. Die Fastenzeit muss jeden Tag gleich bleiben.
5. Die Fastenzeit muss immer zusammenhängend bleiben, das heißt du darfst die Fastenzeit nicht in mehrere Teile über den Tag verteilen.
6. Messe nur 1 Mal Woche morgens auf nüchternen Magen und stets mit der gleichen Waage dein Körpergewicht und messe deinen Bauchumfang („*Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht*“).
7. Niemals schummeln!!! Verarsche dich niemals selbst. Wenn die Esszeit vorbei ist, ist sie vorbei, selbst wenn es nur 1 Minute ist. Bleibe konsequent. Du darfst bald wieder etwas essen!
8. Wenn du dein Ziel erreicht hast, beende den 14 Tage Intervallfasten-Plan!
9. Wenn du dein Ziel nicht erreicht hast, starte den 14 Tage Intervallfasten-Plan erneut!
10. Die Esszeit beginnt mit der vollen Stunde, beispielsweise um 12.00 Uhr und endet beispielsweise um 19.59 Uhr.
11. Starte langsam und steigere die Fastenzeit von Woche zu Woche.

## Beste Intervallfasten-Lebensmittel



Iss diese Lebensmittel in deiner Esszeit:

- Iss vor allem eiweissreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel: Eier, Pute, Hähnchen, Rind, Magerquark, Forelle, Karpfen, Lachs usw.
- Für beste Resultate und wenig Hunger, solltest du eine eiweissreiche Mahlzeit am Ende der Esszeit zu dir nehmen!
- Iss viele, ballaststoffreiche Lebensmittel, wie zum Beispiel Nüsse (Mandeln, Walnüsse) Leinsamen, Gemüse oder Haferflocken
- Iss viele, Omega-3-reiche Lebensmittel wie zum Beispiel Lachs, Forelle, Thunfisch, Hering oder Leinöl.

Du steigert deinen Abnehm-Erfolg, wenn du folgende Lebensmittel in der Esszeit stark reduzierst oder komplett vermeidest:

- Vermeide zuckerhaltige Getränke wie Beispiel Smoothies, Fruchtsaft, Limonade, Coca Cola, Fanta, Sprite
- Vermeide Süßigkeiten und Gebäck

- Vermeide kohlenhydrathaltige Lebensmittel, wie zum Beispiel Brot, Brötchen, Reis, Nudeln, Pizza, Milch, Joghurt, Obst und Kartoffeln

# Inhaltsverzeichnis

<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 1</b>	<b>14</b>
Skyr	15
Brokkoli Käse Pfanne	16
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 2</b>	<b>18</b>
Omelette	19
Caprese-Salat	20
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 3</b>	<b>21</b>
Bunte Gemüsenudeln	22
Gegrillter Kürbis mit Käse	23
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 4</b>	<b>25</b>
Gegrillte Zucchini Röllchen	26
Tomaten-Mozzarella-Brot	28
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 5</b>	<b>29</b>
Eiweißpannkuchen	30
Frikassee mit Tofu	31
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 6</b>	<b>33</b>
Eiweißbrötchen mit Rührei und Radieschen	34
Quark mit Leinöl	36
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 7</b>	<b>37</b>
Ananas Creme	38
Gefüllter Kohlrabi	39
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 8</b>	<b>41</b>
Protein-Quark-Smoothie	42
Tomaten-Mozzarella-Salat	43
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 9</b>	<b>44</b>
Spiegeleier auf Eiweißbrot	45
Tomaten-Curry mit Mozzarella	46
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 10</b>	<b>48</b>
Parmesan Chips	49
Power-Salat	50
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 11</b>	<b>51</b>
Tomaten-Käse-Omelette	52
Gegrillter Kürbis mit Käse	53
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 12</b>	<b>55</b>
Caprese-Salat	56
Brokkoli Käse Pfanne	57
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 13</b>	<b>59</b>

Skyr	60
Schneller Käse-Salat	61
<b>Dein Intervallfasten-Plan Tag 14</b>	<b>62</b>
Mediterranes Omelette	63
Quark mit Leinöl	65
<b>Häufige Fragen</b>	<b>66</b>
Quellen	68

# 14 Tage Intervallfasten-Plan

## Woche 1

(16 Stunden Fasten, 8 Stunden Esszeit)

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 1

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Skyr</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Brokkoli Käse Pfanne</a></li></ul>
Tagessumme: 1455 Kcal, 113 g Eiweiss, 53 g Kohlenhydrate, 82 g Fett
Nährstoffverteilung: 32% Eiweiss, 15% Kohlenhydrate, 52% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 500 g Skyr</li><li><input type="checkbox"/> 150 g Blaubeeren</li><li><input type="checkbox"/> 15 g Kokosöl</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Mandeln gehackt</li><li><input type="checkbox"/> 400 g Brokkoli</li><li><input type="checkbox"/> 3 Hühnereier</li><li><input type="checkbox"/> 1 Zwiebel (80 g)</li><li><input type="checkbox"/> 50 g Gouda (45% Fett)</li><li><input type="checkbox"/> 10 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Petersilie</li><li><input type="checkbox"/> 1 Chilischote (5 g)</li></ul>

## Skyr



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 500 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 15 g Kokosöl
- 50 g Mandeln gehackt

Zubereitung:

1. Fülle den Skyr in eine Schüssel und rühre das Kokosöl unter.
2. Verteile die Blaubeeren und die gehackten Mandeln darauf.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 814 Kcal, 66 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 43 g Fett

## Brokkoli Käse Pfanne



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Brokkoli
- 3 Hühnereier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 50 g Gouda (45% Fett)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 10 g Petersilie
- 1 Chilischote (5 g)

### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in Röschen verteilen und diese in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, waschen und grob hacken.
3. Käse grob schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Brokkoli für 5 Minuten zugedeckt andünsten.
5. Eier in die Schüssel geben und für 2 Minuten stocken lassen.
6. Nun den Käse dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
7. In der Zwischenzeit Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
8. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.
9. Streifen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.



10. Auf einem Teller servieren und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 641 Kcal, 47 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 2

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Omelette</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Caprese-Salat</a></li></ul>
Tagessumme: 1402 Kcal, 77 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 107 g Fett
Nährstoffverteilung: 22% Eiweiss, 9% Kohlenhydrate, 71% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 4 Eier (mittelgroß)</li><li><input type="checkbox"/> 1 Tomate, mittelgroß (130 g)</li><li><input type="checkbox"/> 15 g Butter (Kerrygold)</li><li><input type="checkbox"/> 10 g Schnittlauch</li><li><input type="checkbox"/> 1 ½ Paprika, rot (225 g)</li><li><input type="checkbox"/> 250 g Mozzarella</li><li><input type="checkbox"/> 6 Tomaten, klein (300 g)</li><li><input type="checkbox"/> 25 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> Basilikum</li></ul>

## Omelette



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 4 Eier (mittelgroß)
- 1 Tomate, mittelgroß (130 g)
- 3 Teelöffel Butter (15 g)
- 10 g Schnittlauch
- 1 Paprika, rot (75 g)

### Zubereitung:

1. Verquirle zunächst die Eier und würze sie mit etwas Salz und Pfeffer nach Belieben.
2. Wasche die Tomate und den Schnittlauch ordentlich unter laufendem Wasser ab.
3. Schneide die Tomate und Paprika in kleine Scheiben und den Schnittlauch in feine Röllchen.
4. Gebe jetzt die Butter in eine heiße Pfanne.
5. Wenn die Butter geschmolzen ist, gibst Du die Eiermasse in die Pfanne hinzu und warte bis sie stockt.
6. Wenn das Ei gestockt ist, kannst Du die Tomaten- und Paprikastückchen, sowie den Schnittlauch darauf verteilen.
7. Klappe die andere Seite des Omeletts um.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 556 Kcal, 31 g Eiweiss, 20 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Caprese-Salat



Zutaten Rezept für 1 Person:

- 250 g Mozzarella
- 6 Tomaten, mittelgroß (300 g)
- 2 ½ Esslöffel Olivenöl
- Basilikum

Zubereitung:

1. Schneide den Mozzarella und die Tomaten in feine Scheiben.
2. Beträufele beides mit dem Olivenöl.
3. Verteile darauf das Basilikum.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 846 kcal, 46 g Eiweiss, 10 g Kohlenhydrate, 69 g Fett

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 3

### Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Bunte Gemüsenudeln](#)

Mahlzeit 2:

- [Gegrillter Kürbis mit Käse](#)

Tagessumme: 1540 Kcal, 73 g Eiweiss, 60 g Kohlenhydrate, 109 g Fett

Nährstoffverteilung: 20% Eiweiss, 16% Kohlenhydrate, 66% Fett

### Einkaufsliste

- 2 Zucchini (600 g)
- 250 g Karotten
- 390 g Kirschtomaten
- 80 g Parmesan
- 35 ml Olivenöl
- 100 g Kürbis, Hokkaido
- 30 g Walnüsse
- 100 g Gouda
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

## Bunte Gemüsenudeln



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Zucchini (600 g)
- 250 g Karotten
- 390 g Kirschtomaten
- 80 g Parmesan
- 2 ½ Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

1. Schäle die Karotte mit einem Sparschäler in feine Streifen.
2. Schäle die Zucchini bis zu den Kernen in feine Streifen.
3. Wasche die Kirschtomaten und halbiere diese.
4. Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe das Öl hinein.
5. Gebe dann die Karotte sowie die Zucchini hinzu, brate diese goldbraun an und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Gebe dann die Tomaten hinzu und brate diese für ca. 3 Minuten an.
7. Wasche das Basilikum, ziehe dieses von den Stielen ab und hacke es fein.
8. Streue den Basilikum zusammen mit dem Parmesan auf die Gemüsenudeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 784 Kcal, 42 g Eiweiss, 44 g Kohlenhydrate, 47 g Fett

## Gegrillter Kürbis mit Käse



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g Kürbis, Hokkaido
- 30 g Walnüsse
- 100 g Gouda
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung:

1. Wasche sowie halbiere den Kürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in dünne Spalten.
2. Wasche dann den Thymian, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke diese fein.
3. Vermenge den Thymian mit Öl und würze mit Salz und Pfeffer nach.
4. Bestreiche die Kürbisspalten mit dem selbstgemachten Dressing.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe den Kürbis hinein und brate diesen von beiden Seiten goldbraun an.
6. Hacke die Walnüsse fein, erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Walnüsse darin an.
7. Schneide den Käse in kleine Würfel.
8. Richte den Kürbis zusammen mit dem Käse an und verteile die Walnüsse darüber.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte: 756 Kcal, 31 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 63 g Fett



## Dein Intervallfasten-Plan Tag 4

### Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Gegrillte Zucchinirollchen](#)

Mahlzeit 2:

- [Tomaten-Mozzarella-Brot](#)

Tagessumme: 1563 Kcal, 87 g Eiweiss, 55 g Kohlenhydrate, 106 g Fett

Nährstoffverteilung: 23% Eiweiss, 15% Kohlenhydrate, 63% Fett

### Einkaufsliste

- 2 Zucchini (600 g)
- 120 g Feta (45% Fett)
- 120 g Ajvar
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 3 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 20 g Butter
- 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)
- 125 g Mozzarella

## Gegrillte Zucchini Röllchen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Zucchini (600 g)
- 120 g Feta (45% Fett)
- 120 g Ajvar
- 20 ml Olivenöl
- 5 g Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Schnittlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Röllchen schneiden.
2. Zucchini schälen, waschen, Enden abschneiden und mit einer Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln.
3. Die Scheiben mit Salz bestreuen und für fünf Minuten das Wasser entziehen.
4. In der Zwischenzeit den Schafskäse in feine Scheiben schneiden.
5. Zwei Scheiben Zucchini leicht überlappend nebeneinander auf eine Arbeitsfläche legen.
6. Jeweils mit einem Teelöffel Ajvar bestreichen und mit Schafskäse belegen.
7. Dann die Scheiben aufrollen und mit einem Zahnstocher fixieren.
8. Zucchini Röllchen auf eine Aluschale legen und mit dem Öl beträufeln.
9. Auf dem heißen Grill für sechs Minuten garen.

10. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 678 Kcal, 30 g Eiweiss, 36 g Kohlenhydrate, 47 g Fett

## Tomaten-Mozzarella-Brot



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 3 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)
- 125 g Mozzarella
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und schneide diese zusammen mit dem Mozzarella in feine Scheiben.
2. Wasche den Basilikum, zupfe ihn von den Zweigen ab und hacke ihn fein.
3. Streiche die Butter auf das Brot und belege es mit den Mozzarella- und Tomatenscheiben.
4. Streue den Basilikum darüber und würze alles mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 885 Kcal, 57 g Eiweiss, 19 g Kohlenhydrate, 59 g Fett

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 5

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Eiweißpfannkuchen</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Frikassee mit Tofu</a></li></ul>
Tagessumme: 1447 Kcal, 65 g Eiweiss, 39 g Kohlenhydrate, 112 g Fett
Nährstoffverteilung: 19% Eiweiss, 11% Kohlenhydrate, 72% Fett

### Einkaufsliste

- 100 g sahniger Frischkäse
- 60 g Mascarpone
- 3 Eier
- 15 g Eiweißpulver (neutral)
- 10 g Butter
- Stevia
- 100 g Tofu, geräuchert
- 150 g Spargel, weiß
- 150 g Karotten
- 100 g Erbsen
- 35 ml Schlagsahne (30% Fett, Milbona)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence

## Eiweißpfannkuchen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g sahniger Frischkäse
- 60 g Mascarpone
- 3 Eier
- 15 g Eiweißpulver (neutral)
- 2 Teelöffel Butter
- Stevia

### Zubereitung:

1. Vermische alle Zutaten in einer Schüssel.
2. Erhitze anschließend eine Pfanne vor und gebe die Butter hinzu.
3. Backe die Pfannkuchen.
4. Wende den Pfannkuchen hin und wieder beim Backen.

Tipp: Je nach Belieben kannst Du auch ein Eiweißpulver mit Geschmack wählen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 829 Kcal, 35 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 71 g Fett

## Frikassee mit Tofu



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g Tofu, geräuchert
- 150 g Spargel, weiß
- 150 g Karotten
- 100 g Erbsen
- 35 ml Schlagsahne (30% Fett, Milbona)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Kräuter der Provence

### Zubereitung:

1. Wasche, schäle und schneide den Spargel in kleine Stücke.
2. Wasche den Tofu und schneide diesen in kleine Würfel.
3. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe das Öl hinein und brate den Tofu rundherum goldbraun an.
4. Würze alles mit Salz, Pfeffer sowie Kräuter der Provence.
5. Nimm das Fleisch heraus, gebe die Sahne sowie die Brühe hinzu und würze es mit Salz sowie Pfeffer.
6. Lasse alles ca. 10 Minuten ziehen.

7. Erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz, gebe das Gemüse hinzu und lasse es für ca. 10 Minuten ziehen.
8. Gebe es zusammen mit dem Tofu in den Topf und lasse es kurz mitziehen.
9. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab und hacke sie fein.
10. Streue die Petersilie auf das Frikassee.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 618 Kcal, 31 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 41 g Fett



## Dein Intervallfasten-Plan Tag 6

### Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Eiweißbrötchen mit Rührei und Radieschen](#)

Mahlzeit 2:

- [Quark mit Leinöl](#)

Tagessumme: 1473 Kcal, 134 g Eiweiss, 52 g Kohlenhydrate, 75 g Fett

Nährstoffverteilung: 37% Eiweiss, 15% Kohlenhydrate, 47% Fett

### Einkaufsliste

- 2 Eiweißbrötchen (Lidl)
- 3 Eier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 25 g Butter
- 2 Radieschen (60 g)
- 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)
- 150 ml Milch (1,5%)
- Schnittlauch
- 400 g Magerquark
- 10 ml Leinöl
- 25 g ESN Designer Whey, Erdbeere

## Eiweißbrötchen mit Rührei und Radieschen



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Eiweißbrötchen (Lidl)
- 3 Eier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 2 ½ Esslöffel Butter (Kerrygold)
- 2 Radieschen (60 g)
- 2 Tomaten, mittelgroß (260 g)
- 150 ml Milch (1,5%)
- Schnittlauch nach Belieben

### Zubereitung:

1. Gebe erst einmal Butter in eine beschichtete Pfanne und erhitze diese.
2. Gebe dann die Eier zusammen mit der Milch in eine Schüssel und würze alles mit Salz und Pfeffer.
3. Verquirlle alles anschließend mit einem Schneebesen.
4. Schäle die Zwiebel und hacke diese fein.
5. Gebe die verquirlten Eier gemeinsam mit der Zwiebel in die erhitzte Pfanne und lasse sie bei kleiner Hitze stocken.
6. Rühre zwischendurch mit einem Pfannenwender vorsichtig am Pfannenboden entlang, bis das flüssige Ei cremig ist.
7. Das Rührei soll nicht braun werden, da es dann trocken wird.
8. Wasche den Schnittlauch und hacke diesen fein.

9. Wasche die Radieschen sowie die Tomate und schneide beides klein.
10. Verteile das Rührei sowie die Radieschen und Tomate auf einer Brötchenhälfte und belege sie mit Schnittlauch.
11. Würze es dann mit Salz und Pfeffer.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: 1029 Kcal, 67 g Eiweiss, 35 g Kohlenhydrate, 64 g Fett

## Quark mit Leinöl



### Zutaten Rezept für 1 Person:

- 400 g Magerquark
- 1 Esslöffel Leinöl
- 25 g ESN Designer Whey, Erdbeere

### Zubereitung:

1. Gib Magerquark mit einem Schuss Wasser in eine Schüssel.
2. Mische das Eiweißpulver unter.
3. Gib das Leinöl hinzu und rühre die Zutaten gut durch bis sie sich miteinander verbinden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 444 kcal, 68 g Eiweiss, 18 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 7

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Ananas Creme](#)

Mahlzeit 2:

- [Gefüllter Kohlrabi](#)

Tagessumme: 1441 Kcal, 102 g Eiweiss, 65 g Kohlenhydrate, 79 g Fett

Nährstoffverteilung: 29% Eiweiss, 18% Kohlenhydrate, 51% Fett

## Einkaufsliste

- 50 g Ananas
- 40 g Kokosraspeln
- 500 g Magerquark
- 50 g Schlagsahne (30% Fett)
- 5 g Vanilleschote
- 10 ml Zitronensaft
- 400 g Kohlrabi
- 250 g Karotten
- ½ Bund Petersilie
- 3 Eier
- 40 g Crème Fraîche
- 40 g Camembert (45% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

## Ananas Creme



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 50 g Ananas
- 40 g Kokosraspeln
- 500 g Magerquark
- 50 g Schlagsahne (30% Fett)
- 5 g Vanilleschote
- 1 Esslöffel Zitronensaft

### Zubereitung:

1. Schäle die Ananas und schneide diese in kleine Würfel.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Kokosraspeln kurz darin an.
3. Schneide die Vanilleschote auf, kratze das Vanillemark heraus und vermenge es mit dem Quark, dem Zitronensaft sowie dem Steviapulver.
4. Gebe die Ananas sowie die Kokosraspeln hinzu und verrühre alles ordentlich miteinander.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten.

Nährwerte: 763 Kcal, 64 g Eiweiss, 34 g Kohlenhydrate, 40 g Fett

## Gefüllter Kohlrabi



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Kohlrabi
- 250 g Karotten
- ½ Bund Petersilie
- 3 Eier
- 40 g Crème Fraîche
- 40 g Camembert (45% Fett i. Tr.)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss

### Zubereitung:

1. Schäle den Kohlrabi sowie die Karotte, erhitze einen Topf mit reichlich Wasser sowie einer Prise Salz und gare beides für ca. 15 Minuten.
2. Nehme das Gemüse heraus und lasse es abkühlen.
3. Höhle die Kohlrabi aus und schneide das Innere zusammen mit der Karotte in feine Würfel.
4. Schneide den Camembert in feine Würfel.
5. Vermenge diesen mit der Crème Fraîche, den Eiern sowie der Sahne und würze mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss nach.
6. Fülle die Eiermasse in den Kohlrabi.
7. Gebe den Kohlrabi in eine Auflaufform.

8. Wasche die Petersilie, ziehe diese von den Stielen ab, hacke sie fein und verteile diese auf der Kohlrabi.
9. Heize den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze oder 180 Grad Umluft vor, schiebe die Auflaufform auf die mittlere Schiene und backe diese für ca. 15 Minuten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Nährwerte: 678 Kcal, 38 g Eiweiss, 31 g Kohlenhydrate, 39 g Fett



# 14 Tage Intervallfasten-Plan

## Woche 2

(18 Stunden Fasten, 6 Stunden Esszeit)

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 8

Mahlzeiten
Mahlzeit 1: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Protein-Quark-Smoothie</a></li></ul>
Mahlzeit 2: <ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="#">Tomaten-Mozzarella-Salat</a></li></ul>
Tagessumme: 1488 Kcal, 105 g Eiweiss, 45 g Kohlenhydrate, 96 g Fett
Nährstoffverteilung: 29% Eiweiss, 13% Kohlenhydrate, 60% Fett

Einkaufsliste
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 400 g Magerquark</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Leinsamen, geschrotet</li><li><input type="checkbox"/> 100 g Blaubeeren</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Kokosöl</li><li><input type="checkbox"/> 3 Tomaten, mittelgroß (390 g)</li><li><input type="checkbox"/> 200 g Mozzarella</li><li><input type="checkbox"/> 30 ml Olivenöl</li><li><input type="checkbox"/> 30 ml Balsamicoessig</li><li><input type="checkbox"/> 20 g Basilikum</li><li><input type="checkbox"/> Salz</li><li><input type="checkbox"/> Pfeffer</li></ul>

## Protein-Quark-Smoothie



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Magerquark
- 20 g Leinsamen, geschrotet
- 100 g Blaubeeren
- 2 Esslöffel Kokosöl
- 200 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Gib den Magerquark zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel und verrühre beides miteinander.
2. Gib nun das Kokosöl und die Blaubeeren dazu und rühre beides unter.
3. Verteile die geschroteten Leinsamen darüber.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 671 Kcal, 66 g Eiweiss, 29 g Kohlenhydrate, 31 g Fett

## Tomaten-Mozzarella-Salat



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 3 Tomaten, mittelgroß (390 g)
- 200 g Mozzarella
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 3 Esslöffel Balsamicoessig
- 20 g Basilikum
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Wasche die Tomaten und schneide diese als auch den Mozzarella in Scheiben.
2. Gebe nun einen Esslöffel Olivenöl und einen Esslöffel Balsamico in eine Schüssel und verrühre alles leicht.
3. Gebe nun abwechselnd die Mozzarella- und Tomatenscheiben auf einen Teller und füge den restlichen Balsamico hinzu.
4. Salze und pfeffere nun den Salat und gebe das frisch geschnittenen Basilikum darüber.
5. Beträufle zu guter Letzt das Ganze noch mit dem restlichen Olivenöl.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 818 Kcal, 39 g Eiweiss, 17 g Kohlenhydrate, 65 g Fett

## Dein Intervallfasten-Plan Tag 9

### Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Spiegeleier auf Eiweißbrot](#)

Mahlzeit 2:

- [Tomaten-Curry mit Mozzarella](#)

Tagessumme: 1492 Kcal, 85 g Eiweiss, 40 g Kohlenhydrate, 63 g Fett

Nährstoffverteilung: 23% Eiweiss, 11% Kohlenhydrate, 40% Fett

### Einkaufsliste

- 25 g Butter (Kerrygold)
- 2 Eier (mittelgroß)
- 200 g Mozzarella
- 4 Scheiben Eiweißbrot (Mestemacher)
- 300 g passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln (160 g)
- 30 g Sellerie
- 10 g Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Steviapulver

## Spiegeleier auf Eiweißbrot



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 2 Scheiben Eiweißbrot von Mestemacher
- 5 Teelöffel Butter (Kerrygold)
- 2 Eier (mittelgroß)
- Salz
- Pfeffer
- Chili

### Zubereitung:

1. Erhitze eine Pfanne auf halber Hitze, füge Butter hinzu und brate die Eier für ca. 5 bis 7 Minuten.
2. Würze sie erst abschließend je nach Bedarf mit Salz, Pfeffer und Chili.
3. Bestreiche zu guter Letzt das Eiweißbrot mit Butter.

Tipp: Du erkennst, dass das Ei fertig ist, indem Du mit einem Finger leicht das Eidotter berührst und dieser warm ist. Sollte es noch kalt sein, braucht das Ei noch ein wenig.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 602 Kcal, 35 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 44 g Fett

## Tomaten-Curry mit Mozzarella



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 200 g Mozzarella
- 2 Scheiben Eiweißbrot (Mestemacher)
- 300 g passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln (160 g)
- 30 g Sellerie
- 1 Esslöffel Currypulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Steviapulver

### Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebel und schneide diese in zwei Scheiben.
2. Erhitze eine beschichtete Pfanne und dünste die Zwiebeln für ca. 5 Minuten an.
3. Schäle den Sellerie, schneide diesen klein, gebe ihn zu den Zwiebeln und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Heize den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze oder 120 Grad Umluft, gebe das Brot auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, schiebe es auf die mittlere Schiene und backe das Brot für ca. 5 Minuten.
5. Vermenge die passierten Tomaten mit der Mozzarella, gebe das Selleriegemüse hinzu und streue den Curry darüber.

6. Lasse alles für weitere 5 Minuten ziehen und würze es mit Salz, Pfeffer sowie etwas Steviapulver.
7. Schneide das Brot in feine Streifen und richte es mit dem selbstgemachten Curry an.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte: 891 Kcal, 63 g Eiweiss, 32 g Kohlenhydrate, 50 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 10

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Parmesan Chips](#)

Mahlzeit 2:

- [Power-Salat](#)

Tagessumme: 1477 Kcal, 88 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 111 g Fett

Nährstoffverteilung: 24% Eiweiss, 8% Kohlenhydrate, 70% Fett

## Einkaufsliste

- 150 g Parmesan
- 500 g Salat Mix
- 40 g Walnüsse
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Kürbiskerne



## Parmesan Chips



Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 150 g Parmesan

Zubereitung:

1. Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Reibe nun den Parmesankäse und platziere jeweils einen Teelöffel voll auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech.
3. Schiebe das Backblech auf der mittleren Schiene für 10 Minuten in den Ofen bis die Ränder etwas braun werden.
4. Nimm die Chips aus dem Ofen und lass sie vor dem Verzehr etwas abkühlen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwerte: 561 kcal, 53 g Eiweiss, 6 g Kohlenhydrate, 39 g Fett

## Power-Salat



### Zutaten Rezept für 1 Person:

- 500 g Salat Mix
- 40 g Walnüsse
- 40 g Pinienkerne
- 40 g Kürbiskerne

### Zubereitung:

1. Wasche den Salat Mix gründlich ab.
2. Hacke die Walnüsse etwas kleiner und verteile sie zusammen mit den Pinien- und Kürbiskernen auf dem Salat.
3. Vermische den Salat gründlich.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte: 916 kcal, 34 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 72 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 11

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Tomaten-Käse-Omelette](#)

Mahlzeit 2:

- [Gegrillter Kürbis mit Käse](#)

Tagessumme: 1506 Kcal, 72 g Eiweiss, 26 g Kohlenhydrate, 123 g Fett

Nährstoffverteilung: 19% Eiweiss, 7% Kohlenhydrate, 67% Fett

## Einkaufsliste

- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 10 g Schnittlauch
- 3 Hühnereier
- 30 ml Schlagsahne (30%, Milbona)
- 25 ml Olivenöl
- 100 g Kürbis, Hokkaido
- 30 g Walnüsse
- 100 g Gouda
- Thymian
- Salz
- Pfeffer

## Tomaten-Käse-Omelette



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 10 g Schnittlauch
- 3 Hühnereier
- 30 ml Schlagsahne (30%, Milbona)
- 1 ½ Esslöffel Olivenöl

### Zubereitung:

1. Wasche das Gemüse und schneide die Tomaten dann in kleine Würfel und den Schnittlauch in feine Ringe.
2. Gebe die Tomaten und die Sahne in eine Schüssel, schlage die Eier auf und vermenge alles miteinander.
3. Rühre alles gründlich durch.
4. Lasse das Olivenöl nun in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen und gib dann die Eimasse dazu.
5. Brate das Omelette bei mittlerer Hitze, wende es nach ca. 5 Minuten und lasse es weitere 5 Minuten ziehen bis es komplett gestockt ist.
6. Raspel nun den Gouda darüber und klappe es in der Mitte zusammen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: 750 Kcal, 40 g Eiweiss, 11 g Kohlenhydrate, 60 g Fett

## Gegrillter Kürbis mit Käse



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 100 g Kürbis, Hokkaido
- 30 g Walnüsse
- 100 g Gouda
- 1 Esslöffel Olivenöl
- Thymian
- Salz und Pfeffer nach Belieben

### Zubereitung:

1. Wasche sowie halbiere den Kürbis, entferne die Kerne und schneide das Fruchtfleisch in dünne Spalten.
2. Wasche dann den Thymian, ziehe ihn von den Stielen ab und hacke diese fein.
3. Vermenge den Thymian mit Öl und würze mit Salz und Pfeffer nach.
4. Bestreiche die Kürbisspalten mit dem selbstgemachten Dressing.
5. Erhitze eine beschichtete Pfanne, gebe den Kürbis hinein und brate diesen von beiden Seiten goldbraun an.
6. Hacke die Walnüsse fein, erhitze eine beschichtete Pfanne ohne Fett und röste die Walnüsse darin an.
7. Schneide den Käse in kleine Würfel.

8. Richte den Kürbis zusammen mit dem Käse an und verteile die Walnüsse darüber.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte: 756 Kcal, 31 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 63 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 12

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Caprese-Salat](#)

Mahlzeit 2:

- [Brokkoli Käse Pfanne](#)

Tagessumme: 1472 Kcal, 89 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 108 g Fett

Nährstoffverteilung: 25% Eiweiss, 8% Kohlenhydrate, 68% Fett

## Einkaufsliste

- 150 g Mozzarella
- 6 Tomaten, mittelgroß (300 g)
- 40 ml Olivenöl
- Basilikum
- 400 g Brokkoli
- 4 Hühnereier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 10 g Petersilie
- 1 Chilischote (5 g)

## Caprese-Salat



### Zutaten Rezept für 1 Person:

- 150 g Mozzarella
- 6 Tomaten, mittelgroß (300 g)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Basilikum

### Zubereitung:

1. Schneide den Mozzarella und die Tomaten in feine Scheiben.
2. Beträufele beides mit dem Olivenöl.
3. Verteile darauf das Basilikum.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 571 kcal, 29 g Eiweiss, 9 g Kohlenhydrate, 46 g Fett



## Brokkoli Käse Pfanne



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Brokkoli
- 4 Hühnereier
- 1 Zwiebel (80 g)
- 80 g Gouda (45% Fett)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 10 g Petersilie
- 1 Chilischote (5 g)

### Zubereitung:

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, in Röschen verteilen und diese in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, waschen und grob hacken.
3. Käse grob schneiden.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Brokkoli für 5 Minuten zugedeckt andünsten.
5. Eier in die Schüssel geben und für 2 Minuten stocken lassen.
6. Nun den Käse dazugeben und alles gut miteinander vermengen.
7. In der Zwischenzeit Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
8. Petersilie waschen, abtropfen lassen und fein hacken.

9. Streifen in die Pfanne geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.
10. Auf einem Teller servieren und mit Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 901 Kcal, 60 g Eiweiss, 20 g Kohlenhydrate, 62 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 13

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Skyr](#)

Mahlzeit 2:

- [Schneller Käse-Salat](#)

Tagessumme: 1489 Kcal, 101 g Eiweiss, 37 g Kohlenhydrate, 100 g Fett

Nährstoffverteilung: 28% Eiweiss, 10% Kohlenhydrate, 63% Fett

## Einkaufsliste

- 400 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 10 g Kokosöl
- 50 g Mandeln gehackt
- 200 g Kopfsalat
- 120 g Käsewürfel (mild & nussig, Grünländer)
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Kürbiskerne

## Skyr



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 400 g Skyr
- 150 g Blaubeeren
- 10 g Kokosöl
- 50 g Mandeln gehackt

### Zubereitung:

1. Fülle den Skyr in eine Schüssel und rühre das Kokosöl unter.
2. Verteile die Blaubeeren und die gehackten Mandeln darauf.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 710 Kcal, 56 g Eiweiss, 30 g Kohlenhydrate, 38 g Fett

## Schneller Käse-Salat



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 200 g Kopfsalat
- 120 g Käsewürfel (mild & nussig, Grünländer)
- 25 g Pinienkerne
- 25 g Kürbiskerne

### Zubereitung:

1. Wasche den Salat gründlich ab und hacke ihn in mundgerechte Stücke fein.
2. Gib die Käsewürfel, Pinien- und Kürbiskerne dazu.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 778 Kcal, 45 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 62 g Fett

# Dein Intervallfasten-Plan Tag 14

## Mahlzeiten

Mahlzeit 1:

- [Mediterranes Omelette](#)

Mahlzeit 2:

- [Quark mit Leinöl](#)

Tagessumme: 1505 Kcal, 139 g Eiweiss, 38 g Kohlenhydrate, 95 g Fett

Nährstoffverteilung: 38% Eiweiss, 10% Kohlenhydrate, 59% Fett

## Einkaufsliste

- 4 Hühnereier
- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 2 Schalotten (52 g)
- 50 g Oliven, schwarz
- 1 Knoblauchzehe (3 g)
- 100 g Mozzarella
- 20 g Butter (Kerrygold)
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Magerquark
- 20 ml Leinöl
- 40 g ESN Designer Whey, Erdbeere

## Mediterranes Omelette



### Zutaten Rezept für 1 Portion:

- 4 Hühnereier
- 4 Tomaten, klein (200 g)
- 2 Schalotten (52 g)
- 50 g Oliven, schwarz
- 1 Knoblauchzehe (3 g)
- 100 g Mozzarella
- 20 g Butter (Kerrygold)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

1. Verquirle die Eier und würze sie mit Salz und Pfeffer.
2. Erhitze die Butter in einer beschichteten Pfanne.
3. Gib das Eigemisch hinzu und lasse es bei schwacher Hitze langsam stocken.
4. Wasche die Tomaten ab und schneide diese zusammen mit den Oliven und dem Mozzarella ganz klein.
5. Schäle die Schalotten und den Knoblauch und schneide beides in feine Streifen.
6. Gebe alles auf das Omelette und klappe es in der Mitte zusammen, wenn es fertig gestockt ist.

Tipp: Du kannst das Omelette auch einrollen, in eine Frischhaltefolie einpacken und als Snack essen oder für unterwegs mitnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion: 853 Kcal, 47 g Eiweiss, 15 g Kohlenhydrate, 73 g Fett



## Quark mit Leinöl



### Zutaten Rezept für 1 Person:

- 500 g Magerquark
- 2 Esslöffel Leinöl
- 40 g ESN Designer Whey, Erdbeere

### Zubereitung:

1. Gib Magerquark mit einem Schuss Wasser in eine Schüssel.
2. Mische das Eiweißpulver unter.
3. Gib das Leinöl hinzu und rühre die Zutaten gut durch bis sie sich miteinander verbinden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Nährwerte: 652 kcal, 92 g Eiweiss, 23 g Kohlenhydrate, 22 g Fett

# Häufige Fragen



## **1.) Frage: Wie lange kann ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan verwenden?**

Du kannst den 14 Tage Intervallfasten-Plan so lange verwenden, wie du möchtest.

Ich empfehle dir jedoch: Höre auf, sobald du dein Ziel erreicht hast. Wenn du merkst, dass du wieder zugenommen hast, verwende den 14 Tage Intervallfasten-Plan erneut.

Achtung: Gewichtsschwankungen von 1-3 kg pro Tag sind normal. Verwende den 14 Tage Intervallfasten-Plan erst wieder, wenn du dauerhaft mehr wiegst und abnehmen möchtest.

## **2.) Frage: Was kann ich bei Hunger tun?**

Hunger entsteht, wenn dein Magen leer ist. Mache dir bewusst, dass Hunger nur ein Gefühl bzw. ein Signal deines Körpers ist. Hunger ist nichts schlimmes, sondern gut. Ich freue mich, wenn ich Hunger habe. Es ist für mich ein Gefühl, dass mir sagt, dass mein Körper JETZT gerade Fett verbrennt.

Wenn du starken Hunger hast, habe ich ein paar effektive Tipps dagegen:

- Trinke 0,5 Wasser (oder Tee). Das füllt deinen Magen. Sprudelwasser kann auch helfen.
- Warte 10-15 Minuten (meist hält starker Hunger nur kurz an und ist schnell vorbei)
- Trinke Kaffee oder Tee (am besten schwarzen Tee oder Grünen Tee). Das unterdrückt Hunger.
- Wenn du es wirklich gar nicht mehr aushältst, iss eine Kleinigkeit, wie zum Beispiel 1-2 Eier. Hühnereier sättigen sehr gut.

### **3.) Frage: Ich arbeite im Schichtdienst. Wie wende ich den 14 Tage Intervallfasten-Plan am besten an?**

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten. Die einfachste und beste ist: Ändere nichts und wende ihn genau so an, wie er hier im Buch aufgelistet ist.

Wenn sich deine Schichten im 7 Tage Rhythmus ändern, kannst du den 14 Tage Intervallfasten-Plan auch anpassen. Iss 2-4 Stunden vor dem Zubettgehen nichts mehr und starte mit dem Essen 4-6 Stunden nachdem du aufgestanden bist.

Beim Schichtdienst verschiebt sich dein Tag -und Nacht-Rhythmus. Dementsprechend kannst du diesen Rhythmus auch verschieben.

Wenn du beispielsweise von 22.00 Uhr bis 7.00 Uhr arbeitest und um 9.00 Uhr ins Bett gehst, dann könnten folgende Esszeiten für dich ideal sein: Erste Mahlzeit um 21.00 Uhr und letzte Mahlzeit um 4.59 Uhr (bei 8 Stunden Esszeit).

### **4.) Was soll ich tun, wenn ich an einem Tag später essen soll, wie beispielsweise auf einer Hochzeit oder bei einer Geburtstagsfeier?**

Ich habe bei solchen Anlässen meist folgendes gemacht (das ist auch meine Empfehlung an dich):

Verschiebe die Esszeit nach hinten!

Beispiel:

Deine normale Esszeit ist von 12.00 bis 20.00 Uhr

Hochzeit am Samstag:

Starte deine Esszeit an diesem Tag um 16.00 Uhr und beende sie um 24.00 Uhr

Der Sonntag nach der Hochzeit:

Deine Esszeit beginnt wieder um 12.00 und endet wieder um 20.00 Uhr!

### **5.) Wie stelle ich sicher, dass ich nicht zu viel und nicht zu wenig esse?**

Verlasse dich ganz auf dein Hunger -und Sättigungsgefühl.

Beim Intervallfasten kannst du während der Esszeit zu dir nehmen, was du möchtest und dein Körper wird dir von allein Signale geben, wann es genug ist.

Versuche nicht absichtlich weniger zu essen und dir etwas zu verbieten.

Das Gute am Intervallfasten ist, dass du gar nicht so viel Zeit hast, um unnötig viele Kalorien zu dir zu nehmen und dein Sättigungsgefühl wird ohnehin vorher eintreten.

Vertraue Deinem Körper und achte auf die Signale.

### **6.) Woher weiß ich, dass das Fasten bei mir funktioniert?**

Du wirst ziemlich schnell merken, dass entgegen deiner Erwartungen, Heißhungerattacken ausbleiben werden.

Das liegt daran, dass du dir nichts verbieten musst und der Körper einen viel geregelteren Blutzuckerspiegel haben wird.

Außerdem wirst du dich leistungsfähiger und fitter fühlen.

Obendrauf wirst du mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit Gewicht verlieren - und das wird sich bemerkbar machen.

### **7.) Ich nehme nicht ab. Was tun?**

Wenn du trotz Intervallfastenplan nicht abnimmst, dann liegt es daran, dass du mehr Kalorien zu dir nimmst, als du verbrennst.

Keine Sorge! Daran kann man arbeiten und dafür findet man auch Gründe.

Du solltest deine Zeiten täglich gut planen, damit sie realistisch mit deinem Alltag vereinbar sind.

Wenn du deinen Tag nicht gut planst und das Fasten zu früh brichst, steigt dein Blutzuckerspiegel an und die Fettverbrennung wird gestoppt. Der Effekt ist dahin.

Halte dich also an deine Zeiten, versuche deine Tage realistisch zu planen (besonders wenn Feierlichkeiten anstehen) und snacke nicht zwischendurch.

Außerdem kann es sein, dass deine Mahlzeiten zu groß sind. Versuche die Mengen etwas zu reduzieren und beobachte die Waage.

Vielleicht reagiert dein Körper aber auch nicht so gut auf die Umstellung und möchte das Fett nicht loslassen.

In diesem Fall solltest du dich regelmäßig an der frischen Luft bewegen und etwas Sport machen, um dagegen zu arbeiten.

## **8.) Darf ich während der Esszeit wirklich alles essen?**

Ein ganz klares Jein!

Prinzipiell darfst du nach der Fastenzeit alles essen was du möchtest. Allerdings solltest du grundsätzlich auf eine möglichst gesunde Ernährung achten, um den Entgiftungsprozess in deinem Körper zu unterstützen und fit sowie leistungsfähig zu bleiben.

Von den Kalorien her mag sich die Ernährung vielleicht nicht großartig zu unterscheiden, allerdings enthalten Fast Food & Co. nicht dieselben guten Nährstoffe, wie eine ausgewogene Mittagsmahlzeit.

Nährstoffe sind wichtige Bausteine für deinen Körper und du solltest darauf achten, sie ihm zu liefern.

Wenn dich mal der Heißhunger auf etwas Ungesundes überkommt, ist es kein Problem.

80% sollten gesund sein - 20% bleiben für Spaß.

## **9.) Ist Alkohol erlaubt?**

Ja, Du darfst Alkohol auch beim Intervallfasten trinken - allerdings nur in der Esszeit.

Bedenke aber, dass dein Körper sofort den Fettabbau unterbricht, sobald du Alkohol zu dir nimmst. Du profitierst also deutlich mehr von den positiven Effekten, wenn du Alkohol möglichst weglässt oder nur selten trinkst.

Alkohol ist ein Gift, das der Körper versucht vorrangig zu bekämpfen. Währenddessen hat er keine Zeit, um sich auch noch um den Fettabbau oder andere Prozesse zu kümmern.

Grundsätzlich gilt also: Ja, aber die Dosis macht das Gift.

[Klicke hier, wenn du weitere Fragen hast >>](#)

## Quellen

<https://www.healthline.com/nutrition/14-reasons-always-hungry#section2>

<https://www.healthline.com/nutrition/18-ways-reduce-hunger-appetite#section19>