

ZEN8

project 8



phase

3

AUFBLÜHEN

ZEN8 project 8

DRANBLEIBEN!

In den vergangenen Jahren, in denen ich Tausende von Menschengecoacht und trainiert habe, habe ich gelernt und dabei aus erster Hand beobachten können, dass es genau der Moment nach dem großen Schub ist, an dem man entweder aufblüht und sich selbst zur Priorität macht oder anfängt, an Boden zu verlieren und zu seinen alten Gewohnheiten zurückzukehren. Treffen Sie jetzt die Entscheidung, AUFZUBLÜHEN. Die Definition von Aufblühen besteht darin, auf ein Ziel zuzugehen, dieses Ziel vielleicht sogar zu erreichen, trotz oder aufgrund der Umstände. Jetzt ist es an der Zeit, Fortschritte zu machen, egal wie groß die Widerstände in Ihrem Leben sind, indem Sie Ihre Nahrungsmittel variieren, Sport treiben und Ihren Plan in einen Lebensstil verwandeln, den Sie mit Familie und Freunden leben.

In der AUFBLÜHEN-Phase fahren Sie fort, naturbelassene Lebensmittel zu essen und Ihre Diät durch die ZEN Fuze®-Proteinshakes und ZEN Fit zu ergänzen. Versuchen Sie auch, neue Rezepte einzuführen, einmal pro Woche ungeplante Mahlzeiten zu sich zu nehmen und Ihr Sportprogramm zu variieren. Es ist an der Zeit, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Es ist an der Zeit, Ihr Leben voller Energie zu leben. Es ist Zeit, AUFZUBLÜHEN!

MARK MACDONALD

Der Mitbegründer des ZEN Project 8-Programms und ZEN BODI-Markenbotschafter Mark ist ein internationaler Ernährungs- und Fitness-Experte, TV-Star und *New York Times*-Bestsellerautor.



EIN LEISTUNGSSTARKES SYSTEM, DAS DIE DREI PHASEN DER FITNESS ANGEHT

phase
1

NEUSTART

WOCHE 1 • 7 Tage

- Drei Schritte
- ▶ REDUZIEREN
 - ▶ REINIGEN
 - ▶ SPÜLEN

phase
2

ZÜNDEN

WOCHEN 2–4 • 21 Tage

- Drei Schritte
- ▶ VERBRENNEN
 - ▶ MODELLIEREN
 - ▶ REGENERIEREN

phase
3

AUFBLÜHEN

WOCHEN 5–8 • alle 28 Tage

- Drei Schritte
- ▶ UMPROGRAMMIEREN
 - ▶ VARIIEREN
 - ▶ ENERGETISIEREN

PHASE 1

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Prime

PHASE 2

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape

PHASE 3

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape
ZEN Fit



BEVOR SIE LOSLEGEN: MACHEN SIE DIESE 3 SCHRITTE!

Schritt 1

WORKOUT-KALENDER HERUNTERLADEN

Sport spielt in der AUFBLÜHEN-Phase eine wichtige Rolle. Laden Sie den ZEN AUFBLÜHEN Workout-Kalender herunter, der Ihnen dabei hilft, Ihren Erfolg zu überwachen. Sie bleiben motiviert, indem Sie jeden Tag Ihre Ernährung und Workouts aufzeichnen sowie beim wöchentlichen Wiegen Ihre Fortschritte notieren.



WORKOUT-KALENDER JETZT HERUNTERLADEN

www.facebook.com/groups/zenproject8



Schritt

2

STECKEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in den nächsten sieben Wochen erreichen möchten. Vielleicht möchten Sie Ihren Erfolg mit Ihren Freunden und Ihrer Familie teilen oder jemanden dazu einladen, mit Ihnen mitzumachen. Stecken Sie sich ein realistisches Ziel und bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie sich jetzt Ihre Ziele auf.

ZIELE FÜR DIE AUFBLÜHEN-WOCHEN:

Schritt

3

WERDEN SIE TEIL DER FACEBOOK-GEMEINSCHAFT

Untersuchungen zeigen, dass man mehr Erfolg hat, wenn man in einer Gruppe Sport treibt. Nutzen Sie die ZEN Project 8-Gruppe für Tipps, Rezepte und mehr! Besuchen Sie uns auf www.facebook.com/groups/zenproject8.



THRIVE RICHTLINIEN

RICHTLINIEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER PORTIONSGRÖSSEN

- Hören Sie auf, über Kalorien nachzudenken. Halten Sie sich einfach an die Portionsgrößen und den Speiseplan, der für Ihr Geschlecht entwickelt wurde.
- Sie können Ihre Portionen nach Gewicht oder mit Ihren Händen (Handflächen, Faust und Daumen) abmessen. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.
- Wenn Sie Ihre Lebensmittel mit einer Waage abwägen, dann machen Sie das immer vor dem Kochen, denn beim Kochen geht Gewicht verloren. Wenn Sie Ihre Portionsgrößen mit den Händen abmessen, messen Sie sie immer nach dem Kochen.
- Achten Sie darauf, dass Sie vor jeder Mahlzeit Hunger haben (dass Sie bereit sind, zu essen, aber nie wirklich hungern), und dass Sie nach dem Essen befriedigt (aber niemals übermäßig satt) sind. Wenn Sie vor Ablauf von 3 Stunden Hunger bekommen, essen Sie einfach eine ausgewogene Mahlzeit, bevor Sie die 3 h-Grenze erreichen.

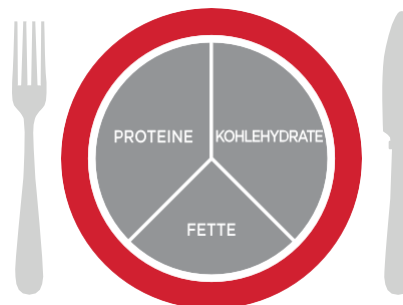
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht.*
- Wiederholen Sie die ZÜNDEN-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Programm neu ankurbeln zu müssen oder verlängern Sie die ZÜNDEN-Phase auf bis zu 7 Wochen, um Ergebnisse zu maximieren.

RICHTLINIEN ZUM OPTIMIEREN IHRER ERGEBNISSE

- Sie essen in 3er-Gruppen: alle 3 Stunden mit einem Gleichgewicht aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten.
- Nehmen Sie Ihre erste Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, und Ihre letzte Mahlzeit innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen zu sich.
- Wenn Sie Ihre ZÜNDEN- oder AUFBLÜHEN-Phase für länger als 3 Tage unterbrechen, können Sie Ihr Programm neu starten, indem Sie einfach die 7-tägige NEUSTART-Phase wiederholen.
- Wenn Sie lieber einen Shake zum Frühstück trinken möchten, dann tauschen Sie Frühstück und Vormittagsmahlzeit einfach aus.
- Fügen Sie eine sechste Mahlzeit hinzu, wenn Sie nach dem ABENDESSEN noch Hunger haben.
- Trinken Sie einen Shake oder essen Sie eine Mahlzeit mit Proteinen + Kohlehydraten + Fett.

ESSEN SIE IN 3ER-GRUPPEN



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes
Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle 3 Stunden.



* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

phase
3

AUFBLÜHEN

WOCHEN 5–8 • alle 28 Tage wiederkehrend

1 UMPROGRAMMIEREN

SCHÄRFEN SIE IHREN VERSTAND

Halten Sie die erreichten Ergebnisse, indem Sie sich umprogrammieren. Ergänzen Sie Ihre Diät durch **ZEN Fuze-Proteinshakes** + **ZEN Shape** und **ZEN Fit**.

*Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

MUSTER-SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Griechischer Joghurt + Chiasamen + Beeren

VORMITTAGS

+ Optional **ZEN Shape**

ZEN Fit

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

MITTAGESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Frischer Thunfisch + fettarme Mayonnaise + Vollkornbrot

NACHMITTAGS

+ Optional **ZEN Shape**

ZEN Fit

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

ABENDESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Mageres Truthahnhackfleisch + Avocado + Zucchini und Zwiebel

NACHTS

+ Optional **ZEN Fuze-Proteinshake**

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

2 VARIIEREN

VARIIEREN SIE IHRE ESSGEWOHNHEITEN

Variieren Sie Ihre Essgewohnheiten, indem Sie andere Rezepte mit naturbelassenen Lebensmitteln oder mit **ZEN Fuze** -Proteinshakes ausprobieren.

UNGEPLANTE MAHLZEIT

- Variieren Sie Ihre Lebensmittel, indem Sie einmal pro Woche ungeplante Mahlzeiten, d.h. „Cheat Meals“, hinzufügen.

ZEN-REZEPTE

- Variieren Sie Ihre Mahlzeiten, indem Sie Rezepte mit ZEN Fuze-Proteinshakes ausprobieren.

ZEN Fuze Proteinshakes sind eine Fusion aus exklusivem TruCELLE und Molkenproteinen. Diese extrem hochwertige Proteinmatrix hilft Ihnen dabei, durchzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. **Mit 21 g Proteinen, 5 g Ballaststoffen und 5 Stämmen aus probiotischen Kulturen**

3 ENERGETISIEREN

LEBEN UND GENIESSEN SIE IHREN NEUEN, GESUNDEN LEBENSSTIL

Es ist an der Zeit, gestärkt aus Ihrem neuen gesunden und fitten Lebensstil hervorzugehen.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht
- Wiederholen Sie die ZÜNDEN-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Programm ankurbeln zu müssen.





PORTIONSGRÖSSEN & NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Das **ZEN Project 8** - Programm setzt ein einfaches Messsystem (**1 Proteinart, 1 Fettart, 1 Kohlehydratart**) für jede Mahlzeit ein. Dieser geschlechterspezifische Plan stellt sicher, dass Sie die richtigen Portionen essen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHER SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK VORMITTAGS

1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
Optional ZEN Shape + ZEN Fit + ZEN
Fuze-Proteinshake

MITTAGESSEN NACHMITTAGS

1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
Optional ZEN Shape + ZEN Fit + ZEN
Fuze-Proteinshake oder eine Mahlzeit
aus Protein + Fett + Kohlehydrate

ABENDESSEN NACHTS

1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
Optional ZEN Fuze-Proteinshake

PFC
ALLE **3**



Bringen Sie mit PFC ein
ausgewogenes Gleichgewicht
auf Ihren Teller.
Essen Sie alle drei Stunden.



PROTEIN



FRAUEN

1 Handfläche
(etwa 85 g)



MÄNNER

1 ½ - 2
Handflächen
(etwa 140 g)

PORTIONSGRÖSSE

Mageres Protein

- Hühnchen
- Eiweiß
- Magerer Fisch und Schalentiere
- Hanf/Tofu
- Truthahn
- Wild
- ZEN Fuze-Proteinshakes
- + Griechischer Joghurt (fettfrei)

Nicht magere Proteine (zu diesen Optionen kein Fett hinzufügen)

- Rind (Filet)
- Rind (Gehacktes)
- Eier (ganze)
- Nicht magerer Fisch (Lachs)
- Lamm
- Schwein (Lende, Schinken, Koteletts usw.)
- + Käse (sparsam)
- + Hüttenkäse
- + Griechischer Joghurt (fettarm)

+ Neu in der AUFBLÜHEN-Phase

Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für frisches Bio-Obst und -Gemüse. Jede Protein-, Kohlehydrat- oder Fettart kann gegen ein anderes Protein, Kohlehydrat und Fett ausgetauscht werden: Tauschen Sie die Elemente einfach aus der Liste aus.

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

Achten Sie darauf, in der AUFBLÜHEN-Phase nicht zu viele verarbeitete Lebensmittel zu Ihrem Speiseplan hinzuzufügen. Verarbeitete Lebensmittel können Ihre Ergebnisse beeinträchtigen.

FETT



FRAUEN

1 Daumen



MÄNNER

1 großer Daumen

PORTIONSGRÖSSE

- Avocado
- Öle
 - Avocado
 - Raps
 - Kokosnuss
 - Macadamia
 - Oliven
 - Erdnuss
 - Andere Pflanzenöle
- Rohe Nüsse und natürliche Nussbutter
- Samen
 - Chia
 - Kürbis
 - Sonnenblume
- Oliven

- + Butter (in Maßen)
- + Guacamole (in Maßen)
- + Mayonnaise (in Maßen)
- + Salatdressing (in Maßen)
- + Saure Sahne (in Maßen)

KOHLEHYDRATE



FRAUEN

1 Faust
(etwa 85 g)



MÄNNER

Fäuste
(etwa 140 g)

PORTIONSGRÖSSE

Obst

- Äpfel
- Bananen
- Beeren
 - Brombeeren
 - Blaubeeren
 - Himbeeren
 - Erdbeeren
- Kirschen
- Trauben
- Pampelmuse
- Mangos
- Melone
 - Cantaloupe
 - Honigmelone
 - Wassermelone
- Apfelsinen
- Etc.

Gemüse

- Rüben
- Rosenkohl
- Möhren
- Aubergine
- Zwiebeln
- Erbsen
- Kartoffeln
- Kürbis
- Jamswurzeln und Süßkartoffeln
- Zucchini

Getreide/kalorienintensive Kohlehydrate

- Bohnen (frisch oder getrocknet)
- Brauner Reis
- Quinoa
- + Couscous
- Haferflocken
- + Warmes Müsli
- Hirse
- + Vollkorn- (oder glutenfreies) Brot
- + Pasta

BERECHNUNGSFREI

UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE

Kräuter

- Basilikum
- Lorbeerblätter
- Koriander
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Etc.

Gewürze

- Zimt
- Knoblauch
- Ingwer
- Muskat
- Pfefferkörner
- Safran
- Etc.

Kohlehydratarmes Gemüse

- Spargel
- Paprika
- Pak Choi
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie
- Kohlblätter
- Gurke
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Salat (alle Arten)
- Spinat
- Tomate
- Etc.

Natürliche Süßstoffe

- Stevia

Gewürze

- Essigarten (Balsamico, Rotwein etc.)
- Extrakte (Mandel, Vanille etc.)
- + Barbecue-Sauce, Ketchup, Senf, rosa Himalayasalz (sparsam verwenden)

AUFBLÜHEN-PHASE

VORSCHLAG FÜR EINEN SPEISEPLAN

Wiederholen Sie diesen Speiseplan jeden Tag über eine Dauer von **VIER WOCHEN** (28 Tage).
Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

SPEISEPLAN FÜR FRAUEN IN DER AUFBLÜHEN-PHASE

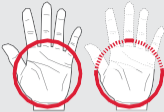
Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 2 - 4 Liter/8 - 12 Gläser pro Tag

	 F R A U E N 1 Handfläche (ETWA 85 g) PORTIONSGRÖSSE	 F R A U E N 1 Daumen PORTIONSGRÖSSE	 F R A U E N 1 Faust (ETWA 85 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
Frühstück	ca. 225 g (1 Tasse) griechischer Joghurt	1 EL Chiasamen	ca. 85 g gemischte Beeren und Müsli	
Vormittags	+ Optional ZEN Shape® ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze®-Proteinshakes • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Mittagessen	ca. 85 g frischen Thunfisch	1 EL fettarme Mayonnaise	1 Scheibe Vollkornbrot	Dill-Würzsauce Salz und Pfeffer
Nachmittags	+ Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze®-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten Wenn Sie einen Shake trinken, verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Abendessen	ca. 85 g Truthahnhackfleisch	1 EL Avocado	ca. 85 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten	
Nachts	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			



SPEISEPLAN FÜR MÄNNER IN DER AUFBLÜHEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 3 - 5 Liter/12 - 16 Gläser pro Tag

PFC ALLE 3	 MÄNNER 1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g) PORTIONSGRÖSSE	 MÄNNER 1 großer Daumen PORTIONSGRÖSSE	 MÄNNER 2 Fäuste (etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
Frühstück	ca. 300 g (1½ Tassen) griechischer Joghurt	1 EL Chiasamen	ca. 140 g gemischte Beeren und Müsli	
Vormittags	+ Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Mittagessen	ca. 140 g frischen Thunfisch	2 ELfettarme Mayonnaise	2 Scheiben Vollkornbrot	Dill-Würzsauce, Salz und Pfeffer
Nachmittags	+ Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten Wenn Sie einen Shake trinken, verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Abendessen	ca. 140 g Truthahnhackfleisch	2 EL Avocado	ca. 140 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten	
Nachts	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			



PARFAIT MIT GRIECHISCHEM JOGHURT



ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN.



KOCHZEIT: 0 MIN.



GESAMTZEIT: 5 MIN.

ZUTATEN

Griechischer Joghurt

Chiasamen

Müsli

Beliebige gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

1. 1/4 Glas mit gemischten Beeren füllen.
2. Eine Schicht griechischen Joghurt darauf geben.
3. Eine weitere Schicht gemischte Beeren, mit Joghurt bedecken.
4. Abschließen mit Müsli und Chiasamen.

phase

3

FUZE-PROTEINSHAKE

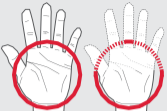
AUFBLÜHEN - PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN FRÜHSTÜCK

FRAUEN	 1 Handfläche (ca. 85 g)	 1 Daumen	 1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ETWA 220 g (1 Tasse) griechischen Joghurt	1 EL Chiasamen	ETWA 85 Müsli, beliebige gemischte Beeren	
EINE PORTION	24 g	4 g	19 g	220 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGEListETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	 1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	 1 großer Daumen	 2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 300 g (1 ½ Tassen) griechischer Joghurt	2 EL Chiasamen	ca. 140 g Müsli, beliebige gemischte Beeren	
EINE PORTION	36 g	8 g	26 g	370 Kalorien



FRISCHES THUNFISCH-SANDWICH



ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN.



KOCHZEIT: 4 MIN.



GESAMTZEIT: 9 MIN.

ZUTATEN

Frischer Thunfisch
Fettarme Mayonnaise
Vollkorn- (oder glutenfreies) Brot
Koscheres Salz und schwarzer Pfeffer
Dill-Würzsauce

ZUBEREITUNG

1. Thunfisch 3 - 4 Minuten in Salzwasser pochieren, bis er gar ist.
2. Schuppen und auseinandernehmen. In eine große Schüssel legen. Mit Mayonnaise, Dill-Würzsauce, Salz und Pfeffer kombinieren.
3. Auf Vollkorn- (oder glutenfreiem) Brot servieren.

phase

3

ERLAUBT IN DER

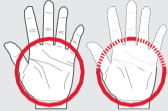
AUFBLÜHEN-PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN MITTAGESSEN

FRAUEN	 1 Handfläche (ca. 85 g)	 1 Daumen	 1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g frischen Thunfisch	1 EL fettarme Mayonnaise	1 Scheibe Vollkornbrot	Koscheres Salz und schwarzer Pfeffer, Dill-Würzsauce
EINE PORTION	21 g	5 g	12 g	230 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGEListETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	 1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	 1 großer Daumen	 2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 140 g frischen Thunfisch	2 EL fettarme Mayonnaise	2 Scheiben Vollkornbrot	Koscheres Salz und schwarzer Pfeffer, Dill-Würzsauce
EINE PORTION	35 g	10 g	24 g	375 Kalorien



TRUTHAHN-CHILI AUS DEM SCHONGARER



ZUBEREITUNGSZEIT 10 MIN.



KOCHZEIT: 7 H 10 MIN.



GESAMTZEIT: 7 H 20 MIN.

ZUTATEN

Mageres
Truthahnhackfleisch
Avocado
Rote Paprika
Zucchini
Zwiebeln

Tomaten
½ Knoblauchzehe,
gewürfelt
1 TL Oreganopulver
1 TL Gemahlener
Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Paprika, Zucchini und Zwiebel hacken, Tomaten würfeln.
2. Truthahnhackfleisch in einer mittelgroßen Pfanne anbraten, bis es braun ist.
3. Verbleibende Zutaten und Truthahn in einen Schongarer geben.
4. Bei hoher Temperatur 2 Stunden lang kochen, dann auf geringe Hitze schalten. 4 - 5 Stunden kochen.
5. Mit Avocadowürfeln bedecken.

phase

3

ERLAUBT IN DER

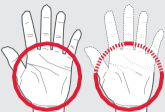
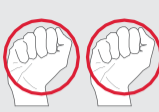
AUFBLÜHEN-PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN ABENDESSEN

FRAUEN	 1 Handfläche (ca. 85 g)	 1 Daumen	 1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g mageres Truthahnhackfleisch	1 EL Avocado	ca. 85 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten	½ Knoblauchzehe, gewürfelt 1 TL Oreganopulver 1 TL Kreuzkümmelpulver ½ TL Chilipulver
EINE PORTION	21 g	5 g	15 g	210 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGEListETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	 1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	 1 großer Daumen	 2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 140 g mageres Truthahnhackfleisch	2 EL Avocado	ca. 140 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten	½ Knoblauchzehe, gewürfelt 1 TL Oreganopulver 1 TL Kreuzkümmelpulver ½ TL Chilipulver
EINE PORTION	35 g	10 g	25 g	380 Kalorien

ZEN8 project8

ZENPROJECT8.COM



JEUNESSE®

©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Alle Rechte vorbehalten
Jeunesse ist die Handelsmarke von Jeunesse Global Holdings, LLC