



# **Protein Shape – 1600 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen zur neuen Figur**

## **Einkaufsliste für den aktuellen Tag**



### **Eiweißreiche Diät – effektiver Abnehmplan für eine schlanke Figur**

Möchtest du schnelle Ergebnisse sehen, dich leichter fühlen und mehr Energie haben? Die **eiweißreiche Diät** ist ein bewährter Weg zum gesunden Abnehmen. Sie unterstützt die Fettverbrennung, schützt die Muskelmasse und sorgt für

**Dietspremium | Protein Shape – 1600 kcal Eiweißdiät – 4 Wochen zur neuen Figur**



langanhaltende Sättigung. Perfekt, wenn du von einer schlanken Figur träumst und einfach, aber bewusst essen möchtest.

Warum eine eiweißreiche Diät wählen?

1. **Schnelle Abnehmerfolge** – mehr Eiweiß = schnellere Fettverbrennung.
2. **Schlanke Figur ohne Hungern** – sättigende Mahlzeiten erleichtern die Appetitkontrolle.
3. **Energie und Leichtigkeit im Alltag** – stabiler Blutzuckerspiegel, keine Heißhungerattacken.
4. **Stoffwechsel- und Regenerations-Boost** – ideal für einen aktiven Lebensstil.
5. **Kein Jo-Jo-Effekt** – der Plan basiert auf einfachen, natürlichen Lebensmitteln.

Wie funktioniert die eiweißreiche Diät?

Es handelt sich um einen **ausgewogenen Abnehmplan**, der auf eiweißreichen Lebensmitteln wie magerem Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten und Hülsenfrüchten basiert. Dadurch:

1. verbrennt dein Körper mehr Energie bei der Verdauung und beschleunigt die Reduktion,
2. sind die Mahlzeiten sättigend und dennoch leicht – ohne ständiges Snacken,
3. bleibt der Plan unkompliziert – klare Rezepte, Einkaufsliste und Schritt-für-Schritt-Anleitung.

Für wen ist diese Diät geeignet?

1. Für alle auf **Gewichtsreduktion**, die ohne extreme Einschränkungen abnehmen möchten.
2. Für **aktive Menschen**, die ihre Muskeln und Leistungsfähigkeit erhalten wollen.
3. Für Berufstätige, die eine **praktische und effektive Lösung** suchen.
4. Für alle, die ihren Stoffwechsel ankurbeln und neue Energie gewinnen möchten.

Starte noch heute!

Verschiebe deine Ziele nicht – deine schlanke Figur und ein gesunder Lebensstil sind greifbar nah. Entscheide dich für die **eiweißreiche Diät**, erlebe echte Ergebnisse und entdecke, wie einfach und angenehm Abnehmen sein kann.

👉 **Wähle deinen Plan, starte deine Reduktion und spüre Leichtigkeit – Tag für Tag!**



### Einkaufsliste für den aktuellen Tag

- **Bienenhonig**  
1 x Esslöffel - 25g
- **Butter**  
1 x Tee Löffel - 10g
- **Chiasamen**  
1 x Esslöffel - 10g
- **Curry**  
1 x Priesen - 0.1g
- **Fat Edam Käse**  
1 x Scheibe - 25g
- **Frische Champignons**  
5 x Stück - 100g
- **Granulierter Knoblauch**  
1 x Tee Löffel - 5g
- **Griechischer Naturjoghurt**  
1 x Esslöffel - 25g
- **Gurke**  
2 x Stück - 70g
- **Himbeeren**  
150 x Gram - 150g
- **Hähnchenbrustschinken**  
4 x Portion - 60g
- **Kokosraspeln**  
3 x Tee Löffel - 12g
- **Leichter Hüttenkäse**  
1 x Packung - 150g
- **Olivenöl**  
1 x Esslöffel - 10g
- **Salz, weiß**  
3 x Priesen - 0.3g
- **Schwarzer Pfeffer**  
3 x Priesen - 0.3g
- **Sesamsamen**  
1 x Tee Löffel - 5g
- **Skyr – isländischer Joghurt**  
1 x Packung - 150g
- **Studentenfutter**



1 x Handvoll - 40g

- **Truthahn Brustfleisch, ohne Haut**

2 x Portion - 200g

- **Vollkorn-Roggenbrot**

2 x Scheibe Brot - 60g

- **Vollkorn-Spaghetti-Nudeln**

1 x Portion - 50g

- **Weizenmehl, Typ 450**

1 x Esslöffel - 12g

- **Zwiebel**

1 x Stück - 170g