



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

- **Alfalfasprouen**
1 x Esslöffel - 8g
- **Banane**
1 x Stück - 120g
- **Butter**
1 x Tee Löffel - 10g
- **Buttersalat**
2 x Blatt - 10g
- **Griechischer Naturjoghurt**
1 x Packung - 150g
- **Grüne Paprika**
0.5 x Stück - 100g
- **Gurke**
1 x Portion - 35g
- **Haferflocken (Mountain, Instant)**
30 x Gram - 30g
- **Hähnchenbrustschinken**
3 x Scheibe - 45g
- **Knochenlose Lenden**
200 x Gram - 200g
- **Kokosraspeln**
1 x Esslöffel - 6g
- **Leichter Hüttenkäse**
1 x Packung - 150g
- **Mandelflocken**
1 x Tee Löffel - 6g
- **Mozzarella Käse**
1 x Scheibe - 15g
- **Olivenöl**
1 x Tee Löffel - 5g
- **Rote Paprika**
0.5 x Stück - 100g
- **Salz, weiß**
3 x Priese - 0.3g
- **Schnittlauch**
1 x Tee Löffel - 2g
- **Schwarzer Pfeffer**



3 x Priesen - 0.3g

- **Skyr – isländischer Joghurt**

2 x Esslöffel - 50g

- **Sojasauce (hell)**

1 x Esslöffel - 10g

- **Vollkorn-Roggenbrot**

1 x Portion - 30g

- **Walnusskerne**

1 x Stück - 4g

- **Zimt**

3 x Priesen - 0.3g

- **Zitronensaft**

1 x Tee Löffel - 3g

- **Zucchini**

1 x Stück - 600g

- **Zwiebel**

1 x Stück - 170g