

STRICKER.FIT

SCHLANK UND STARK

WISSENSCHAFT. FORTSCHRITT. NEUE MÖGLICHKEITEN.

EINFACH. EFFEKTIV. ALLTAGSTAUGLICH.
MUSKELAUFBAU. FETTABBAU. KALORIENDEFIZIT.



EFFEKTIV



EVIDENZBASIERT



NACHHALTIG

DIE PRINZIPIEN FÜR DEINEN ERFOLG

- ✓ Kaloriendefizit einhalten
- ✓ Protein hoch: 2,0 – 2,5 g pro kg Körperzielgewicht
- ✓ Viel Gemüse, Ballaststoffe & Wasser
- ✓ Unverarbeitete, nährstoffreiche Lebensmittel bevorzugen
- ✓ Regelmässige Mahlzeiten für Sättigung & Energie
- ✓ Krafttraining & Alltagsbewegung beibehalten
- ✓ Schlaf & Stressmanagement nicht vergessen
- ✓ Geduld & Konsistenz bringen die besten Ergebnisse



MAKROVERTEILUNG

Für Fettabbau & Muskelaufbau



Die Verteilung ist flexibel.
Passe sie an dein Ziel und deinen Alltag an.

KALORIENDEFIZIT



OHNE APPETITHEMMER
300 – 500 kcal
Defizit pro Tag



MIT APPETITHEMMER
500 kcal oder mehr
Defizit pro Tag

Individuell anpassen – nicht unnötig aggressiv.

i Ziel: Fett verlieren und Muskulatur möglichst vollständig erhalten.

TRAINING – CLEVER TIMEN



1-2 STUNDEN VOR DEM TRAINING
Protein + leicht verdauliche Kohlenhydrate für Energie und Leistung.



NACH DEM TRAINING
Protein + Kohlenhydrate unterstützen Regeneration und Auffüllung der Glykogenspeicher.



VOR DEM SCHLAFENGEHEN
Eine eiweissreiche Mahlzeit ist ideal für die nächtliche Regeneration.



Die Mittagsgesichte eignen sich besonders gut als Mahlzeit vor oder nach dem Training.

DAS PARETO-PRINZIP DER ERNÄHRUNG

Wiederholen statt ständig neu erfinden.

Bewährte Standardmahlzeiten machen Ernährung einfach. Etwas Abwechslung bei den Zutaten sorgt für eine breite Nährstoffversorgung.



einfach



praktisch



effektiv



nachhaltig



Regelmässige Proteinquellen, Beilagen, Gemüse und Früchte variieren – für optimale Nährstoffversorgung ohne unnötigen Aufwand.

DEIN PLAN IN 4 SCHRITTEN



1 PLANEN
Deine Mahlzeiten im Voraus festlegen.



2 VORBEREITEN
Einkufen, vorkochen, bereit sein.



3 UMSETZEN
Dranbleiben, fokussiert bleiben.



4 AUSWERTEN
Anpassen und weiter verbessern.

ZMORGE

Starte proteinreich und sättigend in den Tag.

1. PROTEIN-PORRIDGE



- Haferflocken
- Proteinpulver
- Beeren
- Zimt

2. EI & VOLLKORN



- Eier (oder Eiklar)
- Vollkornbrot oder Haferflocken
- Gemüse nach Wahl (z. B. Tomaten)
- Kräuter

3. QUARK-BEEREN-BOWL



- Magerquark oder Skyr
- Beeren
- Nüsse oder Mandeln
- Leinsamen oder Chiasamen

ZMITTAG

Nährstoffreich, ausgewogen und leistungsstark.

1. HÄHNCHEN-REIS-BOWL



- Hähnchenbrust
- Reis (oder Quinoa)
- Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika)
- 1 TL Olivenöl

2. THUNFISCH-SALAT



- Thunfisch (im eigenen Saft)
- Kidneybohnen
- Gemüse & Salat
- 1 TL Olivenöl, Zitronensaft

3. LACHS & KARTOFFELN



- Lachs
- Kartoffeln (oder Süsskartoffeln)
- Gemüse (z. B. Spargel, Brokkoli)
- Zitrone, Kräuter

ZNACHT

Leicht, proteinreich und ideal für die Regeneration.

1. HÄHNCHEN-GEMÜSE-PFANNE



- Hähnchenbrust
- Gemüse (z. B. Zucchini, Paprika, Brokkoli)
- 1 TL Olivenöl
- Gewürze

2. OMELETT MIT GEMÜSE



- Eier oder Eiklar
- Gemüse (z. B. Spinat, Tomaten, Champignons)
- Optional: etwas Käse light
- Kräuter

3. TOFU-GEMÜSE-PFANNE



- Tofu
- Gemüse (z. B. Brokkoli, Karotten, Pak Choi)
- Sojasauce, Gewürze
- Optional: Sesam

SHAKE – EINFACH & EFFEKTIV

Ideal für zuhause, unterwegs oder bei Appetithemmern.



- ✓ 100 g Magerquark oder Skyr
- ✓ 50 g Proteinpulver
- ✓ 30–50 g Haferflocken
- ✓ 100 g Beeren
- ✓ 300 ml Wasser
- ✓ Eiswürfel optional

Bei Appetithemmern sind Shakes eine besonders gute Wahl, weil sie sich oft leichter konsumieren lassen als eine normale Mahlzeit.

CLEVER ERSETZEN – EINFACH VARIIEREN



PROTEINQUELLEN

Hähnchen → Pute → Fisch → Thunfisch → Eier → Tofu → Magerquark/Skyr



KOHLLENHYDRATE

Reis → Kartoffeln → Haferflocken → Vollkornbrot → Quinoa → Hülsenfrüchte



GEMÜSE/OBST

Brokkoli → Paprika → Zucchini → Spinat → Tomaten → Beeren → Gurken



FETTQUELLEN

Olivenöl → Nüsse → Samen → Oliven → Avocado

TIPPS FÜR DEINEN ERFOLG

- ✓ Halte eine moderate Kalorienrestriktion ein.
- ✓ Plane deine Mahlzeiten im Voraus.
- ✓ Trinke 2-3 Liter Wasser täglich.
- ✓ Bewege dich täglich.
- ✓ Kontrolliere deinen Fortschritt regelmässig.
- ✓ Schlaf ausreichend und manage Stress.
- ✓ Geduld & Ausdauer bringen die besten Ergebnisse.



DEIN PLAN. DEINE ENTSCHEIDUNG.
DEIN ERFOLG.



WISSENSCHAFT
BASIERT



KRITISCH
BETRACHTET



PRAXISNAH
UMSETZBAR



FÜR DEINEN
ERFOLG

STRICKER.FIT
WISSENSCHAFT. FÜR DEINEN ERFOLG.