

Betty Bossi

# -5 KG IN 5 WOCHEN PROTEIN- CHALLENGE



*App jetzt  
herunterladen!*



# PROTEINE SIND IN ALLER MUNDE. DOCH WAS SIND SIE EIGENTLICH GENAU?

## **Was sind Proteine und wofür brauchen wir sie?**

Proteine sind die Grundbausteine unseres Körpers. Sie sind an allen lebenswichtigen Körperfunktionen beteiligt. Vom Erhalt der Muskulatur, über die Verdauung, zum Immunsystem, bis hin zur Hormonproduktion. Ohne sie könnten wir nicht tanzen, kochen oder laufen.

## **Welche Rolle spielen Proteine beim Abnehmen?**

Proteine werden langsamer verdaut als Kohlenhydrate. Dadurch sorgen sie für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und beugen Heisshungerattacken vor. Eine proteinreiche Ernährung in Verbindung mit ausreichend Bewegung kann dem erheblichen Verlust von Muskelmasse während des Abnehmens entgegenwirken.

## **Welche Nahrungsmittel sind gute Proteinquellen?**

Man unterscheidet zwischen tierischen und pflanzlichen Proteinquellen. Tierische Proteine sind vor allem in Poulet, Hackfleisch, Fisch und Eiern sowie in Milchprodukten enthalten. Pflanzliche Proteinquellen umfassen hauptsächlich Hülsenfrüchte, Tofu, Nüsse und Samen.

## **Mythos:**

Jede Mahlzeit sollte so viel Protein wie möglich besitzen. FALSCH. Dein Körper kann nur eine begrenzte Menge an Proteinen pro Mahlzeit verarbeiten. Überschüssiges Protein wird ausgeschieden oder in Körperfett umgewandelt. Worauf du zukünftig achten solltest, ist, eine hohe Diversität an Proteinen zu dir zunehmen.



# ALLES RUND UM DIE CHALLENGE

## Was beinhaltet die Challenge?

Während 5 Wochen begleiten wir dich auf deiner Abnehm-Reise. Dabei stellen wir dir schlanke, proteinreiche und sättigende Rezepte zur Verfügung. So musst du dir keine Gedanken um deine Ernährung machen und wir stellen sicher, dass du deinen Kalorien-Mindestbedarf deckst. Tritt unserer **Gruppe auf Facebook** bei. Dort findest du wöchentliche Challenges, die dich mit unterschiedlichen Schwerpunkten ans Ziel führen du bist nicht allein.

Bist du bereit, in den nächsten 5 Wochen dein Wohlfühlgewicht zu erreichen?

## Wofür die Challenge?

Wandle neue Routinen in Gewohnheit um. Um dein Gewicht langfristig auf dem neuen Niveau zu halten oder sogar noch mehr zu senken, bieten wir **33 % Rabatt auf die ersten 3 Monate** der "Gesund Abnehmen"-App an.

## Warum solltest du an der Challenge teilnehmen?

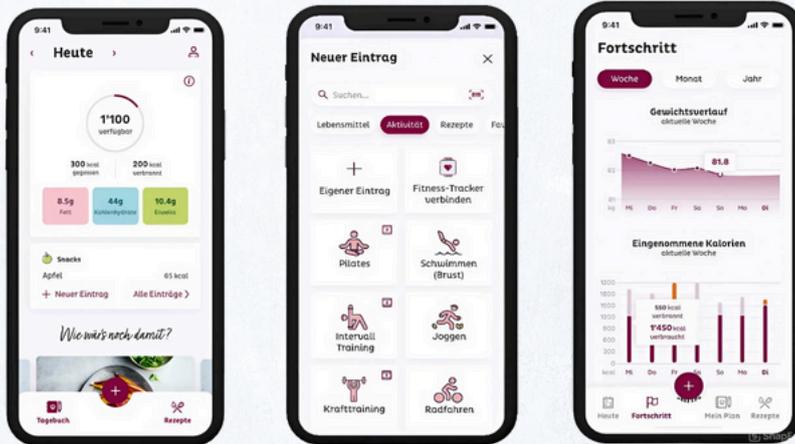
Diese Challenge ist genau das Richtige für dich, wenn auch du das Bedürfnis hast, 5 Kilos zu verlieren und deine Essgewohnheiten langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu verändern.

*Tritt unserer Facebook-Gruppe  
hier bei*



# 33 % RABATT AUF DAS 3-MONATS-ABO DER „GESUND ABNEHMEN“-APP!

Alle Rezepte der “-5 kg in 5 Wochen“ Protein-Challenge findest du in der Betty Bossi “Gesund Abnehmen“ App. Sichere dir jetzt das 3-Monats-Abo zum Spezialpreis – exklusiv für die Challenge. Profitiere von praktischen Tipps, einem digitalen Ernährungstagebuch mit Kalorietracking, motivierenden Fitnessvideos und vielen weiteren schlanken Betty Bossi Rezepten.



*Hol dir jetzt das  
Angebot!*



# WOCHE 1

## Frühstück

## Mittagessen

## Zvieri

## Abendessen

### Tag 1

1459 kcal  
77 g Proteine



Low-Carb-Brötchen  
376 kcal



Rüebli-Lauch-Wähe  
529 kcal

*(Tipp: mache gleich die doppelte Menge)*



Pilz-Spinat-Omeletten  
554 kcal

### Tag 2

1473 kcal  
84 g Proteine



Bagel mit Himbeer-Mango-Konfitüre  
356 kcal



Fried Rice mit Broccoli  
526 kcal



Gebackene Kichererbsen  
151 kcal



Plätzli an Rüebli-Rahmsauce  
440 kcal

### Tag 3

1424 kcal  
81 g Proteine



Bagel mit Himbeer-Mango-Konfitüre  
356 kcal



Chili con verduras  
282 kcal



Eiweissbrötchen  
269 kcal



Steinpilz-Risotto  
517 kcal

### Tag 4

1499 kcal  
97 g Proteine



Overnight-Birchermüesli  
419 kcal



Zucchini-Auflauf mit Kichererbsen  
523 kcal



Pizza al prosciutto  
557 kcal

### Tag 5

1406 kcal  
67 g Proteine



Erdbeer-Porridge  
333 kcal



Couscous-Salat mit Tofu  
519 kcal



Cremige Pasta mit Linsen  
554 kcal

### Tag 6

1498 kcal  
83 g Proteine



Rührei mit Tomaten-Salsa  
304 kcal



Parmigiana  
486 kcal



Gebackene Kichererbsen  
151 kcal



Pouletschenkel mit Spargeln  
557 kcal

### Tag 7

1438 kcal  
63 g Proteine



Protein-Pancakes  
556 kcal



Reis-Bowl  
543 kcal



Halloumi-Spiess  
439 kcal

# WOCHE 2

## Frühstück

## Mittagessen

## Zvieri

## Abendessen

### Tag 1

1445 kcal  
105 g Proteine



Hüttenkäse-  
Eier-Brötli  
338 kcal



Cremige Pasta mit Linsen  
554 kcal



Eiweissbrötchen  
269 kcal



Asia-Nudeln mit plant  
based Hackfleisch  
284 kcal

### Tag 2

1579 kcal  
55 g Proteine



Blueberry  
Smoothie Bowl  
302 kcal



Glutenfreier  
gebratener Reis  
504 kcal



Knusper-Nussmix  
181 kcal



Spaghetti an  
Krautstiel-Rahmsauce  
592 kcal

### Tag 3

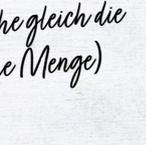
1517 kcal  
68 g Proteine



Overnight-Birchermüesli  
419 kcal



Tomatenreis-One-Pot  
449 kcal



(Tipp: mache gleich die  
dreifache Menge)



Glutenfreie Rahm-Erbsli  
mit Mozzarella-Burger  
649 kcal

### Tag 4

1481 kcal  
101 g Proteine



Overnight-Birchermüesli  
419 kcal



Gebratener Reis mit  
paniertem Tofu  
531 kcal



Knusper-Nussmix  
181 kcal



Gebratene Spargeln  
mit Rindfleisch  
350 kcal

### Tag 5

1565 kcal  
98 g Proteine



Hüttenkäse-  
Eier-Brötli  
338 kcal



Spargel-Eier-Salat  
555 kcal



Eiweissbrötchen  
269 kcal



Gemüse-Bolognese  
403 kcal

### Tag 6

1471 kcal  
83 g Proteine



Rührei mit  
Tomaten-Salsa  
304 kcal



Sommersalat mit  
Roastbeef  
565 kcal



Knusper-Nussmix  
269 kcal



Pita mit Pulled Pilzen  
und veganem Tzatziki  
421 kcal

### Tag 7

1535 kcal  
84 g Proteine



Proteinbrot  
309 kcal



Kichererbsen-Frittata  
603 kcal



Gebackene Kichererbsen  
151 kcal



Gefüllte Peperoni mit  
Hackfleisch  
472 kcal

# WOCHE 3

## Frühstück

## Mittagessen

## Zwisch

## Abendessen

### Tag 1

1476 kcal  
85 g Proteine



**Proteinbrot**  
309 kcal



**Schlanke Spinatwähe  
mit Hüttenkäse**  
560 kcal



**Gemüsechips**  
137 kcal



**Kichererbsen-  
Tomaten-One-Pot**  
470 kcal

### Tag 2

1473 kcal  
84 g Proteine



**Birnen-Rüebli-Müesli**  
325 kcal



**Scotch Eggs**  
423 kcal



**Low-Carb-Muffins  
mit Heidelbeeren**  
171 kcal



**Pilz-Spinat-Omeletten**  
554 kcal

### Tag 3

1443 kcal  
87 g Proteine



**Scrambled Tofu mit  
Spinat und Pilzen**  
446 kcal



**Gefüllte Zucchini**  
419 kcal



**Broccoli-Gratin**  
578 kcal

### Tag 4

1429 kcal  
87 g Proteine



**Overnight-Birchermüesli**  
419 kcal



**Farfalle-Salat  
mit Peperoni**  
531 kcal



**Hacktätschli mit  
Spiegelei**  
350 kcal

### Tag 5

1433 kcal  
75 g Proteine



**Overnight-Birchermüesli**  
419 kcal



**Kartoffel-Crêpes  
mit Pilzfüllung**  
536 kcal



**Linsencurry mit  
Blumenkohl**  
478 kcal

### Tag 6

1462 kcal  
92 g Proteine



**Scrambled Tofu mit  
Spinat und Pilzen**  
446 kcal



**Sommergemüse-Nudeln  
mit Burrata**  
480 kcal



**Low-Carb-Muffins  
mit Heidelbeeren**  
171 kcal



**Saltimbocca auf  
gebratenen Spargeln**  
365 kcal

### Tag 7

1411 kcal  
83 g Proteine



**Sonntagsspiegelei**  
234 kcal



**Linsen-Lasagne**  
586 kcal



**Gemüsechips**  
137 kcal



**Koteletts mit  
mediterranen Rüebli**  
454 kcal

# WOCHE 4

## Frühstück

## Mittagessen

## Zvieri

## Abendessen

### Tag 1

1481 kcal  
54 g Proteine



Overnight Oats  
mit Rhabarber

340 kcal



Linsensalat mit  
Süsskartoffeln

447 kcal



Knusper-Nussmix

181 kcal



Gemüsereis mit Tofu

513 kcal

### Tag 2

1446 kcal  
76 g Proteine



Erdbeer-Porridge

333 kcal



Pulled Mushrooms  
auf Polenta

456 kcal



Müesli-Riegel

98 kcal



Schlanke Spinatwähe  
mit Hüttenkäse

560 kcal

### Tag 3

1449 kcal  
94 g Proteine



Overnight-Birchermüesli

419 kcal



Melonen-  
Mozzarella-Salat

426 kcal



Bliss Balls

77 kcal



Poulet sweet and sour

527 kcal

### Tag 4

1433 kcal  
62 g Proteine



Himbeer-Sojajoghurt

351 kcal



Schinkentoast mit  
Avocado und Erbsli

515 kcal



Bliss Balls

77 kcal



Penne mit Zucchini

490 kcal

### Tag 5

1509 kcal  
63 g Proteine



Himbeer-Sojajoghurt

351 kcal



Farfalle-Salat  
mit Peperoni

541 kcal



Low-Carb-Muffins  
mit Heidelbeeren

171 kcal



Tofu-Miso-Curry mit  
Süsskartoffeln

446 kcal

### Tag 6

1443 kcal  
61 g Proteine



Bagel mit Himbeer-  
Mango-Konfitüre

356 kcal



Kichererbsen-Tomaten-  
One-Pot

470 kcal



Müesli-Riegel

98 kcal



Zucchini-Orecchiette

509 kcal

### Tag 7

1485 kcal  
87 g Proteine



4-Minuten-Ei mit  
Käse und Tomaten

370 kcal



Teigwarensalat mit Ei

495 kcal



Low-Carb-Muffins  
mit Heidelbeeren

171 kcal



Pouletbrüstli Caprese

449 kcal

# WOCHE 5

## Frühstück

## Mittagessen

## Zwisch

## Abendessen

### Tag 1

1419 kcal  
79 g Proteine



**Proteinbrot**  
309 kcal



**Rüebli-Linsen mit verlorenen Eiern**  
461 kcal



**Müesli-Riegel**  
98 kcal



**Kichererbsencurry mit Paneer**  
551 kcal

### Tag 2

1537 kcal  
75 g Proteine



**Hüttenkäse-Eier-Brötli**  
338 kcal



**Gebratener Reis mit paniertem Tofu**  
531 kcal



**Knusper-Nussmix**  
181 kcal



**Pita mit Pulled Pilzen und veganem Tzatziki**  
487 kcal

### Tag 3

1433 kcal  
61 g Proteine



**Hüttenkäse-Eier-Brötli**  
338 kcal



**Galette mit Spinat**  
316 kcal



**Gemüsechips**  
137 kcal



**Tagliatelle mit roher Cherry-Tomatensauce**  
642 kcal

### Tag 4

1420 kcal  
72 g Proteine



**Himbeer-Sojajoghurt**  
351 kcal



**Couscous-Salat mit Tofu**  
519 kcal



**Müesli-Riegel**  
98 kcal



**Rahmschnitzel mit Champignons**  
452 kcal

### Tag 5

1416 kcal  
75 g Proteine



**Bagel mit Himbeer-Mango-Konfitüre**  
356 kcal



**Sommergemüse-Nudeln mit Burrata**  
580 kcal



**Knusper-Nussmix**  
181 kcal



**Gefüllte Tomaten mit Hackfleisch**  
389 kcal

### Tag 6

1490 kcal  
77 g Proteine



**Scrambled Tofu mit Spinat und Pilzen**  
446 kcal



**Endiviensalat mit Ziegenkäse**  
566 kcal



**Knusper-Nussmix**  
181 kcal



**Linsencurry mit Blumenkohl**  
478 kcal

### Tag 7

1465 kcal  
82 g Proteine



**Protein-Pancakes**  
556 kcal



**Melonen-Carpaccio mit Feta**  
492 kcal



**Knusper-Nussmix**  
181 kcal



**Steak auf Fenchel**  
417 kcal