

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?

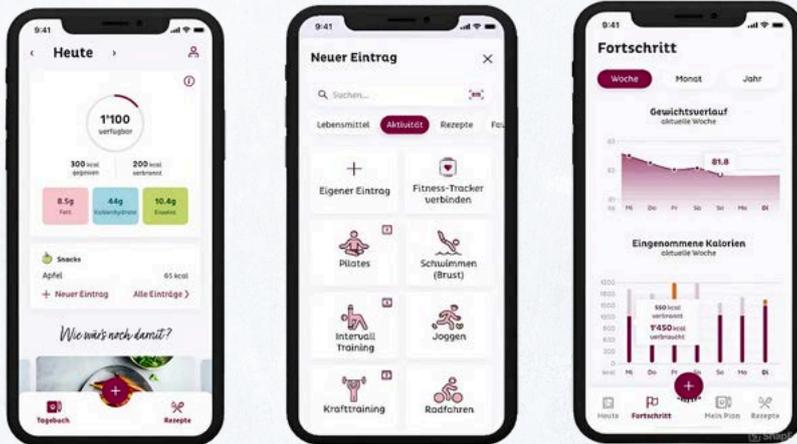
Diese Challenge ist genau das Richtige für dich, wenn auch du das Bedürfnis hast, 5 Kilos zu verlieren und deine Essgewohnheiten langfristig zu einem gesunden Lebensstil zu verändern.

*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 Kalorientracking, motivierenden Fitnessvideos und vielen weiteren schlanken Betty Bossi Rezepten.



*Hol dir jetzt das
Angebot!*



WOCHE 1

Frühstück

Mittagessen

Zwisch

Abendessen

Tag 1

1459 kcal
77 g Proteine



Low-Carb-Brötchen
376 kcal



Rüebli-Lauch-Wähe
529 kcal



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

(Tipp: mache gleich die
doppelte Menge)



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-Birchermuesli
419 kcal



Zucchini-Auflauf
mit Kichererbsen
523 kcal



Pizza al prosciutto
557 kcal



Tag 5

1406 kcal
64 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

1538 kcal
63 g Proteine



Protein-Pancakes
556 kcal



Reis-Bowl
543 kcal



Halloumi-Spiess
439 kcal

WOCHE 2

Frühstück

Mittagessen

Zwisch

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-Erbsti 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
181 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



Proteinbrot

309 kcal

Mittagessen



**Schlanke Spinatwähe
mit Hüttenkäse**

560 kcal

Zwisch



Gemüsechips

137 kcal

Abendessen



**Kichererbsen-
Tomaten-One-Pot**

470 kcal

Tag 1

1476 kcal
85 g Proteine



Birnen-Rüebli-Müesli

325 kcal



Scotch Eggs

423 kcal



**Low-Carb-Muffins
mit Heidelbeeren**

171 kcal



Pilz-Spinat-Omeletten

554 kcal

Tag 2

1473 kcal
84 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**

541 kcal



**Hacktätschli mit
Spiegelei**

469 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**
455 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**
366 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

Zvieri

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



Gebroter 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
366 kcal



Sommergemüse-Nudeln mit Burrata
480 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