

Wochenplan mit Kalinkas Hashimoto-Diät

Im Grundprinzip essen wir Low Carb, allerdings verschärfen wir es in den ersten Wochen etwas.

Phase 1: 3 Tage reine Eiweißtage - das bewirkt einen kleinen schnellen Abnehmerfolg der unheimlich motiviert

Phase 2: Es gibt immer abwechselnd reine Eiweißtage und Gemüsetage. Eiweiß sättigt stärker, ihr esst quasi automatisch weniger und habt einen schnelleren Abnehmerfolg. Jeder, der schon mal eine Diät gemacht hat weiß, dass man am Anfang einen Erfolg braucht um durchzuhalten. Dieses abwechselnde Essen hat den Vorteil, dass auf jeden etwas langweiligen Eiweißtag ein Gemüsetag als Belohnung folgt. Wie lange man diese Folge lebt, hängt von Eurem Abnehmziel ab. Ihr solltet so lange nach diesem Prinzip leben, bis Ihr ca. 60% Eures Diätziels erreicht habt. Ich möchte 20 kg abnehmen, d.h. nach 12 kg Abnahme wechsle ich auf dauerhafte Gemüsetage.

Phase 3: Gemüsetage - also reines Low Carb. Esst weiter ca. 60% Eures Grundumsatzes, aber mit ausreichend Gemüse oder Salat. Das haltet so lange durch, bis Ihr Euer Abnehmziel erreicht habt.

Der Cheattag: Diäten sind anstrengend und können unglaublich frustrieren. Ein Tag in der Woche ist ein sogenannter Cheattag. Der hat 2 Funktionen: als Motivation bzw. Möglichkeit auch mal Essen zu gehen, und für den Stoffwechsel. Wenn Ihr nämlich immer das Gleiche esst, gewöhnt sich Euer Körper zu schnell an diese Lebensmittel. Wer die Kalorienzufuhr variiert und ab und zu mal etwas mehr isst, der landet nicht im Hungerstoffwechsel und nimmt langfristig stabiler ab. Am Cheattag gibt es aber keine Schokolade, sondern einfach mehr Kohlehydrate wie z.B. etwas Reis zum Essen, ein paar Kartoffeln oder auch mal ein paar Dinkelnudeln. Versucht auf jeden Fall, unter Eurem Grundumsatz zu bleiben (Richtschnur ca. 2200 kcal nicht überschreiten).

Frühstück:

- Kaffee, Tee oder was immer Ihr sonst trinken möchtet. Wer Verdauungsprobleme hat, der trinkt direkt nach dem Aufstehen 300 ml lauwarmes Wasser. In den Tee oder Kaffee darf gerne ein Milchersatz - achtet hier aber auf die 500 g-Begrenzung
- Smoothie: wer nichts essen möchte, kann gut einen Smoothie aus den erlaubten Obst- und Gemüsesorten machen. Ideal ist es, wenn Ihr 1 EL Leinöl in den Smoothie gebt, oder 100 g Schafskäse- oder Ziegenkäsejoghurt zugebt
- Wer lieber kaut, der hat die Wahl zwischen
 - Gemüseteller mit 200 g Schafskäsejoghurt und frischen Kräutern an Gemüsetagen
 - 50 g Putenbrust mit 200 g Schafskäsejoghurt und frischen Kräutern an Eiweißtagen

Mittags:

- 200 g Fisch oder Geflügel, dazu eine große Portion Salat oder gedünstetes Gemüse an Gemüsetagen, gebt 1 EL gutes Öl hinzu
- 150 g Fisch oder Geflügel mit 150 g Schafskäsejoghurt und ein paar Nüssen oder Samen an Eiweißtagen, gebt 1 EL gutes Öl hinzu
- 200 g Schafskäsejoghurt als Zatziki mit etwas Salatgurke an Gemüsetagen
- 200 g Schafskäsejoghurt als Zatziki mit etwas Putenbrust (auch aus der Packung)

an Eiweißtagen

Abendessen:

- An Gemüsetagen gerne einen Teller Rohkost mit etwa 150 g Schafskäsejoghurt. Den Joghurt könnt Ihr auch durch Pute, Rindfleisch oder Fisch ersetzen
- An Eiweißtagen gerne Shirataki-Nudeln mit eiweißlastiger Beilage, geräucherte Lachsrollchen oder irgendetwas Anderes - achtet nur darauf, nicht zu spät zu essen

Zwischenmalzeiten:

- idealerweise habt Ihr zwischen den Mahlzeiten 5 h Pause. Das geht aber nicht immer. Ihr dürft 1 Apfel bzw. ein anderes Obst (natürlich außer Bananen, Datteln etc.) und eine Handvoll Mandeln oder andere erlaubte Nüsse essen. Ich frühstücke z.B. nicht, esse aber um ca. 9.30 Uhr im Büro einen Joghurt mit einem in Schnitze geschnittenen Apfel. Damit halte ich dann durch bis zum Mittagessen.

Viele Rezepte zu dieser Diät findet Ihr schon hier auf dem Blog. Wer aufmerksam die Kategorien anschaut sieht, dass ich unter "Hashimoto-Diät" jetzt eine Kategorie mit "Eiweißtage" und eine mit "Gemüsetage" eingeführt habe. Hier findet Ihr ein paar Rezepte für die jeweiligen Tage. Ihr könnt Euch aber auch an den Dukan-Rezepten orientieren, da gibt es nämlich auch Proteintage und Protein-Gemüse-Tage. Ersetzt einfach die Lebensmittel die Ihr nicht essen solltet durch Lebensmittel von der "Erlaubt"-Liste.