



BILLA

VOLLER PROTEINE

4 WOCHEN PROTEIN CHALLENGE

WOCHE 01

DIE CHALLENGE STARTET!

Viele Menschen starten mit guten Vorsätzen in das neue Jahr. Oft fällt es dann aber schwer, diese auch in die Tat umzusetzen.

Veränderungen fallen einfacher, wenn man eine kleine Unterstützung an seiner Seite hat. Deswegen starten wir in die 4 Wochen-Protein-Challenge!

VIER WOCHEN VOLLER PROTEINPOWER!

Für die nächsten vier Wochen haben wir einiges geplant, um gemeinsam mehr Proteine in unseren Tag einzubauen. In der ersten Woche werden die Grundlagen für die Challenge gelegt.

Das erwartet uns in der ersten Woche:

- 01 Das persönliche Warum & unsere Ziele
- 02 Wie wir unsere Fortschritte beobachten
- 03 Die richtige Planung
- 04 Rezepte
- 05 Do's and Dont's

PROTEINE UND IHRE FUNKTIONEN IM KÖRPER

Das Wort **Protein** (auch Eiweiß genannt) stammt von dem griechischen Wort „proteuo“. Das bedeutet „ich nehme den ersten Platz ein“. Protein ist ein sogenannter Makronährstoff, das bedeutet, dass unser Körper **große Mengen davon braucht**, um optimal zu funktionieren. Eiweiß liefert unserem Körper wichtige Bausteine, nämlich Aminosäuren. Sie sind an vielen Prozessen in unserem Organismus beteiligt. **Doch welche Prozesse sind das?**

Proteine sorgen für einen leichteren Aufbau neuer Zellen. Um unser Körpergewebe zu entwickeln und aufrecht zu erhalten, brauchen wir Proteine. Sie sind maßgeblich an der **Bildung unserer Haare, Haut, Muskeln und Organe beteiligt** und unterstützen unsere Augen. Wenn wir mehr Protein aufnehmen, als wir für diese Funktionen benötigen, nutzt unser Körper den Überschuss ganz einfach als Energiequelle. Dazu unterstützt Eiweiß auch unser Immunsystem. Denn **Proteine bilden Antikörper**, welche Krankheiten und Infektionen verhindern.

Außerdem helfen sie unserem Körper dabei, Bakterien und Viren zu zerstören. Nicht zuletzt regen Proteine unseren Stoffwechsel an. **Lebensmittel mit viel Eiweiß sollten also täglich auf dem Speiseplan stehen.**



01 DAS PERSÖNLICHE WARUM & UNSERE ZIELE

Um in eine Challenge erfolgreich zu starten, ist es wichtig, sich selbst zu fragen, weshalb man diese eigentlich macht. Denn es braucht schon einen persönlichen Grund und ein persönliches Ziel, um seine Vorsätze auch wirklich in die Tat umzusetzen. An Tag 1 sollten Sie sich Zeit nehmen und diese kleine Aufgabe erledigen. Alles was Sie brauchen ist ein Stift und schon kann es los gehen.

Hier haben Sie Platz aufzuschreiben, welche Ziele Sie mit der Challenge verfolgen. Warum möchten Sie mehr Proteine zu sich nehmen? Möchten Sie vielleicht abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach fitter leben?

02 WIE WIR UNSERE FORT- SCHRITTE BEOBACHTEN

Wer sich einer Challenge stellt, möchte natürlich auch persönliche Fortschritte erzielen. Deswegen lohnt es sich, festzuhalten, welche Veränderungen die Challenge mit sich bringt. Man kann zum Beispiel jeden Tag aufschreiben, wie man sich fühlt. Besonders gut eignen sich dafür aber auch Fotos. Sie zeigen uns wie wir uns von einem Tag auf den nächsten verändern. Vielleicht nehmen Sie ja ab oder ihre Haut wird reiner.

03 DIE RICHTIGE PLANUNG

Ausrutscher passieren ja meistens, wenn etwas nicht gut geplant wurde. Deswegen lautet ein Motto der nächsten 4 Wochen: „Planung macht Ahnung“! Gerade wenn es um das Thema Essen geht, entscheiden wir viel aus dem Bauch heraus. So landen manchmal auch Dinge auf dem Teller, die wir dort eigentlich gar nicht haben wollten. Am besten ist es, einen Ernährungsplan für die gesamte Woche zu erstellen.

Wir finden, dass der Samstag ein guter Tag dafür ist. Man hat meistens nicht so viel vor und kann ohne Alltagsstress einkaufen gehen. Natürlich haben wir hier auch die passenden Rezepte zusammengestellt und die zugehörige Einkaufsliste gibt es obendrauf.

Ein Tipp: Mit einem Kalender verschafft man sich einen guten Überblick. Tragen Sie einfach hier ein, zu welcher Uhrzeit Sie sich bewusst Zeit zum Kochen und Essen nehmen möchten.

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7

04 DIE REZEPTE DER WOCHE

Mit diesen Rezepten holen Sie sich jeden Tag für sich und ihre Liebsten eine gute Portion Eiweiß. Wir haben hier eine Hauptspeise für jeden Tag ausgesucht und auch, falls gewünscht, eine vegetarische Alternative.



PETERSILIENWURZEL-BIRNEN-SUPPE MIT PETERSILIENÖL

Petersilienwurzeln sind super gesund. In dieser Suppe kommen sie ganz ohne Kohlenhydrate aus.

— billa.at/petersilienwurzeln-birnen-suppe



MELANZANIRÖLLCHEN MIT RICOTTA-ERBSENFÜLLUNG UND ZUCCHINISALAT

Mediterranes Gemüse trifft hier auf frische Minzblätter. Der Ricotta liefert wertvolle Proteine.

— billa.at/melanzanirollchen-mit-ricotta



KICHERERBSEN-FETA-SALAT MIT PUTENSTREIFEN

Kichererbsen sind tolle Proteinlieferanten! Und auch Feta punktet mit dem wertvollen Eiweiß.

— billa.at/kichererbsen-feta-salat-mit-putenstreifen

Für die **vegetarische Alternative** kann man einfach die Putenstreifen durch angebratene Pilze ersetzen. Das schmeckt genauso gut!



TERIYAKI-TOFU MIT INGWERGEMÜSE

Tofu ist ein kalorienarmer Eiweißlieferant und super Sattmacher.

— billa.at/teriyaki-tofu



BROKKOLI AUS DEM ROHR MIT KORIAN- DER-MANDEL-SARDELLEN-PESTO

So simpel und einfach ist unser Brokkoli.

— billa.at/brokkoli-mit-pesto

Alternativ: Gemüseintopf mit Artischocken und Bohnen
Berglinsen sind eine hochwertige Eiweißquelle und schmecken mit warmem Mozzarella vorzüglich.

— billa.at/artischocken-eintopf



LOW CARB KEBAB MIT HUHN

Dieser Kebab geht nicht nur schnell, sondern schmeckt auch hervorragend.

— billa.at/low-carb-kebab

Alternativ: Warmer Mozzarella auf Linsen-Fenchel-Gemüse
Berglinsen sind eine hochwertige Eiweißquelle und schmecken mit warmem Mozzarella vorzüglich.

— billa.at/mozzarella-auf-gemuese



LOW CARB WAFFELN

Wer es gern etwas süßer mag, sollte unbedingt diese Low Carb Waffeln ausprobieren. Den Mandeldrink kann man auch ganz einfach durch unsere BILLA Protein Milch ersetzen.

— billa.at/low-carb-waffeln

05 DO'S & DON'T'S

Wir haben ein paar Ratschläge zusammengetragen, mit denen sich Proteine leicht in den Alltag einbauen lassen und zeigen, was man lieber nicht tun sollte.

DO

CLEAN EATING! Auch wenn es manchmal mühsam ist: Nur wenn wir unser Essen selbst frisch zubereiten, wissen wir auch was drin ist. In vielen Fertiggerichten sind zum Beispiel Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und ungesunde Transfette versteckt.

TRINKEN, TRINKEN, TRINKEN! Für viele Menschen ist es gar nicht so einfach ausreichend zu trinken. Allerdings sollte man sich vornehmen mindestens 2 Liter zu trinken. Am besten man greift zu Wasser oder ungesüßtem Tee. Säfte oder Limonaden enthalten allerdings versteckten Zucker.

GUT SCHLAFEN! Damit unser Körper Protein auch wirklich gut verarbeiten kann, müssen wir gut schlafen. Deswegen sollten wir versuchen mindestens 7 Stunden zu schlafen.

ENERGIELIEFERANTEN ZU SICH NEHMEN. Zitronen-Ingwer-Wasser oder Selleriesaft auf den nüchternen Magen, fördern schon morgens die Verdauung und bringen den Kreislauf in Schwung.

DON'T

LEERE KOHLENHYDRATE ESSEN. Leere Kohlenhydrate sind in Weißbrot, weißem Reis und hellen Nudeln enthalten. Lebensmittel die Zucker oder Weißmehl enthalten und sonst keine oder kaum lebenswichtige Nährstoffe enthalten, nennt man Leere Kohlenhydrate.

ALKOHOL TRINKEN. Versuchen Sie in den nächsten 4 Wochen komplett auf Alkohol zu verzichten. Der entzieht unseren Körpern Nährstoffe und enthält jede Menge Kalorien. Wenn wir diese nicht verbrennen, werden sie als Fett gespeichert.

ZU VIEL ZUCKER. Zucker zu reduzieren ist gar nicht so schwer. Versuchen Sie einfach den Zucker im Kaffee weg zu lassen oder verzichten Sie auf Süßigkeiten. Ein Tipp: Gesunde Zuckerquellen wie Obst stillen Gelüste.