

BILLA

VOLLER PROTEINE

4 WOCHEN PROTEIN CHALLENGE

WOCHE 02

DURCHHALTEN!

Die erste Woche der Challenge ist vorbei! Wahrscheinlich war es nicht immer einfach, alles in die Tat umzusetzen, was wir Ihnen mit auf den Weg gegeben haben. Aber der erste Schritt ist getan. Jetzt heißt es: Durchhalten! Wir helfen Ihnen, auch in der zweiten Woche bei der Sache zu bleiben.

WEITER GEHT'S!

In der zweiten Woche unserer Challenge beschäftigen wir uns damit, wie wir unsere Ziele erreichen.

Das erwartet uns in der zweiten Woche:

01 Persönliche Hoch- und Tiefpunkte

02 Tipps gegen Heißhunger

03 Snacks mit Proteinen und ohne Reue

04 Rezepte

05 Meal Prep - Vorbereitung ist alles



01 PERSÖNLICHE HOCH- UND TIEFPUNKTE

Es gibt immer gute und schlechte Tage. Gerade wenn wir unsere Ernährung umstellen, kann es passieren, dass wir uns nicht immer gut fühlen. Manchmal kann es helfen, ehrlich zu sich selbst zu sein. Deswegen nehmen Sie sich doch einfach ein bisschen Zeit und schreiben Sie auf, was Ihnen in der ersten Woche schwer- und was leichtgefallen ist. Denn nur wer ehrlich zu sich selbst ist, kann auch seine Ziele erreichen.

Vielleicht fühlen Sie sich ja jetzt schon sehr viel besser. Es tut ja manchmal gut, die eigenen Gedanken einfach einmal aufzuschreiben, oder? Wenn auch Sie zu den Leuten gehören, die mit plötzlichem Heißhunger zu kämpfen hatten, haben wir ein paar nützliche Tipps.

02 TIPPS GEGEN HEISSHUNGER

Plötzlich ist er da, der Heißhunger. Um ihn zu bekämpfen, ist es wichtig zu wissen, warum wir ihn überhaupt haben. Es gibt viele Gründe weshalb uns der Heißhunger überfallen kann: Stress, Frust oder einfach Langeweile. Oft gibt es auch einen Zusammenhang mit unserem Blutzuckerspiegel. Immer wenn wir etwas essen, kommt Zucker in unser Blut. Dadurch steigt der Blutzucker und der Körper produziert Insulin, um den Blutzucker wieder zu senken. Wenn wir zum Beispiel Süßes oder Produkte mit Weißmehl essen, steigt der Blutzuckerspiegel schnell an und sinkt beinahe gleich schnell wieder ab. Was passiert? Der Heißhunger meldet sich. Denn unser Körper glaubt, dass uns Nahrung fehlt. Die Lösung ist eigentlich ganz einfach: Wir müssen Lebensmittel zu uns nehmen, bei welchen der Blutzucker langsam ansteigt und folglich auch nur langsam sinkt. Egal aus welchen Gründen der Heißhunger bei Ihnen anklopft: Wir haben ein paar Tipps gesammelt, mit denen er sich bekämpfen lässt.

1. Gelüste hinauszögern

Proteine sind genau das Richtige, wenn wir unsere Gelüste nach Essen eindämmen wollen. Gerade am Abend können Proteine unseren Appetit ganz schön zügeln. Das liegt daran, dass Proteine uns lange satt machen.

2. Zähne putzen

Klare Sache: Wenn wir Zähne putzen, haben wir meist gerade gegessen. Unser Gehirn hat sich das gemerkt. Wenn wir also Heißhunger bekommen, kann es helfen, sich die Zähne zu putzen und so das Gehirn auszutricksen.

3. Sport treiben

In der Zeit, in der wir Sport machen, können wir keinen Unsinn essen. Sollten die Gelüste zu groß werden, kann man zum Beispiel einfach eine Runde laufen gehen – der Heißhunger ist vergessen.

4. Schlafen

Schlafmangel kann dazu führen, dass unsere Gelüste verstärkt werden. Deswegen sollten wir versuchen, ausreichend und gut zu schlafen.

5. Bewusst essen

Essen ist ja nicht gleich essen. Die Semmel zwischen Tür und Angel ist nicht gerade förderlich, wenn es um Heißhunger geht. Denn wir nehmen unser Essen gar nicht bewusst wahr und schnell stellt sich wieder Hunger ein. Deswegen sollten wir uns Zeit für das Essen nehmen und dabei auch sitzen. So merken wir, was in unseren Bauch wandert und erleben auch das Sättigungsgefühl bewusster.

03 SNACKS MIT VIEL PROTEIN UND OHNE REUE

Wenn der Heißhunger zwischendurch anklopft, heißt es vorbereitet zu sein. Hier haben wir ein paar Snacks aufgelistet, die reichlich Protein enthalten und wenig Kalorien haben:

- Hüttenkäse mit Avocado
- Gemüsesticks mit Hummus
- Hartgekochte Eier
- Magertopfen mit Obst
- Eine Hand voll Beeren

04 DIE REZEPTE DER WOCHE

Mit diesen Rezepten holen Sie sich jeden Tag für sich und Ihre Liebsten eine gute Portion Protein. Für jeden Tag haben wir hier eine Hauptspeise ausgesucht und auch, falls gewünscht, eine vegetarische Alternative.



PORRIDGE MIT ORANGEN UND CRUNCHY BALLS

Dieses Porridge lässt die Herzen höherschlagen! Köstlich süß und voller Proteine!

— billa.at/porridge-mit-orangen



STEAK AUF ZITRONENJOGHURT MIT KRÄUTERSALAT

Saftiges Steak und Zitronenjoghurt? Die perfekte Kombination, finden wir!

— billa.at/steak-auf-zitronenjoghurt

Alternativ: Spinat-Tortilla mit Kidneybohnen und Salat
Kidneybohnen sind tolle Proteinlieferanten!

— billa.at/spinat-tortilla



WOKGEMÜSE MIT TOFU

100 Gramm Tofu – auch Bohnentopfen genannt – enthalten 8 Gramm Protein. Das hört sich doch gut an, oder?

— billa.at/wokgemuese-mit-tofu



SHAKSHUKA MIT JOGHURT

Unser BILLA Protein Naturjoghurt passt hervorragend zu diesem Shakshuka.

— billa.at/shakshuka



GEBRATENE PAPRIKA MIT CHERRYTOMATEN, FETA UND OLIVEN

Für reichlich Protein sorgt der Feta in diesem tollen Rezept.

— billa.at/gebratene-paprika



KICHERERBSEN-GURKEN-SALAT

Kichererbsen sind gute Proteinquellen. Daher kann man ganz einfach einen Salat aus ihnen machen.

— billa.at/kichererbsen-gurken-salat



WARMER SALAT MIT STANGENSELLERIE UND RÄUCHERTOFU

Einfach und köstlich ist unser Warmer Salat.

— billa.at/warmer-salat-mit-stangensellerie

05 MEAL PREP – VORBEREITUNG IST ALLES

Am liebsten hätten wir gesundes Essen ja immer und überall. Die Lösung dafür nennt sich „Meal Prep“. Dabei wird Essen für die gesamte Woche vorgekocht und beispielsweise mit ins Büro genommen. So hat man für jedes Mittagessen eine ausgewogene Mahlzeit und eine ordentliche Portion Protein. Hier haben wir eine kleine Anleitung, wie Meal Prep bestens funktioniert.

1. DAS PERFEKTE GEFÄSS

Irgendwie müssen die vorgekochten Gerichte ja von A nach B kommen. Dafür braucht es auch das richtige Gefäß. Egal ob in der Lunchbox oder im Einmachglas: Wichtig ist, dass die Lebensmittel auch wirklich sicher transportiert werden. Schließlich möchte man ja keine bösen Überraschungen erleben, wenn man seine Tasche öffnet, oder?

2. PLANUNG

Um vorzukochen, muss man bestens vorbereitet sein und die Mahlzeiten für die Woche genau planen. Wichtig ist, sich für das Kochen auch genug Zeit zu nehmen. Am Sonntag hat man davon ja oft am meisten – vielleicht sollten wir dann auch den Kochlöffel schwingen? Toll ist, dass man viele Gerichte einfrieren kann. Einfach am Vortag aus dem Gefrierfach nehmen und am nächsten Tag genießen.

3. RICHTIG STAPELN

Wer sein Essen in einem Glas oder in einer Dose stapelt, sollte darauf achten, wie die Lebensmittel hineingegeben werden. Ansonsten könnte es sein, dass das vorbereitete Essen bis zum Verzehr nicht mehr knackig ist. Salatdressing sollte man zum Beispiel als erstes in ein Glas geben und erst dann den Salat selbst.

Hier gibt es noch mehr Informationen zum Thema Meal Prep:

— billa.at/meal-prep