



BILLA

VOLLER PROTEINE

4 WOCHEN PROTEIN CHALLENGE

WOCHE 03

HALBZEIT!

Die zweite Woche der Challenge ist geschafft! Damit auch die dritte Woche ein Kinderspiel wird, haben wir wieder hilfreiche Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt. Außerdem widmen wir uns dem Thema Low Carb.

WIR SCHAFFEN DAS!

Die dritte Woche der Protein Challenge beginnt.
Die Hälfte haben wir schon geschafft!

Das erwartet uns in der dritten Woche:

01 Flüssige Kalorien

02 Energiekick: Zitronen-Ingwer-Wasser

03 Mehr Trinken, bitte

04 Perfekte Kombination: Low Carb und Protein

05 Rezepte



01 FLÜSSIGE KALORIEN

In der ersten Woche unserer Challenge haben wir schon erklärt, warum es wichtig ist, ausreichend zu trinken. 2 bis 3 Liter am Tag sind optimal. Allerdings sollten wir auf bunte, duftende und vor allem süße Getränke verzichten. Denn die sind meistens ganz schöne Kalorienbomben. Das gilt nicht nur für Softdrinks, sondern auch für Säfte. Wasser, ungesüßter Tee oder Zitronen-Ingwer-Wasser sind die besseren Begleiter. Genügend Flüssigkeit ist lebenswichtig und unbedingt Teil einer ausgewogenen Ernährung.

02 ENERGIEKICK: ZITRONEN-INGWER-WASSER

Für ordentlich Energie am Morgen sorgt ein Zitronen-Ingwer-Wasser. Ein Glas wirkt einem aufgeblähten Bauch entgegen und kurbelt unseren Stoffwechsel an. Eine Portion Vitamin C gibt es obendrauf. Einfach einen halben Liter lauwarmes Wasser mit frischgepresstem Zitronensaft und ein wenig geschältem, gehacktem Ingwer mischen. Fertig ist der Energiekick für den Morgen!



03 MEHR TRINKEN, BITTE

Manchmal ist es eine ganz schöne Herausforderung, ausreichend zu trinken. Wir haben ein paar Tipps gesammelt, mit denen es leichter fällt, ausreichend zu trinken.

1. Immer die Flasche dabei

Einfach, aber effektiv ist es, immer eine Flasche Wasser bei sich zu haben. Egal ob im Büro, unterwegs oder zu Hause. Dadurch nimmt man manchmal einen Schluck Wasser, ohne, dass es einem selbst überhaupt auffällt.

2. Richtig in den Tag starten

Über Nacht verliert unser Körper Flüssigkeit. Deswegen sollten wir direkt nach dem Aufstehen zwei Gläser Wasser trinken.

3. Der Strohhalm-Trick

Kaum zu glauben: Vielen Menschen fällt es leichter, genug zu trinken, wenn sie mit einem Strohhalm trinken.

4. Routinen helfen

Um genügend Wasser zu trinken, kann es helfen, sich selbst Routinen auszudenken. Wie wäre es zum Beispiel, vor und nach jedem Essen ein Glas Wasser zu trinken?

5. Ein bisschen Geschmack

Softdrinks und Säfte sollte man zwar vermeiden, aber für etwas Geschmack im Wasser sorgen auch ein paar Beeren oder Gurkenscheiben.

04 PERFEKTE KOMBINATION: LOW CARB UND PROTEIN

Oft gehen eine Low-Carb-Ernährung und viel Protein Hand in Hand. Viele Menschen, die sich mit wenig Kohlenhydraten ernähren, achten darauf, viel Protein zu sich zu nehmen. So gibt es zum Beispiel die „High Protein“ oder auch „Eiweiß-Diät“. Bei dieser wird der Energiebedarf unseres Körpers hauptsächlich durch Proteine gedeckt. Gleichzeitig verzichtet man größtenteils auf Kohlenhydrate. Durch diesen Verzicht macht sich unser Körper daran, die eigenen Fettreserven anzugreifen, um so Energie zu gewinnen.

Klingt eigentlich gar nicht so schwer, oder? Gleichzeitig gibt es aber fast nichts Besseres als Brot oder leckere Pasta. Wir haben hier ein paar Alternativen zu beliebten Lebensmitteln gesammelt, die leider voller Kohlenhydrate stecken.

Brot – Reiswaffeln

Nach zwei Waffeln ist man garantiert so satt, wie nach einem Brot – eine Waffel hat nur 6 Gramm Kohlenhydrate.

Pasta – Gemüsenudeln

Einfach mit dem Sparschäler Gemüse, wie Zucchini, in Streifen schneiden, 6 Minuten ins kochende Wasser – fertig!

Kartoffeln – Karfiol

Ein Karfiolpüree schmeckt so gut, wie ein Kartoffelpüree. Während 100 Gramm Kartoffel 14 Gramm Kohlenhydrate enthalten, sind es beim Karfiol nur 2,5 Gramm.

Weizenmehl – Mandel- und Kokosmehl

Mandel- und Kokosmehl haben weniger Kohlenhydrate. Allerdings muss man bei der Zubereitung mit ihnen genau nachlesen, wie man Weizenmehl optimal ersetzen kann.

Pommes – Kohlrabipommes

Hört sich vielleicht komisch an, schmeckt aber hervorragend! Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden, mit Öl beträufeln, würzen und ab in den Ofen.

Marmelade – Früchtepüree

Die Lieblingsfrüchte einfach pürieren und mit Vanille verfeinern.

Sich mit weniger Kohlenhydraten zu ernähren, ist gar nicht so kompliziert. Probieren Sie es doch einmal aus!

05 DIE REZEPTE DER WOCHE

Mit diesen Rezepten haben Sie eine gute Portion Protein für sich und ihre Liebsten. Wir haben für jeden Tag eine Hauptspeise ausgesucht und auch, falls gewünscht, eine vegetarische Alternative. Natürlich beinhalten unsere Rezepte in dieser Woche auch möglichst wenig Kohlenhydrate.



KOHLRABI-CARPACCIO MIT CHAMPIGNONS UND HASELNÜSSEN

Da läuft uns direkt das Wasser im Mund zusammen!
Das Carpaccio ist nicht nur eine tolle Vorspeise.

— billa.at/kohlrabi-carpaccio



KAROTTENSUPPE MIT QUINOA, RICOTTA UND ZITRONEN-KNOBLAUCHÖL

Der Ricotta liefert uns eine extra Portion Eiweiß und Quinoa ist eine tolle Alternative zu herkömmlichen Kohlenhydraten.

— billa.at/karottensuppe-mit-quinoa



ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT SELLERIE-MARINADE

Dieses Rezept zeigt: Es muss nicht immer die Pasta aus Weizen sein. Wie wäre es denn mit Nudeln aus Zucchini?

— billa.at/zucchini-spaghetti



KARFIOL-PIZZA MIT PROSCIUTTO COTTO

Pizza kann man auch mit Karfiol herstellen. Wie? Das zeigen wir hier ganz einfach. Die Pizza kann natürlich, ganz nach Wunsch, auch vegetarisch belegt werden.

— billa.at/karfiol-pizza-mit-prosciutto



MATJES-TATAR

Dieses Rezept ist einfach, lecker und voller Proteine! Unser BILLA Proteinbrot bietet die perfekte Unterlage für das Matjes-Tatar.

— billa.at/matjes-tatar

Alternativ: Gegrillte Melanzani mit Mozzarella und Tomatensalsa
Bei diesem Rezept kommt direkt Urlaubsstimmung auf.

— billa.at/gegrillte-melanzani



FISCH-NUGGETS MIT SÜSSKARTOFFEL-POMMES UND JOGHURT-DIP

Unser BILLA Protein Naturjoghurt ist die perfekte Begleitung zu leckeren Fischnuggets und knusprigen Süßkartoffel-Pommes!

— billa.at/fisch-nuggets

Alternativ: Feta-Bohnen-Frittata mit Tomaten-Spinat-Salat
Eier sind hervorragende Protein-Lieferanten. In diesem Rezept sind sogar 6 Stück enthalten.

— billa.at/feta-bohnen-frittata



WILDLACHSFILET MIT LAUCH-OBERS-GEMÜSE UND SPIEGELEI

Lauch, Fisch und Kresse – das schmeckt hervorragend.

— billa.at/wildlachsfilet

Alternativ: Fisolen-Ratatouille mit Thymian-Frischkäse
Kohlenhydrate gibt es hier nur in geringen Dosen – dafür aber leckeren Frischkäse voller Protein.

— billa.at/fisolen-ratatouille