

A hand holding a bowl of salad with pomegranate seeds, feta cheese, and nuts. The background is a blurred blue and white pattern.

BILLA

VOLLER PROTEINE

4 WOCHEN PROTEIN CHALLENGE

WOCHEN 04

ENDSPURT!

Es ist so weit! Die letzte Woche unserer Protein-Challenge bricht an! Sie haben toll durchgehalten. Diesmal soll es vor allem darum gehen, Routinen zu schaffen. Nur so kann man den fitten Lebensstil beibehalten.

ROUTINIERT INS ZIEL

Die letzte Woche der Challenge beginnt. Es heißt also: Endspurt! Wenn gute Vorsätze in die Tat umgesetzt wurden, sollten sie auch beibehalten werden. Es ist also wichtig, Routinen zu entwickeln – nur so bleiben wir bei den guten Gewohnheiten. Deswegen widmen wir uns in dieser Woche folgenden Themen:

Das erwartet uns in der vierten Woche:

01 **Veränderungen bewusst wahrnehmen**

02 **Routinen lernen**

03 **Weitermachen!**

04 **Rezepte der Woche**

05 **Ernährungstagebuch**



01 VERÄNDERUNGEN BEWUSST WAHRNEHMEN

In der ersten Woche der Challenge haben wir unsere persönlichen Ziele definiert. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich darüber bewusst zu werden, welche Veränderungen Sie an sich bemerkt haben. Fühlen Sie sich besser? Haben Sie abgenommen? Wie haben sich die letzten drei Wochen für Sie angefühlt?



02 ROUTINEN LERNEN

Es ist schön und gut, wenn wir neue Vorsätze verfolgen. Wichtig ist aber, diese in unserem Leben fest zu verankern. Sie müssen zu Routinen werden.

Wir haben hier ein paar Tipps, wie das funktionieren kann:

1. Aus alt wird neu

Wir alle haben unterbewusste Routinen. Nach einem stressigen Tag starten wir in den Feierabend. Unsere Routine ist zum Beispiel das Fernsehschauen und in unserem Kopf stellt sich das Gefühl der Belohnung ein, weil wir uns entspannen. Abläufe wie diese kann man in neue Routinen verwandeln. Statt sich vor dem Fernsehen hinzulegen, könnte man jeden Abend einen kurzen Spaziergang machen.

2. Aufschreiben

Es fällt uns leichter, Dinge umzusetzen, wenn wir sie uns aufschreiben. Eine Idee wäre, sich selbst zu fragen, wie der perfekte Morgen aussehen könnte. Einmal aufgeschrieben, versucht man sich jeden Tag daran zu halten. Mit jedem Tag, an dem man diesen Plan umsetzt, festigt sich die neu gewonnene Routine.

3. Darüber sprechen

Wenn wir anderen Menschen von unserem Vorhaben erzählen, entsteht der Druck, sie auch in die Tat umzusetzen. Außerdem können Freunde und Familie uns unterstützen, neue Gewohnheiten beizubehalten.

03 WEITERMACHEN!

Damit wir auch nach dieser Challenge Proteine in unserem Alltag integrieren, haben wir hier Lebensmittel aufgelistet, die voller Proteine stecken und auch in Zukunft gute Begleiter sind. Tipp: „In unseren Protein Produkten steckt jede Menge des wertvollen Eiweißes.“ Für die extra Portion Protein lohnt es sich auch, altbekannte Lebensmittel, wie zum Beispiel Milch, durch unsere Proteinmilch zu ersetzen.

Lebensmittel	Protein pro 100 Gramm
Vollmilch mit 3,5% Fett	3,3 Gramm
Joghurt mit 1,5% Fett	5,4 Gramm
Magertopfen mit 0,2% Fett	10,8 Gramm
Tofu	11 Gramm
Rohes Hühnerei	11,9 Gramm
Körniger Frischkäse	13,3 Gramm
Quinoa	16 Gramm
Kichererbsen	20 Gramm
Rote Linsen	21 Gramm
Rohes Geflügelfleisch	21,9 Gramm
Thunfisch im eigenen Saft	23 Gramm
Geräucherter Lachs	23,3 Gramm
Sojabohnen	24 Gramm
Seitan	25 Gramm
Kürbiskerne	25 Gramm
Mageres Rindfleisch	26 Gramm
Erdnüsse	26 Gramm
Serrano Schinken	30 Gramm
Harzer Käse	30 Gramm
Weizenkeime	32 Gramm
Parmesan	36 Gramm
Hanfsamen	37 Gramm
Mandelmehl	51 Gramm

04 DIE REZEPTE DER WOCHE

Auch in der letzten Woche haben wir Rezepte, mit denen Sie für sich und Ihre Liebsten eine tolle Portion Protein auf den Teller zaubern können.



HUMMUS MIT WARMEN RADIESCHEN, GEMÜSESTICKS UND FETA

Dieses Rezept ist dank Kichererbsen und Feta ein toller Proteinlieferant!

– billa.at/hummus-gemuese



PANCAKES MIT VANILLE-JOGHURT UND GOJI-BEEREN

Naschkatzen aufgepasst: Die BILLA Protein Milch und das BILLA Protein Vanille Joghurt machen dieses Rezept perfekt!

– billa.at/pancakes-mit-vanille-joghurt



PULLED BEEF VOM BIO-RIND MIT BOHNENPÜREE UND GURKENSALAT

Bohnenpüree und Pulled Beef passen hervorragend zusammen.

billa.at/pulled-beef

Alternativ: Bohnen-Fisolen-Pfanne mit Spiegelei und Gurke. Bohnen und Eier stecken voller Proteine. Viel Spaß beim Nachkochen!

– billa.at/bohnen-fisolen-pfanne



GURKENSALAT MIT WILDLACHS UND HONIGDRESSING

Wildlachs und Honig sind die perfekte Kombination, oder?

– billa.at/gurkensalat-mit-wildlachs



GEBRATENER KARFIOL MIT KICHERERBSEN UND JOGHURT

Karfiol ist eine tolle Low-Carb-Alternative zu Kartoffeln. Mit Joghurt und Kichererbsen schmeckt er besonders gut!

– billa.at/gebratener-karfiol



TORTILLAS MIT HÜHNCHEN UND BOHNENAUFSTRICH

Jeder weiß: Bohnen liefern ordentlich Proteine. Der BILLA Protein Aufstrich Rote Bohne passt perfekt zu Tortillas.

– billa.at/tortillas-mit-huehnchen

Alternativ: Kichererbsen-Bowl

Bowls sind im Trend! Mit Kichererbsen haben sie auch hohen Proteingehalt!

– billa.at/kichererbsen-bowl



BROKKOLI-SUPPE MIT RÄUCHERFORELLE

Nicht nur die BILLA Protein Milch sorgt in diesem Rezept für ordentlich Eiweiß – auch unser BILLA Protein Naturjoghurt macht hier eine gute Figur.

– billa.at/brokkoli-suppe

Alternativ: Pochierte Eier mit Babyspinat und Ofentomaten
Pochierte Eier lassen sich ganz leicht zubereiten.

– billa.at/pochierte-eier-mit-babyspinat



RADIESCHEN-GURKEN-SALAT MIT GERÄUCHERTEM TOFU

Dieser frische Salat ist dank dem Tofu eine super Proteinquelle.

– billa.at/radieschen-gurken-salat

06 ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Damit wir auch in Zukunft auf eine gute Ernährung achten, kann es helfen ein Ernährungstagebuch zu führen. So hat man immer im Blick, was man über den Tag verteilt gegessen hat und sieht schnell, ob genügend Proteine zu sich genommen wurden.

Auf der nächsten Seite findet sich auch schon ein Beispiel, wie so ein Tagebuch aussehen kann.

WEITER SO!

Nach dieser Woche geht die Protein-Challenge auch schon zu Ende. Wir hoffen, dass Sie unsere Tipps und Tricks unkompliziert in Ihren Alltag integrieren können. So steht dem fitten Lebensstil für 2020 sicher nichts mehr im Wege. Viel Spaß!

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH – WOCHENTABELLE

Mahlzeit	Nahrungsmittel & Getränke	Kcal & Makros	
MONTAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
DIENSTAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
MITTWOCH		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
DONNERSTAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
FREITAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
SAMSTAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH
SONNTAG		<input type="text"/>	kcal
		<input type="text"/> g	Protein
		<input type="text"/> g	Fett
		<input type="text"/> g	KH

KH = Kohlenhydrate

	Kcal	Proteine	Fett	Kohlenhydrate
Tägliches Ziel	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g
heute erreicht	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g	<input type="text"/> g