



DIÄT-STARTER »»» GUIDE



Abnehmen & Straffen – ohne Diätstress!

Du musst nicht hungern – du brauchst Struktur & Protein.

Nach den Feiertagen fühlen sich viele schwer, träge und unzufrieden mit dem eigenen Körper. Der größte Fehler: radikale Diäten, Verzicht und Hunger. Das Ergebnis kennen wir alle – Frust, Heißhunger und Abbruch nach wenigen Tagen. Bei Great Body setzen wir deshalb im Januar auf klare Strukturen statt Diätstress.



Kaloriendefizit – einfach erklärt.

Abnehmen funktioniert nicht durch „weniger essen“, sondern durch gezielt besser essen.

- Dein Körper braucht Energie
- Ein leichtes Kaloriendefizit reicht völlig aus
- Zu große Einschnitte führen fast immer zu Heißhunger

Unser Ansatz: satt bleiben und trotzdem Fett verlieren!



Warum Protein besonders wichtig ist!

Protein ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Neustart:

- schützt deine Muskeln beim Abnehmen
- sorgt für ein langes Sättigungsgefühl
- stabilisiert den Blutzucker
- macht Diäten alltagstauglich

Gerade nach Weihnachten hilft eine eiweißreiche Ernährung, wieder Kontrolle & Struktur zu gewinnen – ohne Verzicht.



Typische Fehler nach den Feiertagen

Diese Fehler sehen wir jedes Jahr – und genau sie wollen wir vermeiden:

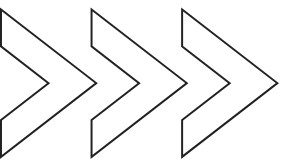
- ✗ zu wenig essen
- ✗ Mahlzeiten auslassen
- ✗ Angst vor Kohlenhydraten
- ✗ zu wenig Protein
- ✗ „Alles-oder-nichts“-Denken

Erfolgreich ist, wer konstant, nicht perfekt ist.

Sinnvolle Supplements für deinen Start

Gezielt ergänzen statt wahllos schlucken

Der Januar ist die perfekte Zeit, deinem Körper genau das zu geben, was ihm jetzt oft fehlt: Protein, Mikronährstoffe & Unterstützung für Regeneration und Leistung. Diese Supplements haben sich im Alltag bewährt – einfach, sinnvoll und effektiv.



Whey & Clear Whey

Die einfachste Art, täglich genug Protein zu erreichen!

Gerade im Alltag fällt es vielen schwer, ausreichend Eiweiß über Mahlzeiten aufzunehmen. Whey und Clear Whey schließen genau diese Lücke – schnell, unkompliziert und vielseitig einsetzbar.

Warum sinnvoll:

- unterstützt Muskelerhalt beim Abnehmen
- hält länger satt
- ideal als Snack oder Ergänzung zu Mahlzeiten

Clear Whey:

leicht, erfrischend, perfekt für zwischendurch

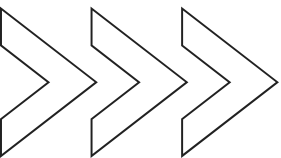


Whey Protein:

cremig, sättigend, ideal morgens oder nach dem Training



VITAMIN D3



Vitamin D3 + K2

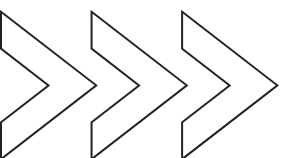
Ein echtes Winter-Must-have

In den Wintermonaten bekommt der Körper kaum Sonnenlicht – Vitamin-D-Mangel ist weit verbreitet. Vitamin D trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einem funktionierenden Immunsystem bei. Vitamin K2 ergänzt sinnvoll, indem es den Calciumstoffwechsel unterstützt.



Warum sinnvoll im Januar:

- unterstützt Muskeln & Knochen
- wichtig für das Immunsystem
- ideal in der dunklen Jahreszeit



Magnesium

Für Regeneration, Schlaf & Stressbalance

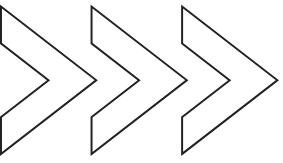
Magnesium ist an vielen Prozessen im Körper beteiligt – besonders dann, wenn Stress, Training oder ein Kaloriendefizit zusammenkommen.



Warum sinnvoll:

- trägt zur normalen Muskelfunktion bei
- unterstützt die Regeneration
- kann helfen, besser zu entspannen – besonders abends

Besonders beliebt bei aktiven Menschen & in Diätphasen.



Omega-3

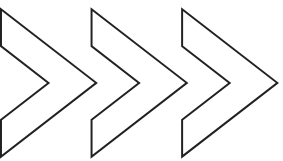
Unterstützung von innen – Tag für Tag

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den wichtigsten Fetten, werden aber oft zu wenig über die Ernährung aufgenommen.



Warum sinnvoll:

- trägt zu einer normalen Herzfunktion bei
- unterstützt den Fettstoffwechsel
- sinnvolle Ergänzung bei proteinreicher Ernährung



Kreatin

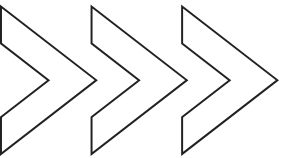
Mehr Leistung – auch ohne Muskelberge

Kreatin ist eines der am besten untersuchten Supplements überhaupt. Es ist nicht nur für Bodybuilder interessant, sondern auch für alle, die Kraft erhalten oder aufbauen möchten – selbst in einer Diät.



Warum sinnvoll:

- unterstützt die körperliche Leistungsfähigkeit bei kurzen, intensiven Belastungen
- hilft, Muskelmasse zu erhalten
- kann Training und Alltagsenergie positiv beeinflussen



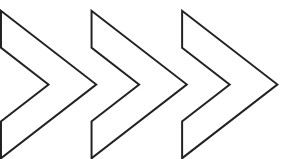
Glutamin

Unterstützung in intensiven Phasen

Glutamin ist eine Aminosäure, die vor allem bei hoher Belastung gefragt ist – z. B. beim Trainingsstart oder in Diätphasen



- wird häufig bei sportlicher Belastung eingesetzt
- beliebt in Phasen mit erhöhtem Trainingsvolumen
- lässt sich gut mit Proteinshakes kombinieren



Zink

Kleines Spurenelement – große Bedeutung

Zink wird oft unterschätzt, ist aber im Winter besonders relevant.

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- unterstützt einen normalen Stoffwechsel
- wichtig für viele enzymatische Prozesse im Körper



DIÄT-STARTER-GUIDE

1.700 kcal pro Tag/ High Protein: 120–130 g Eiweiß pro Tag

1 Woche

MO	Frühstück 60 g Dinkelvollkornflocken 250 ml fettarme Milch (1,5 %) 25 g Whey Protein Vanille 80 g Apfel	Mittagessen 180 g Puten, 200 g Ofen-Kürbis, 150 g Fenchel	Snack 30 g Clear Whey 300 ml Wasser	Abendessen 180 g Seelachsfilet, 220 g Blattspinat, 120 g Süßkartoffel
DI	Frühstück 2 Vollkorntoast, 40 g Frischkäse proteinreich 100 g Hüttenkäse, 60 g Radieschen	Mittagessen 170 g Rinderhüftsteak, 200 g grüne Bohnen, 150 g Kartoffeln (gekocht)	Snack 30 g Whey Protein 250 ml Wasser	Abendessen 3 Eier, 180 g Champignons, 120 g Lauch
MI	Frühstück 250 g Magerjoghurt, 30 g Whey Protein, 70 g Birne	Mittagessen 180 g Kabeljau, 200 g Mangold 120 g Couscous (gekocht)	Snack 30 g Clear Whey 300 ml Wasser	Abendessen 160 g Hähnchen, 200 g Blumenkohl
DO	Frühstück 3 Eier, 120 g Paprika, 80 g Avocado	Mittagessen 180 g Lachsforelle, 200 g Brokkolini, 140 g Quinoa (gekocht)	Snack Clear Whey, 250 ml Wasser + 20 g Nüsse	Abendessen 200 g Hüttenkäse, 120 g Gurke, 80 g Tomaten, 20 g Walnüsse
FR	Frühstück 250 g Skyr, 30 g Clear Whey, 25 g Haselnüsse, 60 g Pfirsich	Mittagessen 180 g Putenbrust, 200 g Rotkohl 150 g Kartoffelstampf	Snack Proteinriegel + 15 g Mandeln	Abendessen 3 Eier, 150 g Spinat 100 g Fetakäse light
SA	Frühstück 2 Vollkorntoast, 40 g Frischkäse proteinreich 100 g Hüttenkäse, 60 g Radieschen	Mittagessen 170 g Rinderhack, 200 g Rosenkohl, 180 g Kürbis	Snack Clear Whey, 250 ml Wasser + 35 g Studentenfutter	Abendessen 180 g Garnelen, 200 g Zuckerschoten, 150 g Glasnudeln (gekocht)
SO	Frühstück 3 Eier, 170 g Zucchini, 50 g Feta light, 12 g Olivenöl	Mittagessen 200 g Rindergulasch, 200 g Wirsing, 150 g Knödel (gekocht)	Snack Proteinriegel + 20 g Mandeln	Abendessen 180 g Thunfischsteak 200 g Ratatouille-Gemüse

DIÄT-STARTER-GUIDE

1.700 kcal pro Tag/ High Protein: 120–130 g Eiweiß pro Tag

2 Woche

	Frühstück	Mittagessen	Snack	Abendessen
MO	2 Vollkorn-Wraps (120 g), 2 Eier, 80 g Hüttenkäse	180 g Wildlachs, 200 g Pak Choi, 140 g Basmatireis (gekocht)	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	200 g Quark, 100 g Ananas, 20 g Beeren
DI	250g Skyr, 25 g Clear Whey, 70 g Kiwi	170 g Lammfilet, 200 g Aubergine, 150 g Couscous (gekocht)	30 g Whey Protein 250 ml Wasser	3 Eier, 180 g Zwiebeln, 150 g grüne Bohnen
MI	250 g Joghurt, 40 g Beerenmix, 30 g Mandeln	180 g Hähnchen-Innenfilet 200 g Karotten, 150 g Kartoffelwürfel	30 g Clear Whey 300 ml Wasser	180 g Tofu natur, 200 g Brokkoli
DO	3 Eier, 120 g Räucherlachs, 60 g Roggenbrot	180 g Rinderhack, 200 g Tomaten, 150 g Polenta (gekocht)	Clear Whey, 250 ml Wasser + 20 g Nüsse	200 g Ricotta light, 150 g Beerenmix
FR	60 g Haferflocken 250 ml fettarme Milch, 30 g Whey Protein	180 g Zanderfilet, 200 g Spargel, 150 g Kartoffel	Proteinriegel + 15 g Mandeln	3 Eier, 150 g Paprika, 100 g Mozzarella light
SA	1 Protein-Brötchen, 40 g Frischkäse, 100 g Putenbrustaufschnitt	180 g Rinderhack, 200 g Erbsen, 150 g Kartoffelpüree	Clear Whey, 250 ml Wasser + 35 g Studentenfutter	200 g Cottage Cheese, 120 g Gurke
SO	70 g Müsli, 250 ml Milch, 30 g Whey Protein	200 g Rinderroulade, 200 g Rotkohl, 150 g Klöße	Proteinriegel + 20 g Mandeln	180 g Forelle, 200 g Gemüsepfanne