

## Portionsangaben der Lebensmittel – 22 Tage Definitionchallenge

Was bedeuten die „portionsangaben“ in der Fat Shred und Power Boost Phase?

Grundsätzlich gilt:

### **1. Proteine**

- Eine Portion entspricht einer Handvoll
- Beispiel: Ihr habt am Tag 5 Portionen Protein zur Verfügung, dann teilt ihr es so auf, dass ihr eine oder zwei Handvoll Hähnchenfleisch zum Mittag kocht (wer große Hände hat, der muss natürlich etwas weniger rationieren 😊), abends könnt ihr dann ein Spiegelei = eine Portion essen usw.
- Orientiert euch an eurer Handfläche

### **2. Kohlenhydrate**

- Eine Portion entspricht eurer Faustgröße
- Beispiel: Eine Faustgröße voll Haferflocken/Porridge oder 2 kleine Scheiben Brot in Form eines Toastbrots

### **3. Früchte**

- Eine Portion ist wieder eine Handvoll
- Beispiel: Eine Handvoll Erdbeeren oder ein Apfel, der in eure Hand passt

### **4. Gemüse**

- Eine Portion sind zwei große Handvoll
- Beispiel: Ihr haltet eure Hände nebeneinander und füllt diese nun zum Beispiel mit Brokkoli etc. auf

### **5. Milchprodukte**

- Eine Faustgröße ist eine Portion
- Beispiel: Ein Becher Hüttenkäse passt in eure Hand und entspricht eurer Faust oder ein Becher Joghurt (dann mit Beeren in der Kombi) oder ein großes Stück Käse – es gehen auch mehrere kleine Stücke Käse

### **6. Fett**

- Zwei Daumenlängen entsprechen einer Portion
- Tipp: Nehmt ein Öl, das ihr in die Pfanne sprühen könnt, da reichen zwei Sprühstöße in einer beschichteten Pfanne
- Beispiel: Avocado ebenfalls nur zwei Daumenlängen, auch etwa von der Breite her – seid da nicht pedantisch, dies sind nur Richtlinien

### **7. Snacks**

- Die Snacks werden in Kilokalorien angegeben und sollten 100-120 kcal nicht überschreiten!