

ZEN⁸ project



- PHASE 1** ▶ 3
- PHASE 2** ▶ 23
- PHASE 3** ▶ 43





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben einen wichtigen Schritt unternommen, um selbst die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen und Ihren Körper zu transformieren. Sie werden mit einem 7-tägigen Neustart beginnen.

Der Neustart ist so, als würden Sie Ihrem Körper einen guten Ölwechsel gönnen. Stellen Sie sich vor, Sie bekämen einen Ölwechsel für Ihr Auto, aber Sie wechseln den Ölfilter nicht. Egal, welches Öl sie einfüllen, es wird durch einen schmutzigen Filter geleitet. Genauso ist es bei Ihrem Körper. Wenn Sie gesunde Lebensmittel zu sich nehmen, ohne neu zu starten, dann ist das so, als würden Sie einen Ölwechsel durchführen, ohne Ihren Filter auszutauschen. Durch den Neustart reinigen Sie die Filter Ihres Körpers, sodass er zu einer gut geölten Maschine wird!

In dieser Phase werden Sie auch lernen, wie wichtig es ist, „in 3er-Gruppen zu essen“ – also eine Kombination aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten alle 3 Stunden. Wir nennen es „PFC alle 3“. Dieser ausgewogene Ernährungsansatz wird ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg sein.

** Wichtiger Hinweis: ZEN Fuze wurde mit einer ausgewogenen Menge aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten entwickelt. Wenn Sie einen ZEN Fuze-Proteinshake trinken, essen Sie also immer von Natur aus PFC alle 3.

Es ist Zeit, loszulegen! In 7 Tagen werden Sie sich besser fühlen und mehr Energie haben. Und die Fortschritte, die Sie in dieser Phase machen, sind der Treibstoff für den Rest Ihrer Transformation!

MARK MACDONALD

Der Mitbegründer des ZEN Project 8-Programms und ZEN BODI-Markenbotschafter Mark ist ein internationaler Ernährungs- und Fitness-Experte, TV-Star und New York Times-Bestsellerautor.



EIN LEISTUNGSSTARKES SYSTEM, DAS DIE DREI PHASEN DER FITNESS ANGEHT

phase 1 | NEUSTART

1

WOCHE 1 • 7 Tage

- Drei Schritte
- ▶ REDUZIEREN
 - ▶ REINIGEN
 - ▶ SPÜLEN

PHASE 1 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Prime

phase 2 | ZÜNDEN

2

WOCHE 2-4 • 21 Tage

- Drei Schritte
- ▶ VERBRENnen
 - ▶ MODELLIEREN
 - ▶ REGENERIEREN

PHASE 2 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape

phase 3 | AUFBLÜHEN

3

WOCHE 5-8 • alle 28 Tage

- Drei Schritte
- ▶ UMPROGRAMMIEREN
 - ▶ VARIIEREN
 - ▶ ENERGETISIEREN

PHASE 3 NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape
ZEN Fit



BEVOR SIE LOSLEGEN: MACHEN SIE DIESE 3 SCHRITTE!

Schritt
1

MACHEN SIE „VORHER-BILDER“ UND MESSEN SIE SICH

Senden Sie Ihre Bilder und Maße an folgende E-Mailadresse: eumarketing@JeunesseHQ.com



GO DIGITAL

Nehmen Sie eine Digitalkamera oder ein Mobiltelefon und senden Sie uns unbedingt hochauflöste Bilder. Ein einfacher, aufgeräumter Hintergrund wäre am besten!



ZIEHEN SIE ETWAS ENGES AN

Ein Badeanzug oder eng anliegende Sportkleidung betonen Ihre Ergebnisse. Achten Sie darauf, dass Ihr Gesicht auf allen Fotos sichtbar ist!



AUS ALLEN WINKELN

Machen Sie Fotos von vorne, von der Seite und von hinten und posieren Sie dann jedes Mal auf gleiche Weise, sodass es einfach ist, die Bilder miteinander zu vergleichen.

DOKUMENTIEREN SIE IHREN ERFOLG

Fotografieren Sie Ihre Fortschritte alle zwei Wochen. Das Aufzeichnen Ihres Erfolgs kann enorm motivieren. Sie werden kleine Veränderungen an sich feststellen, die sich schnell in garnichtmehr so kleine Erfolge verwandeln werden – vergessen Sie also nicht, Ihre Fortschritte zufotografieren!



SENDEN SIE FOTOS & MASSE

Senden Sie Fotos und Maße an die E-Mailadresse: eumarketing@JeunesseHQ.com

Schritt
2

STECKEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in der kommenden Woche erreichen möchten. Vielleicht möchten Sie eine bestimmte Menge Wasser pro Tag trinken? Vielleicht möchten Sie Ihren Erfolg mit Ihren Freunden und Ihrer Familie teilen oder jemanden dazu einladen, mit Ihnen mitzumachen. Stecken Sie sich ein realistisches Ziel und bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie sich jetzt Ihre Ziele auf.

ZIELE FÜR DIE NEUSTART-WOCHE:

Schritt
3

WERDEN SIE TEIL DER FACEBOOK-GEMEINSCHAFT

Untersuchungen zeigen, dass man mehr Erfolg hat, wenn man in einer Gruppe Sport treibt. Nutzen Sie die ZEN Project 8-Gruppe für Tipps, Rezepte und mehr! Besuchen Sie uns auf facebook.com/groups/ZENproject8



RICHTLINIEN FÜR DIE NEUSTART-PHASE

WICHTIGER HINWEIS

Ihre NEUSTART-Phase soll Ihren Körper neu zünden. Verlängern Sie diese Phase auf 14 Tage (statt 7), wenn einer oder mehr der folgenden Punkte auf Sie zutreffen:

- Sie möchten mehr als 22 kg abnehmen*
- Sie trinken mehr als 3 Mal pro Woche Alkohol*
- Sie rauchen traditionelle Zigaretten, E-Zigaretten oder konsumieren Tabakprodukte*

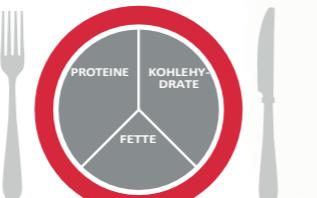
RICHTLINIEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER PORTIONSGRÖSSEN

- Hören Sie auf, über Kalorien nachzudenken. Halten Sie sich einfach an die Portionsgrößen und den Speiseplan, der für Ihr Geschlecht entwickelt wurde.
- Sie können Ihre Portionen nach Gewicht oder mit Ihren Händen (Handflächen, Faust und Daumen) abmessen. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.
- Wenn Sie Ihre Lebensmittel mit einer Waage wiegen, dann machen Sie das immer vor dem Kochen, denn beim Kochen geht Gewicht verloren. Wenn Sie Ihre Portionsgrößen mit den Händen abmessen, messen Sie sie immer nach dem Kochen.
- Achten Sie darauf, dass Sie vor jeder Mahlzeit Hunger haben (dass Sie bereit sind, zu essen, aber nie wirklich hungrig), und dass Sie nach dem Essen befriedigt (aber niemals übermäßig satt) sind. Wenn Sie vor Ablauf von drei Stunden Hunger bekommen, essen Sie einfach eine ausgewogene Mahlzeit, bevor Sie die 3 h-Grenze erreichen

RICHTLINIEN ZUM OPTIMIEREN IHRER ERGEBNISSE

- Sie essen in 3er-Gruppen: alle 3 Stunden mit einem Gleichgewicht aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten.
- Nehmen Sie Ihre erste Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, und Ihre letzte Mahlzeit innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen zu sich.
- Wenn Sie Ihre ZÜNDEN- oder AUFBLÜHEN-Phase für länger als 3 Tage unterbrechen, können Sie Ihr Programm neu starten, indem Sie einfach die 7-tägige NEUSTART-Phase wiederholen.
- Wenn Sie lieber einen Shake zum Frühstück trinken möchten, dann tauschen Sie Frühstück und Vormittagsmahlzeit einfach aus.
- Fügen Sie eine sechste Mahlzeit hinzu, wenn Sie nach dem ABENDESEN noch Hunger haben.
- Trinken Sie einen Shake oder essen Sie eine Mahlzeit mit Proteinen + Kohlehydraten + Fett.

ESSEN SIE IN 3ER-GRUPPEN



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle 3 Stunden.



*Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

phase
1

NEUSTART

WOCHE 1 • 7 Tage

1 REDUZIEREN

BEGINNEN SIE DAMIT, AUF LEBENSMITTEL
ZU VERZICHEN, DIE SIE AUFBLÄHEN

NIE MEHR AUFGEBLÄHT

Lebensmittel und Getränke, die dazu
führen, dass sich Wasser in Ihrem Körper
ansammelt und Sie sich aufgebläht fühlen:

- Gluten
- Soja
- Käse und Joghurt
- Raffinierter Zucker
- Süßstoffe (außer Stevia)
- Salz
- Getreide
(nur für den NEUSTART)
- Limonaden
(kalorienreduzierte
und normale)
- Alkohol¹
- Kaffee und Tee²
- Verzichten Sie auch
auf Sport (nur in der
NEUSTART-Phase)³

¹ Verzichten Sie in den NEUSTART- und ZÜNDEN-Phasen auf Alkohol.

² Bei Kopfschmerzen können Sie morgens eine Tasse Kaffee oder Tee
trinken. Entkoffeiniert Kräutertee ist in Ordnung.

³ Sport kann zu Entzündungen führen. Ihr Ziel in Phase 1 NEUSTART besteht
darin, Ihren Körper zu reinigen und Ihr System zu spülen, indem Sie Ihren
Körper von so vielen Entzündungen wie möglich befreien. Das erreichen
Sie am besten, indem Sie in der 7-tägigen NEUSTART-Phase KEINEN Sport
treiben. Leichtes Herz-Kreislauf-Training, wie Walken, ist ok.



2 REINIGEN

NATURBELASSENE LEBENSMITTEL,
FÜR IHREN KÖRPER

Lebensmittel und Ergänzungsmittel
wie ZEN Fuze und ZEN Prime.*

MUSTER-SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Eiweiß + Erdnussbutter + Banane

VORMITTAGS

ZEN Prime

- Nehmen Sie 15 - 30 Minuten vor einem ZEN Fuze- Proteinshake
1 Tablette mit Wasser ein

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu,
um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

MITTAGESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Hühnerbrust + natives Olivenöl extra + Erdbeeren

NACHMITTAGS

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die
gewünschte Konsistenz zu erreichen.

ABENDESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Lachs (zählt als Protein + Fett) + Spargel

NACHTS

+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake

3 SPÜLEN

„SPÜLEN“ SIE ÜBERFLÜSSIGE GIFTSTOFFE
MIT WASSER AUS IHREM KÖRPER

Empfehlungen zu ZEN Prime und Wasser

FRAUEN

2–4 Liter
8–12 Gläser täglich

MÄNNER

3–5 Liter
12–16 Gläser täglich

• Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten
Wasser.

• Trinken Sie innerhalb der empfohlenen Richtlinien so viel
Wasser wie Sie können.

• Obst in Ihrem Wasser sorgt für erfrischende Abwechslung.



*Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.



PORTIONSGRÖSSEN & NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

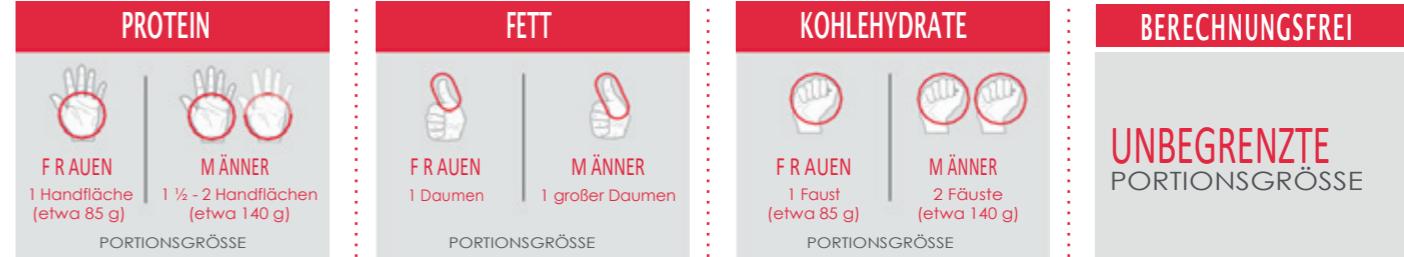
Das ZEN Project 8 - Programm setzt ein einfaches Messsystem (**1 Proteinart, 1 Fettart, 1 Kohlehydratart**) für jede Mahlzeit ein. Dieser geschlechterspezifische Plan stellt sicher, dass Sie die richtigen Portionen essen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHER SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
VORMITTAGS	ZEN Fuze-Proteinshake + ZEN Prime-Tablette
MITTAGESSEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHMITTAGS	ZEN Fuze-Proteinshake (+ ZEN Prime-Tablette)
ABENDESSEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHTS	Optional ZEN Fuze-Proteinshake

PFC
ALLE
3

Bringen Sie mit PFC ein
ausgewogenes Gleichgewicht
auf Ihren Teller.
Essen Sie alle drei Stunden.



Mageres Protein

- Hähnchen
- Eiweiß
- Magerer Fisch (keine Schalentiere)
- Lachs (kein zusätzliches Fett mit dieser Option)
- Hanf/Tofu
- Truthahn
- Wild
- ZEN Fuze-Proteinshakes

• Nur frische, nicht verarbeitete Fleischsorten und kein Rind, Schwein oder Lamm. Können in der ZÜNDEN-Phase wieder hinzugefügt werden.

• Vermeiden Sie während der NEUSTART-Phase Proteinriegel aller Art.

Obst

- Äpfel
- Bananen
- Beeren
 - Brombeeren
 - Blaubeeren
 - Himbeeren
 - Erdbeeren
- Kirschen
- Trauben
- Pampelmuse
- Mangos
- Melone
 - Cantaloupe
 - Honigmelone
 - Wassermelone
- Apfelsinen
- Etc.

Gewürze

- Zimt
- Knoblauch
- Ingwer
- Muskat
- Pfefferkörner
- Safran
- Etc.

Gemüse

- Rüben
- Rosenkohl
- Möhren
- Aubergine
- Zwiebeln
- Erbsen
- Kürbis
- Zucchini
- Vermeiden Sie in der NEUSTART-Phase kalorienintensive Gemüsesorten wie Bohnen, Mais, Kartoffeln etc.
- Vermeiden Sie in der NEUSTART-Phase kalorienintensive Kohlehydrate und Getreidesorten, wie Quinoa, Couscous, Haferflocken, Brot, Pasta.

UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE

BERECHNUNGSFREI

UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE

Kräuter

- Basilikum
- Lorbeerblätter
- Koriander
- Petersilie
- Rosmarin
- Thymian
- Etc.

Gewürze

- Zimt
- Knoblauch
- Ingwer
- Muskat
- Pfefferkörner
- Safran
- Etc.

Kohlehydratarmes Gemüse

- Spargel
- Paprika
- Pak Choi
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Sellerie
- Kohlblätter
- Gurke
- Grüne Bohnen
- Grünkohl
- Salat (alle Arten)
- Spinat
- Tomate
- Etc.

Natürliche Süßstoffe

- Stevia

NEUSTART-PHASE

VORSCHLAG FÜR EINEN SPEISEPLAN

Wiederholen Sie diesen Speiseplan jeden Tag über eine Dauer von **EINER WOCHE** (7 Tage).

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

SPEISEPLAN FÜR FRAUEN IN DER NEUSTART-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 2 - 4 Liter/8 - 12 Gläser pro Tag

ALLE PFC 3	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
	FR AUEN Handfläche (ca. 85 g) PORTIONSGRÖSSE	FR AUEN 1 Daumen PORTIONSGRÖSSE	FR AUEN 1 Faust (ca. 85 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
Frühstück	3 Eiweiß	1 EL Erdnussbutter	½ Banane	Zimt (nach Belieben)
Vormittags	ZEN Prime • Nehmen Sie 15-30 Minuten vor einem ZEN Fuze-Proteinshake 1 Tablette mit Wasser ein. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Mittagessen	ca. 85 g Hühnerbrust	1 EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g Erdbeeren	Gemahlener Pfeffer (nach Belieben)
Nachmittags	(optional ZEN Prime • Nehmen Sie 15-30 Minuten vor einem ZEN Fuze-Proteinshake 1 Tablette mit Wasser ein) ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Abendessen	ca. 85 g Lachs	* Protein und Fett in dieser Mahlzeit stammen vom Lachs	ca. 85 g Spargel	Knoblauch, Zitronensaft und gemahlener Pfeffer
Nachts	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			



SPEISEPLAN FÜR MÄNNER IN DER NEUSTART-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 3 - 5 Liter/12 - 16 Gläser pro Tag

ALLE PFC 3	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
	MÄNNER 1 1/2 Handflächen (ca. 140 g) PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 1 großer Daumen PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 2 Fäuste (ca. 140 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
Frühstück	5 Eiweiß	2 EL Erdnussbutter	1 ganze Banane	Zimt (nach Belieben)
Vormittags	ZEN Prime • Nehmen Sie 15-30 Minuten vor einem ZEN Fuze-Proteinshake 1 Tablette mit Wasser ein ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Mittagessen	ca. 140 g Hähnchen	1 EL natives Olivenöl extra	ca. 140 g Erdbeeren	Gemahlener Pfeffer (nach Belieben)
Nachmittags	(ZEN Prime • Nehmen Sie 15-30 Minuten vor einem ZEN Fuze-Proteinshake 1 Tablette mit Wasser ein) ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			
Abendessen	ca. 140 g Lachs	* Protein und Fett in dieser Mahlzeit stammen vom Lachs	ca. 140 g Spargel	Knoblauch, Zitronensaft und gemahlener Pfeffer
Nachts	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.			



GESUNDE DÜNNE PFANNKUCHEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 3 MIN.
 KOCHZEIT: 2 MIN.
 GESAMTZEIT: 5 MIN.

ZUTATEN

Eiweiß
Erdnussbutter
Banane
Zimt

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einem großen Mixer vermengen.
- Gewünschte Menge in die Pfanne geben.
- Pfannkuchen backen, bis sie völlig ausgebacken sind.

phase

1

ERLAUBT IN DER

NEUSTART-PHASE

NEUSTART-PHASE MUSTERREZEPT FÜR EIN FRÜHSTÜCK

FRAUEN	1 Handfläche (ca. 85 g)	1 Daumen	1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
ZUTATEN	3 Eiweiß	1 EL natürliche Erdnussbutter	½ Banane	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	14 g	8 g	21 g	215 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
ZUTATEN	5 Eiweiß	2 EL natürliche Erdnussbutter	1 ganze Banane	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	22 g	16 g	34 g	360 Kalorien



ERDBEER-SPINAT-SALAT



ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN.



KOCHZEIT: 15 MIN.



GESAMTZEIT: 20 MIN.

ZUTATEN

Hühnerbrust ohne Haut und Knochen
Natives Olivenöl extra
Erdbeeren
Spinat
Gemahlener Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Hühnchen 12 - 15 Minuten grillen.
2. Erdbeeren in Scheiben schneiden.
3. Erdbeeren und Spinat in eine mittelgroße Schüssel geben. Mit nativem Olivenöl extra und gemahlenem Pfeffer vermengen.
4. Hühnchen in Scheibenschneiden und in Schüssel geben.

NEUSTART-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN MITTAGESSEN

FRAUEN				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g Hühnchen	½ EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g Erdbeeren	1-½ Tassen Spinat Gemahlener Pfeffer (nach Belieben)
EINE PORTION	20 g	8 g	7 g	220 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 140 g Hühnchen	1 EL natives Olivenöl extra	ca. 140 g Erdbeeren	2 - 3 Tassen Spinat Gemahlener Pfeffer (nach Belieben)
EINE PORTION	33 g	14 g	10 g	350 Kalorien

phase

1

ERLAUBT IN DER

NEUSTART-PHASE



KNOBLAUCH-LACHS & SPARGEL

Zubereitungszeit: 10 Min.
 Kochzeit: 30 Min.
 Gesamtzeit: 40 Min.

ZUTATEN

Lachs
 Spargel
 Gemahlener Pfeffer
 ½ Knoblauchzehe
 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

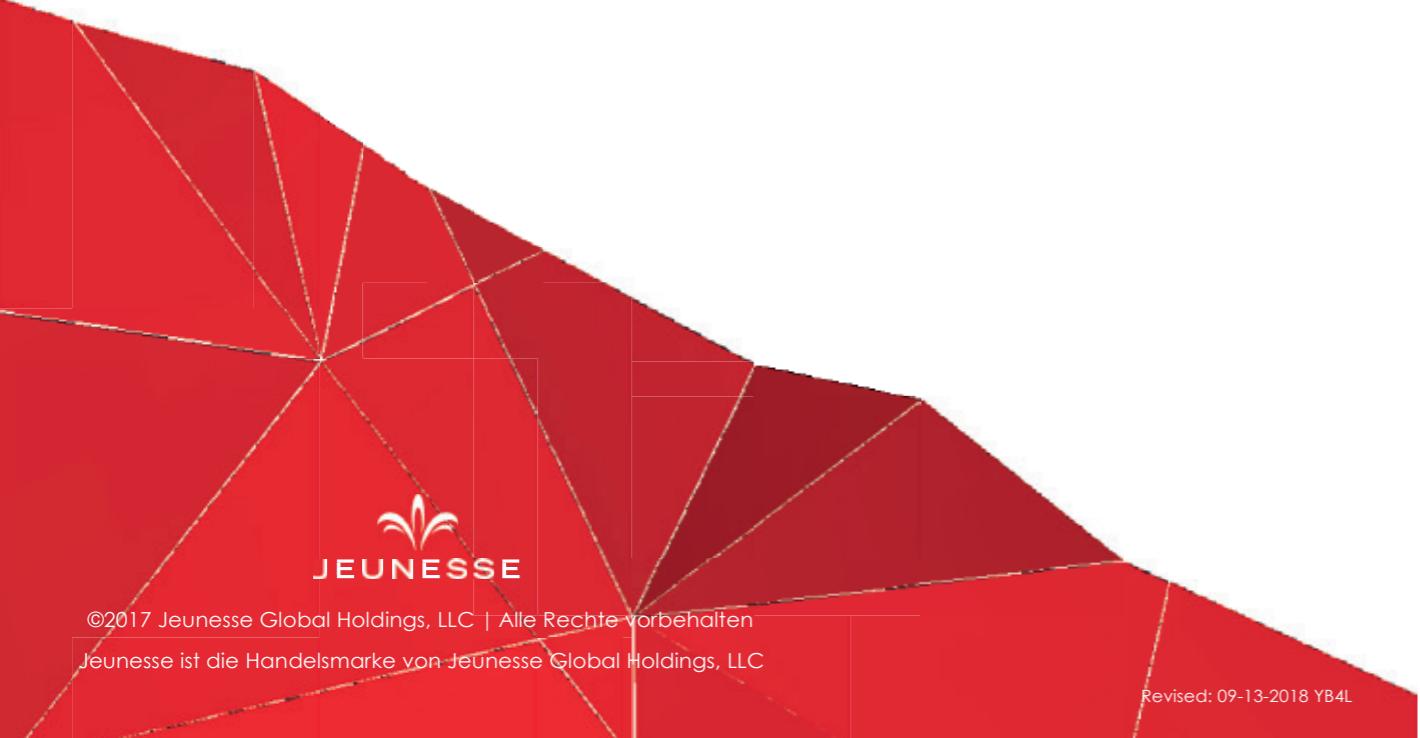
- Ofen auf 190°C vorheizen.
- Spargelstangen auf Aluminiumfolie geben und Lachs darüber legen.
- Die verbleibenden Zutaten in einer Schüssel zu einer Paste vermengen.
- Die Paste über dem Lachs verteilen.
- Ein weiteres Stück Folie zuschneiden, um alles abzudecken, an den Seiten einklappen.
- Auf ein Backblech geben und 30 Minuten backen.

NEUSTART-PHASE MUSTERREZEPT FÜR EIN ABENDESSEN

FRAUEN	1 Handfläche (ca. 85 g)	1 Daumen	1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g Lachs	* Protein und Fett in dieser Mahlzeit stammen vom Lachs	ca. 85 g Spargel	½ Knoblauchzehe 1 TL Zitronensaft Gemahlener Pfeffer
EINE PORTION	19 g	6 g	3,5 g	156 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	1 1/2 - 2 Handflächen (ETWA 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (ETWA 140 g)	UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 140 g Lachs	* Protein und Fett in dieser Mahlzeit stammen vom Lachs	ca. 140 g Spargel	½ Knoblauchzehe 1 TL Zitronensaft Gemahlener Pfeffer
EINE PORTION	31 g	10 g	5,5 g	300 Kalorien



ZEN project 8

ZENPROJECT8.COM



©2017 Jeunesse Global Holdings, LLC | Alle Rechte vorbehalten

Jeunesse ist die Handelsmarke von Jeunesse Global Holdings, LLC

Revised: 09-13-2018 YB4L





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben einen wichtigen Schritt unternommen, um selbst die Kontrolle über Ihre Gesundheit zu übernehmen und Ihren Körper zu transformieren. Sie werden mit einem 7-tägigen Neustart beginnen.

Der Neustart ist so, als würden Sie Ihrem Körper einen guten Ölwechsel gönnen. Stellen Sie sich vor, Sie bekämen einen Ölwechsel für Ihr Auto, aber Sie wechseln den Ölfilter nicht. Egal, welches Öl sie einfüllen, es wird durch einen schmutzigen Filter geleitet. Genauso ist es bei Ihrem Körper. Wenn Sie gesunde Lebensmittel zu sich nehmen, ohne neu zu starten, dann ist das so, als würden Sie einen Ölwechsel durchführen, ohne Ihren Filter auszutauschen. Durch den Neustart reinigen Sie die Filter Ihres Körpers, sodass er zu einer gut geölten Maschine wird!

In dieser Phase werden Sie auch lernen, wie wichtig es ist, „in 3er-Gruppen zu essen“ – also eine Kombination aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten alle 3 Stunden. Wir nennen es „PFC alle 3“. Dieser ausgewogene Ernährungsansatz wird ein Schlüssel zu Ihrem Erfolg sein.

** Wichtiger Hinweis: ZEN Fuze wurde mit einer ausgewogenen Menge aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten entwickelt. Wenn Sie einen ZEN Fuze-Proteinshake trinken, essen Sie also immer von Natur aus PFC alle 3.

Es ist Zeit, loszulegen! In 7 Tagen werden Sie sich besser fühlen und mehr Energie haben. Und die Fortschritte, die Sie in dieser Phase machen, sind der Treibstoff für den Rest Ihrer Transformation!

MARK MACDONALD

Der Mitbegründer des ZEN Project 8-Programms und ZEN BODI-Markenbotschafter Mark ist ein internationaler Ernährungs- und Fitness-Experte, TV-Star und *New York Times*-Bestsellerautor.



EIN LEISTUNGSSTARKES SYSTEM, DAS DIE DREI PHASEN DER FITNESS ANGEHT

phase 1 | NEUSTART

WOCHE 1 • 7 Tage

- Drei Schritte
- ▶ REDUZIEREN
 - ▶ REINIGEN
 - ▶ SPÜLEN

PHASE 1 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Prime

phase 2 | ZÜNDEN

WOCHE 2–4 • 21 Tage

- Drei Schritte
- ▶ VERBRENNEN
 - ▶ MODELLIEREN
 - ▶ REGENERIEREN

PHASE 2 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape

phase 3 | AUFBLÜHEN

WOCHE 5–8 • alle 28 Tage

- Drei Schritte
- ▶ UMPROGRAMMIEREN
 - ▶ VARIIEREN
 - ▶ ENERGETISIEREN

PHASE 3 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL

ZEN Fuze
ZEN Shape
ZEN Fit





BEVOR SIE LOSLEGEN: MACHEN SIE DIESE 3 SCHRITTE!

schritt
1

WORKOUT-KALENDER HERUNTERLADEN

Sport spielt in der ZÜNDEN-Phase eine wichtige Rolle. Laden Sie den ZEN ZÜNDEN Workout-Kalender herunter, der Ihnen dabei hilft, Ihren Erfolg zu überwachen. Sie bleiben motiviert, indem Sie jeden Tag Ihre Ernährung und Workouts aufzeichnen sowie beim wöchentlichen Wiegen Ihre Fortschritte notieren.



WORKOUT-KALENDER JETZT
HERUNTERLADEN

www.facebook.com/groups/zenproject8

schritt
2

STECKEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in den nächsten sieben Wochen erreichen möchten. Vielleicht versuchen Sie ein neues Workout oder testen ein neues Rezept pro Woche. Vielleicht möchten Sie Ihren Erfolg mit Ihren Freunden und Ihrer Familie teilen oder jemanden dazu einladen, mit Ihnen mitzumachen. Stecken Sie sich ein realistisches Ziel und bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie sich jetzt Ihre Ziele auf.

ZIELE FÜR DIE ZÜNDEN-WOCHEN:

schritt
3

WERDEN SIE TEIL DER FACEBOOK-GEMEINSCHAFT

Untersuchungen zeigen, dass man mehr Erfolg hat, wenn man in einer Gruppe Sport treibt. Nutzen Sie die ZEN Project 8-Gruppe für Tipps, Rezepte und mehr! Besuchen Sie uns auf www.facebook.com/groups/zenproject8.

ZENO
project 8 + =

RICHTLINIEN FÜR DIE ZÜNDEN-PHASE

RICHTLINIEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER PORTIONSGRÖSSEN

- Hören Sie auf, über Kalorien nachzudenken. Halten Sie sich einfach an die Portionsgrößen und den Speiseplan, der für Ihr Geschlecht entwickelt wurde.
- Sie können Ihre Portionen nach Gewicht oder mit Ihren Händen (Handflächen, Faust und Daumen) abmessen. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.
- Wenn Sie Lebensmittel mit einer Waage abwiegen, dann machen Sie das immer vor dem Kochen, denn beim Kochen geht Gewicht verloren. Wenn Sie Ihre Portionsgrößen mit den Händen abmessen, messen Sie sie immer nach dem Kochen.
- Achten Sie darauf, dass Sie vor jeder Mahlzeit Hunger haben (dass Sie bereit sind, zu essen, aber nie wirklich hungrig), und dass Sie nach dem Essen befriedigt (aber niemals übermäßig satt) sind. Wenn Sie vor Ablauf von 3 Stunden Hunger bekommen, essen Sie einfach eine ausgewogene Mahlzeit, bevor Sie die 3h-Grenze erreichen.

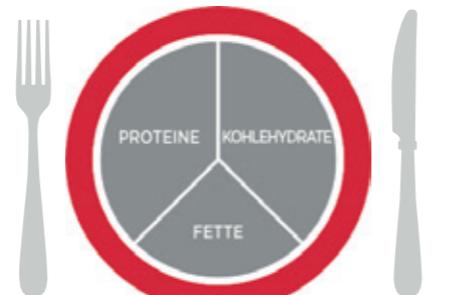
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht.*
- Wenn Sie gegen Ende der ZÜNDEN-Phase weitermachen möchten, fahren Sie weitere 4 Wochen mit der ZÜNDEN-Phase fort.*

RICHTLINIEN ZUM OPTIMIEREN IHRER ERGEBNISSE

- Sie essen in 3er-Gruppen: alle 3 Stunden mit einem Gleichgewicht aus Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten.
- Nehmen Sie Ihre erste Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, und Ihre letzte Mahlzeit innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen zu sich.
- Wenn Sie Ihre ZÜNDEN- oder AUFBLÜHEN-Phase für länger als 3 Tage unterbrechen, können Sie Ihr Programm neu starten, indem Sie einfach die 7-tägige NEUSTART-Phase wiederholen.
- Wenn Sie lieber einen Shake zum Frühstück trinken möchten, dann tauschen Sie Frühstück und Vormittagsmahlzeit einfach aus.
- Fügen Sie eine sechste Mahlzeit hinzu, wenn Sie nach dem ABENDESSEN noch Hunger haben.
- Trinken Sie einen Shake oder essen Sie eine Mahlzeit mit Proteinen + Kohlenhydraten + Fett.

ESSEN SIE IN 3ER-GRUPPEN



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes
Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle 3 Stunden.



* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

phase
2

ZÜNDEN

Wochen 2–4 • 21 Tage

1 VERBRENNEN

SCHNELLSTART MIT ZEN

Kurbeln Sie diese Phase an, indem Sie 2 Kapseln **ZEN Shape** 30 Minuten vor Ihren **ZEN Fuze-Proteinshakes** vormittags und nachmittags einnehmen.*



2 MODELLIEREN

MODELLIEREN SIE IHREN KÖRPER MIT SPORT

Beginnen Sie damit, Ihren Körper zu formen, indem Sie die unten aufgelisteten Übungen machen, um Kalorien zu verbrennen.*

KRAFTTRAINING

30 MINUTEN/ 2 X PRO WOCHE

Z.B.: Pilates, Yoga, Workout-Kurs, CrossFit, Training mit Gewichten

INTENSIVES CARDIO-TRAINING

30 MINUTEN/ 2 X PRO WOCHE

Z.B.: Seilspringen, Laufen, Spinning, Treppensteigen

CARDIO-TRAINING ZUR FETTVERBRENNUNG

30-60 MINUTEN/ 3 - 5 X PRO WOCHE

Z.B.: Treppensteigen, Radfahren, Jogging, Laufen, Crosstrainer, Schwimmen

*Machen Sie zunächst Krafttraining und dann intensives Cardio-Training, um Fett zu verbrennen.

*Machen Sie mehr Cardio-Training zur Fettverbrennung, um schneller Fett zu verlieren

* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

3 REGENERIEREN

Regenerieren Sie Ihren Körper*

MUSTER-SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Eiweiß + Chiasamen + Kürbispüree

VORMITTAGS

ZEN Shape

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

Zen Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszapfen hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

MITTAGESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Hühnerbrust + natives Olivenöl extra + Mangos, Frühlingszwiebeln, gedämpfter Reis

NACHMITTAGS

ZEN Shape

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszapfen hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

ABENDESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Shrimp + Avocado + Quinoa

NACHTS

+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszapfen hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.



PORTIONSGRÖSSEN & NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Das ZEN Project 8 - Programm setzt ein einfaches Messsystem (**1 Proteinart, 1 Fettart, 1 Kohlehydratart**) für jede Mahlzeit ein. Dieser geschlechterspezifische Plan stellt sicher, dass Sie die richtigen Portionen essen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHER SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK
VORMITTAGS
MITTAGessen
NACHMITTAGS
ABENDEssen
NACHTS

1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
ZEN Fuze-Proteinshake + ZEN Shape-Tabletten
1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
ZEN Fuze-Proteinshake + ZEN Shape-Tabletten
1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
Optional ZEN Fuze-Proteinshake

ALLE PFC
ALLE 3



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle drei Stunden

PROTEIN		FETT		KOHLEHYDRATE		BERECHNUNGSFREI	
 FRAUEN 1 Handfläche (Etwa 85 g)		 MÄNNER 1 1/2-2 Handflächen (Etwa 140 g)		 FRAUEN 1 Daumen		 MÄNNER 1 großer Daumen	
PORTIONSGRÖSSE		PORTIONSGRÖSSE		PORTIONSGRÖSSE		PORTIONSGRÖSSE	

- | | | | |
|---|---|---|---|
| Mageres Protein
• Hähnchen
• Eiweiß

• Magerer Fisch
+ Schalentiere
• Hanf/Tofu
• Truthahn
• Wild
• ZEN Fuze-Proteinshakes | Fett
• Avocado
• Öle
- Avocado
- Raps
- Kokosnuss
- Macadamia
- Oliven
- Erdnuss
- Andere Pflanzenöle

• Rohe Nüsse und natürliche Nussbutter | Kohlehydrate
FRAUEN
1 Faust
(Etwa 85 g)

MÄNNER
2 Fäuste
(Etwa 140 g) | BERECHNUNGSFREI

UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE <ul style="list-style-type: none"> Kräuter <ul style="list-style-type: none"> • Basilikum • Lorbeerblätter • Koriander • Petersilie • Rosmarin • Thymian • Etc. Gewürze <ul style="list-style-type: none"> • Zimt • Knoblauch • Ingwer • Muskat • Pfefferkörner • Safran • Etc. Kohlehydratarmes Gemüse <ul style="list-style-type: none"> • Spargel • Paprika • Pak Choi • Brokkoli • Blumenkohl • Sellerie • Kohlblätter • Gurke • Grüne Bohnen • Grünkohl • Salat (alle Arten) • Spinat • Tomate • Etc. Natürliche Süßstoffe <ul style="list-style-type: none"> • Stevia Gewürze <ul style="list-style-type: none"> + Essigarten (Balsamico, Rotwein etc.) + Extrakte (Mandel, Vanille etc.) |
|---|---|---|---|
- Mageres Protein**
- Hähnchen
 - Eiweiß

 - Magerer Fisch
 - + Schalentiere**
 - Hanf/Tofu
 - Truthahn
 - Wild
 - ZEN Fuze-Proteinshakes
- Nicht magere Proteine**
(zu diesen Optionen kein Fett hinzufügen)
- + Rind (Filet)
 - + Rind (Gehacktes)
 - + Eier (ganz)
 - + nicht magerer Fisch
 - + Lamm
 - + Schwein (Lende, Schinken, Koteletts usw.)
- Fett**
- Avocado
 - Öle
 - Avocado
 - Raps
 - Kokosnuss
 - Macadamia
 - Oliven
 - Erdnuss
 - Andere Pflanzenöle
 - Rohe Nüsse und natürliche Nussbutter
- Kohlehydrate**
- FRAUEN**
- 1 Faust
(Etwa 85 g)
- MÄNNER**
- 2 Fäuste
(Etwa 140 g)
- BERECHNUNGSFREI**
- UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE**
- Kräuter**
 - Basilikum
 - Lorbeerblätter
 - Koriander
 - Petersilie
 - Rosmarin
 - Thymian
 - Etc.
 - Gewürze**
 - Zimt
 - Knoblauch
 - Ingwer
 - Muskat
 - Pfefferkörner
 - Safran
 - Etc.
 - Kohlehydratarmes Gemüse**
 - Spargel
 - Paprika
 - Pak Choi
 - Brokkoli
 - Blumenkohl
 - Sellerie
 - Kohlblätter
 - Gurke
 - Grüne Bohnen
 - Grünkohl
 - Salat (alle Arten)
 - Spinat
 - Tomate
 - Etc.
 - Natürliche Süßstoffe**
 - Stevia
 - Gewürze**
 - + Essigarten (Balsamico, Rotwein etc.)
 - + Extrakte (Mandel, Vanille etc.)
- + Neu in der ZÜNDEN-Phase**
- Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für frisches Bio-Obst und -Gemüse. Jede Protein-, Kohlehydrat- oder Fettart kann gegen ein anderes Protein, Kohlehydrat und Fett ausgetauscht werden: Tauschen Sie die Elemente einfach aus der Liste aus.
- Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

ZÜNDEN-PHASE

VORSCHLAG FÜR EINENSPEISEPLAN

Wiederholen Sie diesen Speiseplan jeden Tag über eine Dauer von **DREI WOCHEN** (21 Tage).

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.



SPEISEPLAN FÜR FRAUEN IN DER ZÜNDEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 2 - 4 Liter/8 - 12 Gläser pro Tag

ALLE PFC 3	FR AUEN 1 Handfläche (Etwa 85 g) PORTIONSGRÖSSE	FR AUEN 1 Daumen PORTIONSGRÖSSE	FR AUEN 1 Faust (Etwa 85 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE	
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
FRÜHSTÜCK	3 Eiweiß	1 EL Chiasamen	ca. 85 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)	
VORMITTAGS					
VORMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				
MITTAGESSEN	ca. 85 g Hühnerbrust	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g gedämpfter Reis, Mango und Frühlingszwiebeln	Basilikum, weißer Pfeffer, Limettensaft	
NACHMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				
ABENDESSEN	ca. 85 g Shrimps	1 EL Avocado	ca. 85 g Quinoa	Salat und Kirschtomaten	
NACHTS	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				

SPEISEPLAN FÜR MÄNNER IN DER ZÜNDEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 3 - 5 Liter/12 - 16 Gläser pro Tag.

ALLE PFC 3	MÄNNER 1 1/2 Handflächen (Etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 1 großer Daumen PORTIONSGRÖSSE	MÄNNER 2 Fäuste (Etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE	
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
FRÜHSTÜCK	5 Eiweiß	2 EL Chiasamen	ca. 140 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)	
VORMITTAGS					
VORMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				
MITTAGESSEN	ca. 140 g Hühnerbrust	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 140 g gedämpfter Reis, Mango und Frühlingszwiebeln	Basilikum, weißer Pfeffer, Limettensaft	
NACHMITTAGS	ZEN Shape • Nehmen Sie ZEN Shape 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				
ABENDESSEN	ca. 140 g Shrimps	2 EL Avocado	ca. 140 g Quinoa	Salat und Kirschtomaten	
NACHTS	+ Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.				



KÜRBISWAFFELN



ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.



KOCHZEIT: 5 Min.



GESAMTZEIT: 10 Min.

ZUTATEN

Eiweiß

Chiasamen

Kürbispüree

Zimt

ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten in einem großen Mixer vermengen.
- Gewünschte Menge in ein Waffeleisen gießen.
- Waffel backen, bis sie völlig ausgebacken ist.

phase

ERLAUBT IN DER

2

ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN FRÜHSTÜCK

FRAUEN				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	3 Eiweiß	1 EL Chiasamen	ca. 85 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	12 g	4 g	21 g	170 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	5 Eiweiß	2 EL Chiasamen	ca. 140 g Kürbispüree	Zimt (nach Belieben)
EINE PORTION	20 g	8 g	35 g	300 Kalorien



MANGO-HÜHNCHEN AUF REIS

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.
 KOCHZEIT: 15 Min.
 GESAMTZEIT: 25 Min.

phase

ERLAUBT IN DER

2

ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN MITTAGESSEN

FRAUEN				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g Hühnerbrust ohne Haut und Knochen	1/2 EL natives Olivenöl extra	ca. 85 g Mango, Frühlingszwiebeln, gedämpfter Reis	1 EL Basilikumblätter 1/4 TL weißer Pfeffer 1 1/2 EL Limettensaft
EINE PORTION	20 g	8 g	25 g	250 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFLISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	1 1/2-2 Handflächen (Etwa 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (Etwa 140 g)	1 EL Basilikumblätter 1/4 TL weißer Pfeffer 1 1/2 EL Limettensaft
EINE PORTION	31 g	14 g	40 g	410 Kalorien



SALAT MIT SHRIMP & QUINOA



ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.



KOCHZEIT: 25 Min.



GESAMTZEIT: 30 Min.

ZUTATEN

Shrimps
Avocado
Quinoa
Kirschtomaten
Salat
3 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. Shrimps nach Belieben garen.
2. Quinoa kochen.
3. Gekochte Quinoa und Shrimps zusammen in eine große Schüssel geben.
4. Salat hinzufügen und Avocado in Scheiben schneiden.
5. Nach Belieben mit Kirschtomatenscheiben und Zitronensaft bedecken.

phase

ERLAUBT IN DER

2

ZÜNDEN-PHASE

ZÜNDEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN ABENDESSEN

FRAUEN				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 85 g Shrimps	1 EL Avocado	ca. 85 g Quinoa	Salat 3 TL Zitronensaft Kirschtomaten
EINE PORTION	20 g	5 g	25 g	240 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN.

MÄNNER				UNBEGRENZT
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
ZUTATEN	ca. 140 g Shrimps	2 EL Avocado	ca. 140 g Quinoa Kirschtomaten	Salat 3 TL Zitronensaft Kirschtomaten
EINE PORTION	32 g	10 g	40 g	415 Kalorien



ZEN project 8

ZENPROJECT8.COM





DRANBLEIBEN!

In den vergangenen Jahren, in denen ich Tausende von Menschen gecoach und trainiert habe, habe ich gelernt und dabei aus erster Hand beobachten können, dass es genau der Moment nach dem großen Schub ist, an dem man entweder aufblüht und sich selbst zur Priorität macht oder anfängt, an Boden zu verlieren und zu seinen alten Gewohnheiten zurückzukehren. Treffen Sie jetzt die Entscheidung, AUFZUBLÜHEN. Die Definition von Aufblühen besteht darin, auf ein Ziel zuzugehen, dieses Ziel vielleicht sogar zu erreichen, trotz oder aufgrund der Umstände. Jetzt ist es an der Zeit, Fortschritte zu machen, egal wie groß die Widerstände in Ihrem Leben sind, indem Sie Ihre Nahrungsmittel variieren, Sport treiben und Ihren Plan in einen Lebensstil verwandeln, den Sie mit Familie und Freunden leben.

In der AUFBLÜHEN-Phase fahren Sie fort, naturnahes Essen zu essen und Ihre Diät durch die ZEN Fuze® Proteinshakes und ZEN Fit zu ergänzen. Versuchen Sie auch, neue Rezepte einzuführen, einmal pro Woche ungeplante Mahlzeiten zu sich zu nehmen und Ihr Sportprogramm zu variieren. Es ist an der Zeit, Verantwortung für Ihre Gesundheit zu übernehmen. Es ist an der Zeit, Ihr Leben voller Energie zu leben. Es ist Zeit, AUFZUBLÜHEN!

MARK MACDONALD

Der Mitbegründer des ZEN Project 8-Programms und ZEN BODY-Markenbotschafter Mark ist ein internationaler Ernährungs- und Fitness-Experte, TV-Star und New York Times-Bestsellerautor.



EIN LEISTUNGSSTARKES SYSTEM, DAS DIE DREI PHASEN DER FITNESS ANGEHT

phase 1	NEUSTART	phase 2	ZÜNDEN	phase 3	AUFBLEIBEN
	WOCHE 1 • 7 Tage		WOCHE 2–4 • 21 Tage		WOCHE 5–8 • alle 28 Tage
Drei Schritte	► REDUZIEREN ► REINIGEN ► SPÜLEN	Drei Schritte	► VERBRENNEN ► MODELLIEREN ► REGENERIEREN	Drei Schritte	► UMPROGRAMMIEREN ► VARIIEREN ► ENERGETISIEREN
	PHASE 1 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL ZEN Fuze ZEN Prime		PHASE 2 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL ZEN Fuze ZEN Shape		PHASE 3 NAHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL ZEN Fuze ZEN Shape ZEN Fit



BEVOR SIE LOSLEGEN:
MACHEN SIE DIESE 3 SCHRITTE!

Schritt
1

WORKOUT-KALENDER HERUNTERLADEN

Sport spielt in der AUFBLÜHEN-Phase eine wichtige Rolle. Laden Sie den ZEN AUFBLÜHEN Workout-Kalender herunter, der Ihnen dabei hilft, Ihren Erfolg zu überwachen. Sie bleiben motiviert, indem Sie jeden Tag Ihre Ernährung und Workouts aufzeichnen sowie beim wöchentlichen Wiegen Ihre Fortschritte notieren.



WORKOUT-KALENDER JETZT HERUNTERLADEN
www.facebook.com/groups/zenproject8



Schritt
2

STECKEN SIE SICH REALISTISCHE ZIELE

Suchen Sie sich ein Ziel aus, das Sie in den nächsten sieben Wochen erreichen möchten. Vielleicht möchten Sie Ihren Erfolg mit Ihren Freunden und Ihrer Familie teilen oder jemanden dazu einladen, mit Ihnen mitzumachen. Stecken Sie sich ein realistisches Ziel und bleiben Sie am Ball. Schreiben Sie sich jetzt Ihre Ziele auf.

ZIELE FÜR DIE AUFBLÜHEN-WOCHEN:

Schritt
3

WERDEN SIE TEIL DER FACEBOOK-GEMEINSCHAFT

Untersuchungen zeigen, dass man mehr Erfolg hat, wenn man in einer Gruppe Sport treibt. Nutzen Sie die ZEN Project 8-Gruppe für Tipps, Rezepte und mehr! Besuchen Sie uns auf www.facebook.com/groups/zenproject8.

ZEN
project 8 + =

RICHTLINIEN ZUR OPTIMIERUNG IHRER PORTIONSGRÖSSEN

- Hören Sie auf, über Kalorien nachzudenken. Halten Sie sich einfach an die Portionsgrößen und den Speiseplan, der für Ihr Geschlecht entwickelt wurde.
- Sie können Ihre Portionen nach Gewicht oder mit Ihren Händen (Handflächen, Faust und Daumen) abmessen. Machen Sie das, was Ihnen am leichtesten fällt.
- Wenn Sie Ihre Lebensmittel mit einer Waage abwiegen, dann machen Sie das immer vor dem Kochen, denn beim Kochen geht Gewicht verloren. Wenn Sie Ihre Portionsgrößen mit den Händen abmessen, messen Sie sie immer nach dem Kochen.
- Achten Sie darauf, dass Sie vor jeder Mahlzeit Hunger haben (dass Sie bereit sind, zu essen, aber nie wirklich hungrig), und dass Sie nach dem Essen befriedigt (aber niemals übermäßig satt) sind. Wenn Sie vor Ablauf von 3 Stunden Hunger bekommen, essen Sie einfach eine ausgewogene Mahlzeit, bevor Sie die 3-h-Grenze erreichen.

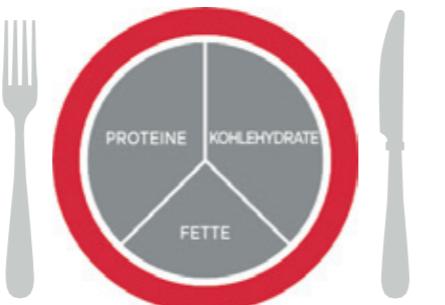
ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht.*
- Wiederholen Sie die ZÜNDEN-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Programm neu ankurbeln zu müssen oder verlängern Sie die ZÜNDEN-Phase auf bis zu 7 Wochen, um Ergebnisse zu maximieren.

RICHTLINIEN ZUM OPTIMIEREN IHRER ERGEBNISSE

- Sie essen in 3er-Gruppen: alle 3 Stunden mit einem Gleichgewicht aus Proteinen, Fetten und Kohlehydraten.
- Nehmen Sie Ihre erste Mahlzeit innerhalb einer Stunde nach dem Aufwachen, und Ihre letzte Mahlzeit innerhalb einer Stunde vor dem Schlafengehen zu sich.
- Wenn Sie Ihre ZÜNDEN- oder AUFBLÜHEN-Phase für länger als 3 Tage unterbrechen, können Sie Ihr Programm neu starten, indem Sie einfach die 7-tägige NEUSTART-Phase wiederholen.
- Wenn Sie lieber einen Shake zum Frühstück trinken möchten, dann tauschen Sie Frühstück und Vormittagsmahlzeit einfach aus.
- Fügen Sie eine sechste Mahlzeit hinzu, wenn Sie nach dem ABENDESSEN noch Hunger haben.
- Trinken Sie einen Shake oder essen Sie eine Mahlzeit mit Proteinen + Kohlehydraten + Fett.

ESSEN SIE IN 3ER-GRUPPEN



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle 3 Stunden.



* Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

phase
3

AUFBLÜHEN

WOCHE 5–8 • alle 28 Tage wiederkehrend

1 UMPROGRAMMIEREN SCHÄRFEN SIE IHREN VERSTAND

Halten Sie die erreichten Ergebnisse, indem Sie sich umprogrammieren. Ergänzen Sie Ihre Diät durch **ZEN Fuze-Proteinshakes** + **ZEN Shape** und **ZEN Fit**.

*Nahrungsergänzungsmittel sollten eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung nicht ersetzen.

MUSTER-SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Griechischer Joghurt + Chiasamen + Beeren

VORMITTAGS

+ Optional **ZEN Shape**

ZEN Fit

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszwürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

MITTAGESSEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Frischer Thunfisch + fettarme Mayonnaise + Vollkornbrot

NACHMITTAGS

+ Optional **ZEN Shape**

ZEN Fit

- Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken.

ZEN Fuze-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszwürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

ABENDESEN

Protein + Fett + Kohlehydrate

Z.B.: Mageres Truthahnhackfleisch + Avocado + Zucchini und Zwiebel

NACHTS

+ Optional **ZEN Fuze-Proteinshake**

- Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiszwürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

2 VARIIEREN

VARIIEREN SIE IHRE ESSGEWOHNHETEN

Variieren Sie Ihre Essgewohnheiten, indem Sie andere Rezepte mit naturbelassenen Lebensmitteln oder mit **ZEN Fuze**-Proteinshakes ausprobieren.

UNGEPLANTE MAHLZEIT

- Variieren Sie Ihre Lebensmittel, indem Sie einmal pro Woche ungeplante Mahlzeiten, d.h. „Cheat Meals“, hinzufügen.

ZEN-REZEPTE

- Variieren Sie Ihre Mahlzeiten, indem Sie Rezepte mit **ZEN Fuze**-Proteinshakes ausprobieren.

ZEN Fuze Proteinshakes sind eine Fusion aus exklusivem TruCELLLE und Molkenproteinen. Diese extrem hochwertige Proteinmatrix hilft Ihnen dabei, durchzuhalten und Ihre Ziele zu erreichen. Mit **21 g Proteinen**, **5 g Ballaststoffen** und **5 Stämmen** aus probiotischen Kulturen

3 ENERGETISIEREN

LEBEN UND GENIESSEN SIE IHREN NEUEN, GESUNDEN LEBENSSTIL

Es ist an der Zeit, gestärkt aus Ihrem neuen gesunden und fitten Lebensstil hervorzugehen.

ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

- Wiederholen Sie die NEUSTART-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Körper es braucht
- Wiederholen Sie die ZÜNDEN-Phase, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Programm ankurbeln zu müssen.





PORTIONSGRÖSSEN & NATURBELASSENE LEBENSMITTEL

Das ZEN Project 8 - Programm setzt ein einfaches Messsystem (**1 Proteinart, 1 Fettart, 1 Kohlehydratart**) für jede Mahlzeit ein. Dieser geschlechterspezifische Plan stellt sicher, dass Sie die richtigen Portionen essen, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

TÄGLICHER SPEISEPLAN

FRÜHSTÜCK	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
VORMITTAGS	Optional ZEN Shape + ZEN Fit + ZEN Fuze-Proteinshake
MITTAGESSEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHMITTAGS	Optional ZEN Shape + ZEN Fit + ZEN Fuze-Proteinshake oder eine Mahlzeit aus Protein + Fett + Kohlehydrate
ABENDESEN	1 Proteinart + 1 Fettart + 1 Kohlehydratart
NACHTS	Optional ZEN Fuze-Proteinshake

AUFPFC
ALLE 3



Bringen Sie mit PFC ein ausgewogenes Gleichgewicht auf Ihren Teller.
Essen Sie alle drei Stunden.



PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
FRAUEN 1 Handfläche (etwa 85 g) MÄNNER 1 ½ - 2 Handflächen (etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	FRAUEN 1 Daumen MÄNNER 1 großer Daumen PORTIONSGRÖSSE	FRAUEN 1 Faust (etwa 85 g) MÄNNER Fäuste (etwa 140 g) PORTIONSGRÖSSE	UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
Mageres Protein		Obst	Kräuter
<ul style="list-style-type: none"> • Hähnchen • Eiweiß • Magerer Fisch und Schalentiere • Hanf/Tofu • Truthahn • Wild • ZEN Fuze-Proteinshakes + Griechischer Joghurt (fettfrei) 		<ul style="list-style-type: none"> • Avocado • Öle - Avocado - Raps - Kokosnuss - Macadamia - Oliven - Erdnuss - Andere Pflanzenöle • Rohe Nüsse und natürliche Nussbutter • Samen - Chia - Kürbis - Sonnenblume • Oliven 	<ul style="list-style-type: none"> • Basilikum • Lorbeerblätter • Koriander • Petersilie • Rosmarin • Thymian • Etc.
Nicht magere Proteine (zu diesen Optionen kein Fett hinzufügen)		<ul style="list-style-type: none"> + Butter (in Maßen) + Guacamole (in Maßen) + Mayonnaise (in Maßen) + Salatdressing (in Maßen) + Saure Sahne (in Maßen) 	Gewürze
<ul style="list-style-type: none"> • Rind (Filet) • Rind (Gehacktes) • Eier (ganze) • Nicht magerer Fisch (Lachs) • Lamm • Schwein (Lende, Schinken, Koteletts usw.) + Käse (sparsam) + Hüttenkäse + Griechischer Joghurt (fettarm) 		<ul style="list-style-type: none"> • Zimt • Knoblauch • Ingwer • Muskat • Pfefferkörner • Safran • Etc. 	Kohlehydratarmes Gemüse
			<ul style="list-style-type: none"> • Spargel • Paprika • Pak Choi • Brokkoli • Blumenkohl • Sellerie • Kohlblätter • Gurke • Grüne Bohnen • Grünkohl • Salat (alle Arten) • Spinat • Tomate • Etc.
		Gemüse	Natürliche Süßstoffe
		<ul style="list-style-type: none"> • Rüben • Rosenkohl • Möhren • Aubergine • Zwiebeln • Erbsen • Kartoffeln • Kürbis • Jamswurzeln und Süßkartoffeln • Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Stevia
		Getreide/kalorienintensive Kohlehydrate	Gewürze
		<ul style="list-style-type: none"> • Bohnen (frisch oder getrocknet) • Brauner Reis • Quinoa + Couscous • Haferflocken + Warmes Müsli • Hirse + Vollkorn- (oder glutenfreies) Brot + Pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Essigarten (Balsamico, Rotwein etc.) • Extrakte (Mandel, Vanille etc.) + Barbecue-Sauce, Ketchup, Senf, rosa Himalayasalz (sparsam verwenden)

Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für frisches Bio-Obst und -Gemüse. Jede Protein-, Kohlehydrat- oder Fettart kann gegen ein anderes Protein, Kohlehydrat und Fett ausgetauscht werden: Tauschen Sie die Elemente einfach aus der Liste aus.

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

Achten Sie darauf, in der AUFBLÜHEN-Phase nicht zu viele verarbeitete Lebensmittel zu Ihrem Speiseplan hinzuzufügen. Verarbeitete Lebensmittel können Ihre Ergebnisse beeinträchtigen.

AUFBLÜHEN-PHASE

VORSCHLAG FÜR EINEN SPEISEPLAN

Wiederholen Sie diesen Speiseplan jeden Tag über eine Dauer von **VIER WOCHEN** (28 Tage).

Eine geringe Kalorienzufuhr, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sollten immer Bestandteil eines Programms zur Gewichtskontrolle sein.

SPEISEPLAN FÜR FRAUEN IN DER AUFBLÜHEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 2 - 4 Liter/8 - 12 Gläser pro Tag

PFC ALLE 3	FR AUEN		FR AUEN		UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
Frühstück	ca. 225 g (1 Tasse) griechischer Joghurt	1 EL Chiasamen	ca. 85 g gemischte Beeren und Müsli		
Vormittags + Optional ZEN Shape® ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze®-Proteinshakes • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					
Mittagessen	ca. 85 g frischen Thunfisch	1 EL fettarme Mayonnaise	1 Scheibe Vollkornbrot	Dill-Würzsauce Salz und Pfeffer	
Nachmittags + Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten Wenn Sie einen Shake trinken, verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					
Abendessen	ca. 85 g Truthahnhackfleisch	1 EL Avocado	ca. 85 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten		
Nachts + Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					



SPEISEPLAN FÜR MÄNNER IN DER AUFBLÜHEN-PHASE

Trinken Sie zu jeder Mahlzeit und zwischen den Mahlzeiten Wasser. Empfohlene Menge: 3 - 5 Liter/12 - 16 Gläser pro Tag

PFC ALLE 3	MÄNNER		MÄNNER		UNBEGRENZTE PORTIONSGRÖSSE
	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI	
Frühstück	ca. 300 g (1½ Tassen) griechischer Joghurt	1 EL Chiasamen	ca. 140 g gemischte Beeren und Müsli		
Vormittags + Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake • Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					
Mittagessen	ca. 140 g frischen Thunfisch	2 EL fettarme Mayonnaise	2 Scheiben Vollkornbrot	Dill-Würzsauce, Salz und Pfeffer	
Nachmittags + Optional ZEN Shape ZEN Fit • Nehmen Sie 2 Kapseln ZEN Shape und 1 Paket ZEN Fit 30 Minuten, bevor Sie einen Shake trinken. ZEN Fuze-Proteinshake oder Mahlzeit mit Protein + Fett + Kohlehydraten Wenn Sie einen Shake trinken, verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					
Abendessen	ca. 140 g Truthahnhackfleisch	2 EL Avocado	ca. 140 g rote Paprika Zucchini, Zwiebel und Tomaten		
Nachts + Optional ZEN Fuze-Proteinshake wenn Sie Hunger haben. Verwenden Sie nur Wasser; fügen Sie Eiswürfel hinzu, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.					



PARFAIT MIT GRIECHISCHEM JOGHURT

Zubereitungszeit: 5 Min.
 Kochzeit: 0 Min.
 Gesamtzeit: 5 Min.

ZUTATEN

Griechischer Joghurt
 Chiasamen
 Müsli
 Beliebige gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

1. 1/4 Glas mit gemischten Beeren füllen.
2. Eine Schicht griechischen Joghurt darauf geben.
3. Eine weitere Schicht gemischte Beeren mit Joghurt bedecken.
4. Abschließen mit Müsli und Chiasamen.

phase

3

FUZE-PROTEINSHAKE

AUFBLÜHEN - PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN FRÜHSTÜCK

FRAUEN	1 Handfläche (ca. 85 g)	1 Daumen	1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
EINE PORTION	24 g	4 g	19 g	220 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
EINE PORTION	36 g	8 g	26 g	370 Kalorien



FRISCHES THUNFISCH-SANDWICH

ZUBEREITUNGSZEIT 5 MIN.

KOCHZEIT: 4 MIN.

GESAMTZEIT: 9 MIN.

ZUTATEN

Frischer Thunfisch
Fettarme Mayonnaise
Vollkorn- (oder glutenfreies) Brot
Kosches Salz und schwarzer Pfeffer
Dill-Würzsauce

ZUBEREITUNG

- Thunfisch 3-4 Minuten in Salzwasser pochieren, bis er gar ist.
- Schuppen und auseinandernehmen. In eine große Schüssel legen. Mit Mayonnaise, Dill-Würzsauce, Salz und Pfeffer kombinieren.
- Auf Vollkorn- (oder glutenfreiem) Brot servieren.

phase

3

ERLAUBT IN DER

AUFBLÜHEN-PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE

MUSTERREZEPT FÜR EIN MITTAGESSEN

FRAUEN	1 Handfläche (ca. 85 g)	1 Daumen	1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	ca. 85 g frischen Thunfisch	1 EL fettarme Mayonnaise	1 Scheibe Vollkornbrot	Kosches Salz und schwarzer Pfeffer, Dill-Würzsauce
EINE PORTION	21 g	5 g	12 g	230 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	ca. 140 g frischen Thunfisch	2 EL fettarme Mayonnaise	2 Scheiben Vollkornbrot	Kosches Salz und schwarzer Pfeffer, Dill-Würzsauce
EINE PORTION	35 g	10 g	24 g	375 Kalorien



TRUTHAHN-CHILI AUS DEM SCHONGARER

ZUBEREITUNGSZEIT 10 MIN.

KOCHZEIT: 7 H 10 MIN.

GESAMTZEIT: 7 H 20 MIN.

ZUTATEN

Mageres Truthahnhackfleisch
Avocado
Rote Paprika
Zucchini
Zwiebeln
Tomaten
½ Knoblauchzehe, gewürfelt
1 TL Oreganopulver
1 TL Gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Chilipulver

ZUBEREITUNG

1. Paprika, Zucchini und Zwiebel hacken, Tomaten würfeln.
2. Truthahnhackfleisch in einer mittelgroßen Pfanne anbraten, bis es braun ist.
3. Verbleibende Zutaten und Truthahn in einen Schongarer geben.
4. Bei hoher Temperatur 2 Stunden lang kochen, dann auf geringe Hitze schalten. 4 - 5 Stunden kochen.
5. Mit Avocadowürfeln bedecken.

phase
3

ERLAUBT IN DER

AUFBLÜHEN-PHASE

AUFBLÜHEN-PHASE MUSTERREZEPT FÜR EIN ABENDESSEN

FRAUEN	1 Handfläche (ca. 85 g)	1 Daumen	1 Faust (ca. 85 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
EINE PORTION	21 g	5 g	15 g	210 Kalorien

VERWENDEN SIE ALS RICHTLINIE DIE HANDDIAGRAMME UND DIE AUFGELISTETEN MESSUNGEN FÜR DIE ZUTATEN

MÄNNER	1 ½ - 2 Handflächen (ca. 140 g)	1 großer Daumen	2 Fäuste (ca. 140 g)	UNBEGRENZT
ZUTATEN	PROTEIN	FETT	KOHLEHYDRATE	BERECHNUNGSFREI
EINE PORTION	35 g	10 g	25 g	380 Kalorien

NOTIZEN:

NOTIZEN:

ZEN8 project

