

# #antiweicker - Der Challengeplan

Gewählte Challenge Stufe: Zucker:  Rookie |  Advanced |  Pro |  Master

Weizen:  Rookie |  Advanced |  Pro |  Master

Tag 1 (Aschermittwoch)	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5 (Sonntag)	Tag 6	Tag 7
Tag 8	Tag 9	Tag 10	Tag 11	Tag 12 (Sonntag)	Tag 13	Tag 14
Tag 15	Tag 16	Tag 17	Tag 18	Tag 19 (Sonntag)	Tag 20	Tag 21
Tag 22	Tag 23	Tag 24	Tag 25	Tag 26 (Sonntag)	Tag 27	Tag 28
Tag 29	Tag 30	Tag 31	Tag 32	Tag 33 (Sonntag)	Tag 34	Tag 35
Tag 36	Tag 37	Tag 38	Tag 39	Tag 40 (Palmsonntag)	Tag 41	Tag 42
Tag 43	Tag 44	Tag 45 (Karfreitag)	Tag 46 (Karsamstag)	Ostersonntag	Ostermontag	Dranbleiben ohne totalen Verzicht ...

## So verwendest du den Plan:

- Informiere dich auf [www.4yourfitness.com/blog/die-magie-des-verzichts](http://www.4yourfitness.com/blog/die-magie-des-verzichts) bzw. auf der nächsten Seite über die Challenge. Abonniere meinen Newsletter und hol dir im Laufe der Fastenzeit weitere Ernährungstipps: <http://eepurl.com/Hw99T>
- Drucke diese Seite aus und hänge sie dir gut sichtbar bei dir zu Hause auf.
- Wähle für deine Challengestufe und kreuze sie oben an. Wenn mehr Familienmitglieder teilnehmen, kann jede Person eine andere Farbe verwenden.
- Setze an jedem Tag, an dem du die Challenge in beiden Bereichen wie vorgegeben durchgezogen hast ein X. Setze an jedem Tag, an dem du die Challenge in zumindest einem Bereich (Zucker oder Weizen) durchgezogen hast ein halbes X bzw. einen Strich.
- An Tagen, an denen du pausiert hast oder keine der beiden Bereiche erfolgreich absolvieren konntest, lässt du das Feld leer.
- Versuche, so viele X wie möglich zu schaffen.

„Das Geheimnis des Erfolgs ist anzufangen.“ Mark Twain

# Verzicht auf Weizen und Zucker

## Rookie (für Einsteiger/innen)

### Zucker

Du lässt Süßigkeiten links liegen. Keine Schokolade, keine Gummibärchen, etc. Süßen von Speisen und Getränken ist ok.

### Weizen

Du verzichtest komplett auf den ganzen Knabberkram (Chips, Salzstangen, etc.), der Weizenmehl beinhaltet. Du wirst dich wundern, wo du das überall finden wirst. Lies daher die Nährstoffangaben genau!

## Advanced (für Fortgeschrittene)

### Zucker

Wie Rookie, nur kommt zusätzlich noch dazu, dass du komplett auf gesüßte Getränke verzichtest. Erlaubt ist also Wasser, Mineralwasser (ohne irgendwelche Zusätze), ungesüßte Tees (auch kein Honig), ungesüßter Kaffee (auch kein Candisin), direkt gepresster Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz und auch ohne Zuckerersatzstoffzusatz).

### Weizen

Wie Rookie inklusive Verzicht auf alle weizenhaltige Backwaren wie Semmeln (Brötchen), Brot, etc.

## Pro (für Profis)

### Zucker

Du verzichtest komplett auf Zucker und alle chemischen Zuckerersatzstoffe. Also: Keine Süßigkeiten, keine gesüßten Getränke, keine Mehlspeisen, keine Marmelade (Konfitüre), also einfach nichts, wo Zucker oder eine seiner ungesunden Formen enthalten ist. Erlaubt sind allerdings Süßer wie Honig, Kokosblütenzucker, Birkenzucker, Agavendicksaft, etc. und natürlich auch frisches Obst und Trockenfrüchte.

### Weizen

Du verzichtest komplett auf Weizen, Weizenmehl und alle daraus hergestellten Produkte. Auch Vollkornweizenprodukte. Erlaubt sind aber andere glutenhaltige Getreidesorten wie Dinkel, Roggen, etc.

## Master (für Meister)

### Zucker

Du verzichtest komplett auf Zucker und alle Zuckerersatzstoffe. Also: Keine Süßigkeiten, keine gesüßten Getränke, keine Mehlspeisen, keine Marmelade (Konfitüre), also einfach nichts, wo Zucker (Honig, Agavendicksaft, etc.) enthalten ist. Erlaubt sind Trockenfrüchte und natürlich auch frisches Obst. Sie enthalten ausreichend Süße um den Verzicht auf Zucker gut wegzustecken. Du ernährst dich also komplett frei von zugesetztem Zucker.

### Weizen

Du verzichtest komplett auf Weizen, Weizenmehl und alle daraus hergestellten Produkte. Auch Vollkornweizenprodukte. Außerdem verzichtest du auch auf alle anderen glutenhaltigen Getreide wie Dinkel, Roggen, etc. Du ernährst dich also komplett glutenfrei.