

## Anti-Weicker Veggie Ernährungsumstellung: Der Challengeplan

Gewählte Challenge Stufe: Anti-Weicker:  Rookie |  Advanced |  Pro

Veggie:  Rookie |  Advanced |  Pro

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 <https://www.4yourfitness.com/blog/anti-weicker-vegan-ernaehrungsumstellung> 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 Anti-Weicker und für vegan deine Challengestufe und kreuze sie oben an.
- 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 (Anti-Weicker oder vegan) 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 weizenhaltigen Backwaren wie Semmeln (Brötchen), Brot, etc

### Pro (für Profis)

**Zucker:** Du verzichtest komplett auf Zucker und alle Zuckerersatz- und Austauschstoffe. Also: Keine Süßigkeiten, keine gesüßten Getränke, keine Mehlspeisen, keine Marmelade (Konfitüre), also einfach nichts, wo zugesetzter 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.

**Weizen:** Du verzichtest komplett auf Weizen, Weizenmehl und alle daraus hergestellten Produkte. Auch Vollkornweizenprodukte.

## Verzicht auf tierische Lebensmittel

### Rookie (für Einsteiger/innen)

Du verzichtest auf verarbeitete tierische Produkte wie Wurstwaren, Fleischaufstriche, etc. Die einzigen tierischen Lebensmittel, die du neben vegetarischen Lebensmitteln wie Milchprodukten verzehrst sind Eier, Fleisch und Fisch in ihrer ursprünglichen Form. Auch gefrorene Fischfilets sind erlaubt.

### Advanced (für Fortgeschrittene)

Du ernährst dich vegetarisch. Das heißt du vermeidest alle Fleisch- und Fischprodukte. Erlaubt sind weiterhin Eier und Milchprodukte.

### Pro (für Profis)

Du ernährst dich vegan. Das bedeutet, du verzichtest komplett auf Lebensmittel tierischen Ursprungs. Du isst daher weder Fleisch noch Fisch und auch keine Eier und Milchprodukte. Jedes Lebensmittel, das du verzehrst, kommt aus pflanzlichem Ursprung.