Heißhunger? Nicht mit uns!

Deine Grundlagen gegen Heißhungerattacken

- Iss 3 **vollwertige** Mahlzeiten am Tag
- Lass **keine** Mahlzeit aus. Versuche, regelmäßige Essenszeiten einzuhalten, auch wenn du gerade wenig Hunger verspürst.
- **Proteine:** Versuche, mindestens 30 g Protein pro Hauptmahlzeit zu integrieren.
- **Ballaststoffe:** Strebe täglich 25–30 g Ballaststoffe an, möglichst über den Tag verteilt.
- **Wasser:** Trinke über den Tag verteilt ausreichend Wasser (mind. 2,5 – 3l) Stelle dir Erinnerungen, falls du das Trinken häufig vergisst.
- **Starte deinen Tag** mit einem großen Glas Wasser oder ungesüßtem Tee. So etablierst du direkt morgens eine gute Trinkroutine.
- Ausreichend & qualitativ guter **Schlaf**



Wie gut setzt du diese Basics bereits um?

	Ja	Nein	Manchaml
3 Vollwertige Mahlzeiten am Tag	☐	☐	☐
Regelmäßige Mahlzeiten	☐	☐	☐
Proteinreiche Mahlzeiten	☐	☐	☐
Ballaststoffe über den Tag verteilt	☐	☐	☐
Ausreichend Wasser	☐	☐	☐
Optimaler Start in den Tag	☐	☐	☐
Ausreichend & guter Schlaf	☐	☐	☐

- Welche Punkte fallen dir aktuell am schwersten?
- Welche könntest du morgen umsetzen?
- Nimm dir maximal 2 Punkte vor, die du innerhalb der nächsten Woche ändern möchtest.

Deine 2 Punkte, die du in der nächsten Woche angehen möchtest:

_____

_____

1 Tag ohne Heißhunger

Wie deine vollwertige Mahlzeiten für einen Tag aussehen können.

FRÜHSTÜCK – Protein-Porridge mit Beeren



Zutaten:

- 60 g Haferflocken
- 200 g Skyr natur
- 10 g Chiasamen
- 10g geschrotete Leinsamen
- 250 ml Milch (1,5 % Fett)/ Hafermilch/ Wasser

Toping:

- 100 g TK- Beerenmix
- Zimt nach Geschmack

Zubereitung: Haferflocken mit Milch/Hafermilch/ Wasser aufkochen, kurz quellen lassen & anschließend Skyr, Chiasamen und geschrotete Leinsamen hinzufügen. Toping kann individuell gewählt werden.

Nährwerte (ca.):
565 kcal | 39 g Protein | 17 g Ballaststoffe

MITTAG - Hähnchen-Reis-Bowl



Zutaten:

- 120 g Hähnchenbrust oder 180 g Naturtofu
- 60 g Reis (Trockengewicht)
- 80 g Edamame (geschält)
- 200 g Gemüse (z. B. Brokkoli, Paprika, Karotten)
- 5 g Olivenöl
- Sojasauce und Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Hähnchen oder Tofu in Würfel schneiden, würzen und in Olivenöl anbraten. Hähnchen vollständig durchgaren.
3. Gemüse klein schneiden und zusammen mit den Edamame garen.
4. Alles in einer Bowl anrichten und mit Sojasauce abschmecken.

Nährwerte (ca.):
Mit Hähnchen: 570 kcal | 47g Protein | 10 g Ballaststoffe
Mit Tofu: 670 kcal | 40g Protein | 12 g Ballaststoffe

ABEND - Vollkornbrot mit Ei und Hüttenkäse



Zutaten:

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Eier
- 100 g Hüttenkäse
- 150 g Tomaten und Gurke
- etwas Butter oder Olivenöl

Zubereitung: Eier nach Wunsch zubereiten, Brot mit Hüttenkäse belegen und zusammen mit Gemüse servieren.

Nährwerte (ca.):
590 kcal | 39g Protein | 9 g Ballaststoffe

Heißhunger ist mehr als nur eine Frage der Ernährung!

Neben deiner Ernährung können auch dein **Stoffwechsel, deine hormonelle Regulation, dein Schlaf, dein Stresslevel und deine Nährstoffversorgung** eine Rolle spielen.
Und genau deshalb ist es uns bei Smart-Choice so wichtig, nicht nur einzelne Symptome zu betrachten, sondern den Menschen als Ganzes zu verstehen.

Wenn du dir Unterstützung suchst, um wirklich mal zu schauen, woher deine Heißhunger Attacken kommen, sind wir sehr gerne für dich da.

In einem **kostenlosen & unverbindlichen Erstgespräch** nehmen wir uns Zeit, dich und deine Situation kennenzulernen & gemeinsam zu schauen, was dir weiterhelfen könnte.

Wir freuen uns, von dir zu hören.
P.S.: Auch gerne einfach nur ein kleines Feedback, ob dir unsere Tipps geholfen haben. (:

Sophia & Carina

