

21 TAGE

DEIN START-GUIDE

Struktur • Rezepte • Einkaufsliste • Checklisten

Abnehmen beginnt nicht mit Verzicht.
Sondern mit einem klaren Plan.

Dein praktischer Begleiter für Vorbereitung, 21-Tage-Phase und
Alltag.

KOSTENLOSER START-GUIDE

Dieser Guide basiert auf dem von dir bereitgestellten zweistufigen Einnahme- und Ernährungsplan und ergänzt ihn um praktische Tipps, einfache Rezeptideen und Checklisten.

Wichtiger Hinweis

Dieser Guide ist eine Informations- und Organisationshilfe und ersetzt keine medizinische Beratung. Bei Erkrankungen, Medikamenteneinnahme, Schwangerschaft oder Stillzeit bitte vor Beginn ärztlich oder ernährungsmedizinisch abklären.

Quelle des Ausgangsplans: „HCG-Einnahmeplan.pdf“. Die dort enthaltenen Angaben wurden für diesen Guide strukturiert und sprachlich übersichtlicher aufbereitet.

1. So startest du richtig

Vorbereitung: 2 Tage

Der Ausgangsplan beschreibt eine 2-tägige Vorbereitungsphase. Anschließend folgt die 21-Tage-Phase mit dem vorgesehenen Essensplan.

Für einen guten Start zählt vor allem Organisation: Einkauf erledigen, Mahlzeiten planen und die ersten Tage möglichst stressfrei gestalten.

Deine Vorbereitung

- ☐ Einkaufsliste prüfen und alle Grundzutaten besorgen.
- ☐ Zwei bis drei einfache Mittag- und Abendessen auswählen.
- ☐ Wasser, Kaffee und Tee bereitstellen.
- ☐ Protein und Gemüse so vorbereiten, dass sie schnell verfügbar sind.
- ☐ Die ersten Tage möglichst ohne viele spontane Restaurantbesuche planen.
- ☐ Einen festen Starttag auswählen und ihn im Kalender markieren.

Mini-Regel

Je weniger Entscheidungen du spontan treffen musst, desto leichter wird die Umsetzung. Einfachheit schlägt Perfektion.

Was der ursprüngliche Plan vorsieht

Phase 1: 2 Tage Vorbereitung. Danach Phase 2: 21 Tage mit dem angegebenen Ernährungs- und Einnahmeplan.

2. Die 21-Tage-Phase

Tagesstruktur aus deinem Ausgangsplan

Zeit	Vorgabe
Morgens	Aspartamfreies Eiweiß mit Wasser zum Shake; optional Biobasic. Dazu 1 Tasse schwarzer Kaffee, maximal 1 TL Milch.
Vormittags	2 kleine Früchte nach Bedarf.
Mittags	120 g Protein und reichlich Gemüse.
Nachmittags	2 kleine Früchte nach Bedarf.
Abends	110 g Protein und reichlich Gemüse.

Bei Fleisch und Fisch bezieht sich die Gewichtsangabe im Ausgangsplan auf das gebratene Gewicht.

Getränke

Der Ausgangsplan nennt mindestens 1,5–2 Liter Wasser pro Tag sowie schwarzen Kaffee und Tee. Genannt werden Schwarztee, Grüntee, Mate-Tee und Kräutertee.

Praktischer Tipp

Stelle morgens deine Wasserflasche bereit und plane Getränke genauso bewusst wie deine Mahlzeiten.

3. Deine Lebensmittel-Basis

Übersicht aus dem Ausgangsplan

Protein

Mageres Fleisch wie Filet, Steak, Rind, Tatar, Roastbeef, Hühnerbrust, Kalb, mageres Schweineschnitzel, Putenbrust und Putenschnitzel.

Fisch & Meeresfrüchte

Dorade, Hecht, Heilbutt, Flunder, Seezunge, Kabeljau, Barsch, Thunfisch im eigenen Saft sowie Scampi, Garnelen, Muscheln, Tintenfisch, Hummer und Krabben.

Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, Fenchel, Salat, Rucola, Mangold, Paprika, Lauch, Radieschen, Rosenkohl, Gurke, Sauerkraut, Spargel, Tomaten, Spinat, Sellerie, Zwiebeln und Zucchini.

Früchte

Saure Äpfel, Orange, Grapefruit, Erdbeeren, Birne, Beeren, Granatapfel, Kirschen, Mandarinen, Mango, Nektarine, Passionsfrucht, Pfirsich, Pflaumen und Stachelbeeren.

Würzen

Salz, Pfeffer, Senf, Knoblauch, Kräuter, Essig/Balsamico, Apfelessig, Dijon-Senf ohne Zucker, Gemüsebrühe, Ingwer, Meerrettich ohne Zucker, Sojasauce, Sambal Oelek, Tabasco, Wasabi, Zimt und Zitronensaft.

Getränke & Snacks

Wasser, schwarzer Kaffee, Tee. Knäckebrot maximal 1 Stück/Tag oder Grissini maximal 2 Stück/Tag.

Hinweise aus der Vorlage

Der Ausgangsplan nennt Avocados, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Möhren als nicht vorgesehen. Bei Obst werden Bananen, Ananas und Weintrauben ausgeschlossen.

4. 6 einfache Rezeptideen

Orientiert an den Lebensmitteln aus deinem Ausgangsplan

Zitronen-Hähnchen mit Zucchini

Hähnchenbrust, Zucchini, Knoblauch, Zitronensaft, Pfeffer und Kräuter. Hähnchen garen, Zucchini separat dünsten und mit Zitrone abschmecken.

Kabeljau mit Brokkoli

Kabeljau, Brokkoli, Zitronensaft, Petersilie und Pfeffer. Fisch garen, Brokkoli bissfest dämpfen und gemeinsam servieren.

Puten-Gemüse-Pfanne

Putenbrust, Paprika, Champignons, Zucchini und Zwiebel. Alles in einer beschichteten Pfanne garen und mit Kräutern würzen.

Garnelen-Salat

Garnelen, Rucola oder Eisbergsalat, Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel, Essig, Zitrone und Senf ohne Zucker.

Rind mit Ofengemüse

Mageres Rindfleisch mit Blumenkohl, Paprika und Zucchini. Gemüse würzen und im Ofen garen; Fleisch separat zubereiten.

Spinat-Kräuter-Teller

Hähnchen oder Pute mit Spinat, Tomate, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer und Kräutern. Protein garen und Spinat kurz zusammenfallen lassen.

Rezeptprinzip

Halte die Gerichte bewusst einfach: 1 Proteinquelle + viel Gemüse + kräftige Gewürze. So bleibt die Zubereitung alltagstauglich.

5. 10 Tipps zum Durchhalten

Kleine Routinen machen die Umsetzung leichter

- ☐ Plane am Vorabend mindestens die nächste Mahlzeit.
- ☐ Koche Protein und Gemüse möglichst für zwei Portionen vor.
- ☐ Halte Wasser sichtbar bereit.
- ☐ Nutze Kräuter, Zitrone, Essig und Gewürze für Geschmack.
- ☐ Wenn es stressig wird, greife auf eine einfache Standardmahlzeit zurück.
- ☐ Verändere nicht jeden Tag die gesamte Strategie.
- ☐ Bewerte einen einzelnen Ausrutscher nicht als komplettes Scheitern.
- ☐ Plane Schlaf und Erholung genauso wie deine Mahlzeiten.
- ☐ Führe ein kurzes Journal: Essen, Stimmung, Hunger und Energie.
- ☐ Feiere eingehaltene Gewohnheiten – nicht nur die Zahl auf der Waage.

Merksatz

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nur immer wieder zum Plan zurückfinden.

6. Einkaufsliste für 7 Tage

Die wichtigsten Dinge auf einen Blick

Protein

- ☐ Hähnchenbrust
- ☐ Putenbrust
- ☐ mageres Rindfleisch
- ☐ Kabeljau oder anderer Fisch aus der Liste
- ☐ Garnelen/Scampi
- ☐ Thunfisch im eigenen Saft

Gemüse

- ☐ Brokkoli
- ☐ Zucchini
- ☐ Paprika
- ☐ Gurke
- ☐ Tomaten
- ☐ Champignons
- ☐ Blumenkohl
- ☐ Spinat
- ☐ Salat/Rucola
- ☐ Zwiebeln/Frühlingszwiebeln

Obst

- ☐ Äpfel
- ☐ Orangen oder Grapefruit
- ☐ Erdbeeren/Beeren
- ☐ Birnen
- ☐ Pfirsiche/Nektarinen

Würzen & Getränke

- ☐ Zitronen
- ☐ Knoblauch
- ☐ Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Dijon-Senf ohne Zucker
- ☐ Essig/Balsamico
- ☐ Sojasauce
- ☐ Tee
- ☐ Kaffee
- ☐ Wasser

Vor dem Einkauf

Prüfe zuerst, was bereits zu Hause ist. So kaufst du gezielter ein und vermeidest unnötige Lebensmittelverschwendung.

7. Deine 21-Tage-Checkliste

Jeden Tag kurz abhaken – fertig.

Tag	Wasser	Plan	Bewegung	Notiz
1	☐	☐	☐	_____
2	☐	☐	☐	_____
3	☐	☐	☐	_____
4	☐	☐	☐	_____
5	☐	☐	☐	_____
6	☐	☐	☐	_____
7	☐	☐	☐	_____
8	☐	☐	☐	_____
9	☐	☐	☐	_____
10	☐	☐	☐	_____
11	☐	☐	☐	_____
12	☐	☐	☐	_____
13	☐	☐	☐	_____
14	☐	☐	☐	_____
15	☐	☐	☐	_____
16	☐	☐	☐	_____
17	☐	☐	☐	_____
18	☐	☐	☐	_____
19	☐	☐	☐	_____
20	☐	☐	☐	_____
21	☐	☐	☐	_____

Tagesfrage: Was hat heute gut funktioniert?

8. Was kommt nach den 21 Tagen?

Übersicht der weiteren Phasen aus dem Ausgangsplan

Nach Phase 2 nennt die Vorlage zunächst 48 Stunden, in denen bei den Lebensmitteln der Diätphase geblieben werden soll. Danach folgt Phase 3 mit einer normalen Ernährungsweise, ohne die Kalorien weiter zu reduzieren, mit viel Eiweiß und weniger Kohlenhydraten sowie ohne Alkohol und Fertigprodukte.

Phase 4 wird im Ausgangsplan mit 6 Monaten angegeben. Dort sollen verschiedene Lebensmittel getestet und beobachtet werden. Die Vorlage nennt als Orientierung, dass das Gewicht nicht mehr als 2 kg vom neuen Set-Point abweichen soll.

Wichtig

Diese Phasen sind Bestandteil des bereitgestellten Ausgangsplans. Sie stellen keine individuelle medizinische Empfehlung dar.

9. Dein nächster Schritt

Du musst nicht alles perfekt machen. Du brauchst einen Plan, den du im Alltag tatsächlich umsetzen kannst.

START HEUTE

1. Speichere diesen Guide.
2. Erledige deinen Einkauf.
3. Plane die ersten drei Tage.
4. Bereite ein bis zwei Standardgerichte vor.
5. Starte mit klaren und realistischen Erwartungen.

Mehr Informationen?

Wenn du über Facebook zu diesem Guide gekommen bist, kommentiere START oder sende eine Nachricht, wenn du mehr über die 21-Tage-Begleitung erfahren möchtest.

Quellenhinweis: Die Angaben zu Phasen, Tagesstruktur, Lebensmitteln und weiteren Bestandteilen dieses Guides wurden aus dem bereitgestellten Dokument „HCG-Einnahmeplan.pdf“ übernommen. Das Dokument nennt als eigene Quellen die Bücher „Die Adipositas Kur von Matthias Jünemann“ und „Die hCG Diät von Anne Hild“.

Sicherheitshinweis: Dieser Guide ersetzt keine ärztliche, pharmazeutische oder ernährungsmedizinische Beratung.