

5 Ernährung umstellen Rezepte zur Fettverbrennung

Fünf Ernährung umstellen Rezepte zur Fettverbrennung mit einfacher Anleitung!



Die Ernährung umstellen und trotzdem genießen funktioniert mit einfachen Tricks!

Wenn Du Deine [Ernährung umstellen](#) möchtest, musst Du absolut kein Profi-Koch sein, um leckere und gesunde Rezepte auf den Tisch zu bringen. Mit etwas Kreativität lassen sich schon die ersten Schritte in die neue Ernährung einfach umsetzen. [Wie motiviere ich mich zum Abnehmen?](#) Durch leckere Rezepte zur Fettverbrennung! Die fünf folgenden Ernährung umstellen Rezepte bestehen aus frischen und gesunden Nahrungsmitteln zur Fettverbrennung und sind optimal als [Abnehmtipps und Abnehmtricks](#).

5 Ernährung umstellen Rezepte

1) Gemüse statt Pasta zum Abnehmen



Tipp: Setze beim Gewicht reduzieren auf Gemüse statt Pasta innerhalb der Rezepte zur Fettverbrennung.

- Bei dem ersten der fünf [Abnehmen Tipps und Tricks](#) bedeutet das, dass Gurken, Zucchini, Möhren, Rote Beete oder Kohlrabi zu Nudeln werden.
- Mit einem Spiralschneider kannst Du das Gemüse ganz einfach schon zu langen Spaghetti verarbeiten. Dann schwitzt Du Zwiebeln in etwas Olivenöl an, gibst eine Dose gehackte Tomaten dazu, Salz, Pfeffer und italienische Kräuter nicht vergessen und die Soße einmal gründlich durchkochen.
- Die Gemüsespaghetti gibst Du für rund zwei bis drei Minuten in kochendes Wasser und mischt sie dann mit der Soße. Ein leckeres Diät Essen für deinen [Fettabbau Ernährungsplan](#), leicht und gesund.

2) Die leichteste Sahnesoße der Welt



Wenn Du gerne Pasta mit Sahnesoßen isst, dann kann das ohne [Abnehmtricks](#) zu einem Problem werden.

- Mit dieser leichten Sahnesoße kannst Du weiterhin Gewicht reduzieren, Kalorien sparen und trotzdem lecker essen. Anstelle von Sahne verwendest Du für deinen [Ernährungsplan](#) [Fettabbau](#) ganz einfach Kondensmilch mit 4 Prozent Fettanteil.
- Beispielsweise schwitzt Du Kochschinken und Zwiebeln an, löscht diese mit der Konsensmilch ab und würzt dann mit Salz, Pfeffer und leckeren Kräutern. Gibst Du diese Diät Sahnesoße über Deine Pasta, wirst Du bei der Ernährungsumstellung keinen Verzicht erleiden und beim Essen trotzdem gesund abnehmen.

3) Du liebst Kartoffeln oder Pommes?



Auch frische Kartoffeln musst Du bei der Auswahl Deiner Rezepte bei der Ernährungsumstellung nicht komplett meiden.

- Kartoffeln enthalten viele Vitamine und zudem gesunde Kohlenhydrate für deinen Ernährungsplan.
- Wasche Deine frischen Kartoffeln, schneide sie in schmale Spalten und gib sie dann in eine verschließbare Schüssel. Nun fügst Du einen Esslöffel hochwertiges Olivenöl, Pommegewürz und Rosmarin hinzu und schüttelst die Kartoffeln in der verschlossenen Schüssel durch. Ab auf das Backblech und bei 160 Grad je nach Ofen 45 Minuten backen.
- Du hast ein gesundes Diät Essen mit wenig Kalorien, das Dich beim Abnehmen unterstützt und das Du in Deine Rezepte für das [Bauchfett abbauen](#) unbedingt aufnehmen solltest.

4) Leckere Gemüsesuppe mit Huhn



- Um eine Gemüsesuppe leicht zuzubereiten, benötigst Du für eine Portion einen Hähnchenschenkel. Diesen befreist Du von der fettigen Haut und gibst in einen Topf. Danach wird er mit kaltem Wasser bedeckt und etwa 30 Minuten gekocht.
- Entferne nun den Knochen vom Fleisch. Das gibst Du mit einer handvoll Tiefkühlgemüse und wahlweise einer handvoll Natur-Reis oder Vollkornnudeln in die Brühe zurück, als Variation eventuell mit etwas Wasser aufgießen.
- Die Mischung zehn Minuten kochen, mit Salz und Pfeffer würzen und Du hast ein leichtes Rezept und [eiweißhaltige Ernährung für Fettabbau und Muskelaufbau](#) zur Verfügung.

5) Leichte Pizza mit Kartoffeln

- Dafür wäscht, schälst und raspelst Du eine oder mehrere Kartoffeln. Die Raspeln mischt Du mit einem Ei und würzt Sie mit Pfeffer und Salz.
- Danach gibst Du handtellergroße Kleckse der Masse in eine leicht gefettete, beschichtete Pfanne. Sind die Fladen gebacken, belegst Du Sie mit Gemüse Variation Deiner Wahl und einem leichten Mozzarella.
- Nach zehn Minuten Überbacken im Backofen hast Du eine köstliche und leichte sowie nährstoffreiche Pizza-Alternative mit weniger Kalorien und die Ernährungsumstellung fällt nicht allzu schwer.



Durch fünf einfache Ernährung umstellen Rezepte kannst Du Fett verbrennen und trotzdem genießen.

Liebe Grüße, dein FITundAttraktiv.de Team ☐

PS: Bei Fragen kannst du mir unten gerne einen Kommentar hinterlassen!