



100 Lebensmittel zum satt essen und trotzdem Fett verlieren

Die ultimative Liste für Frauen, die Fett verlieren wollen – ohne Hunger und ohne Verzicht.

Du willst Fett verlieren, ohne ständig Hunger zu haben oder auf alles zu verzichten, was dir schmeckt?

Dann ist diese Liste genau das Richtige für dich!

Alle hier genannten Lebensmittel haben eins gemeinsam:

- ➡ Sie sind nährstoffreich,
- ➡ sättigen lange
- ➡ und unterstützen dich beim Fettabbau – ganz ohne Diätstress.

Perfekt für Frauen, die viel im Alltag zu tun haben und trotzdem endlich eine gesunde, alltagstaugliche Ernährung umsetzen wollen.

💡 **Tipp:** Diese Liste ist nicht nur ideal, wenn Du deine Mahlzeiten trackst, sondern auch, wenn Du einfach lernen willst intuitiver zu essen, ohne Kalorien zu zählen.



Gemüse & Salat

Nährstoffreich, ballaststoffhaltig und mit extrem niedriger Kaloriendichte.

→ Du kannst dich hier richtig satt essen!

1. Gurke
2. Tomaten
3. Zucchini
4. Paprika
5. Brokkoli
6. Blumenkohl
7. Karotten
8. Spinat
9. Rucola
10. Eisbergsalat
11. Spargel
12. Champignons
13. Sellerie
14. Kürbis
15. Radieschen
16. Feldsalat
17. Chinakohl
18. Rote Bete (gekocht)
19. Grünkohl
20. Lauch/Zwiebeln

Eiweißquellen

Sorgen für Muskelaufbau, langen Sättigungseffekt
und unterstützen den Fettabbau.

21. Skyr
22. Magerquark
23. Körniger Frischkäse
24. Hähnchenbrust
25. Pute
26. Garnelen
27. Thunfisch (im eigenen Saft)
28. Eiklar
29. Rinderfilet (mager)
30. Kabeljau
31. Seelachs
32. Forelle
33. Wild (z. B. Reh, Hirsch)
34. Tatar (Rind, mager)
35. Harzer Käse
36. Lachs (in Maßen)
37. Rohschinken (mager)
38. Tofu
39. Tempeh
40. Mageres Rinderhack
41. Heilbutt
42. Rotbarsch
43. Schweinefilet
44. Kalbsfleisch
45. Ei (ganzes Ei, in Maßen)

Obst mit niedriger Kaloriendichte

Perfekt für die Lust auf Süßes – viel Volumen,
wenig Zucker, viele Nährstoffe.

- 46. Erdbeeren
- 47. Heidelbeeren
- 48. Himbeeren
- 49. Johannisbeeren
- 50. Wassermelone
- 51. Grapefruit
- 52. Orange
- 53. Apfel
- 54. Kiwi
- 55. Mandarine
- 56. Ananas
- 57. Pfirsich
- 58. Nektarine
- 59. Beerenmix tiefgekühlt
- 60. Granatapfelkerne

Hülsenfrüchte, Getreide & Beilagen

Ballaststoffreich, machen lange satt – in Maßen
perfekt für dein Energie-Level.

- 61. Linsen (gekocht)
- 62. Kichererbsen (gekocht)
- 63. Kidneybohnen
- 64. Schwarze Bohnen
- 65. Weiße Bohnen
- 66. Hirse
- 67. Quinoa
- 68. Bulgur
- 69. Naturreis
- 70. Couscous (Vollkorn)
- 71. Linsennudeln
- 72. Dinkel
- 73. Haferflocken (in Maßen)
- 74. Buchweizen
- 75. Edamame

Snacks & Extras

Für bewussten Genuss, ohne dein Kaloriendefizit zu sprengen.

- 76. Popcorn (luftgepoppt, ohne Öl oder Butter)
- 77. Reiswaffeln (mit Proteinaufstrich oder Frischkäse)
- 78. Tomatensuppe (selbstgemacht, ohne Zucker)
- 79. Gemischter Salat mit Essig & Öl
- 80. Zoodles (Zucchini-Nudeln)
- 81. Proteinriegel (mit wenig Zucker)
- 82. Griechischer Joghurt (0–2 %)
- 83. Eiweißbrot
- 84. Gemüsechips (selbstgemacht)
- 85. Hüttenkäse mit Beeren
- 86. Maiswaffeln
- 87. Ofengemüse mit Kräutern
- 88. Quark-Dip mit Gemüsesticks
- 89. Protein-Pancakes (selbstgemacht)
- 90. Smoothies (aus frischem Obst, Milch/Joghurt und Proteinpulver)



Getränke & kleine Helfer

Sorgen für mehr Volumen und unterstützen
Stoffwechsel & Verdauung.

- 91. Wasser mit Zitronensaft
- 92. Grüner Tee
- 93. Kräutertee
- 94. Schwarzer Kaffee (ohne Zucker)
- 95. Zitronenwasser
- 96. Infused Water (z. B. mit Gurke, Minze, Beeren)
- 97. Brühe (klar, fettarm)
- 98. Light-Getränke (gelegentlich)
- 99. Zero-Eistee (zuckerfrei)
- 100. Sprudelwasser mit etwas Fruchtsaft

Diese 100 Lebensmittel sind echte Gamechanger,
wenn Du Fett verlieren willst, ohne Hunger, ohne
Verzicht – und vor allem ohne komplizierte
Diäten.

Wenn Du sie klug kombinierst, kannst Du dich
richtig satt essen und deinem Körper gleichzeitig
alles geben, was er braucht.

Mach dir bewusst:

Nicht die Menge an Essen ist das Problem –
sondern die Auswahl.

Setz auf nährstoffreiche, natürliche Lebensmittel
und Du wirst merken, wie dein Körper reagiert.

Damit Du nicht nur ein paar gute Ideen
mitnimmst, sondern direkt in die Umsetzung
kommst, habe ich noch etwas ganz Besonderes
für dich entwickelt:



Mach den nächsten Schritt
zu “*Endlich schlank*”!

Wenn Du lernen willst, wie Du diese Lebensmittel gezielt einsetzt, um nachhaltig Fett zu verlieren und dich endlich wieder wohl in deinem Körper zu fühlen – dann ist mein Hörkurs genau das Richtige für dich:

🎧 „Endlich schlank – alltagstauglich abnehmen in 30 Tagen“

➡ In 30 Tagen lernst Du, wie Du Ernährung, Bewegung und Mindset perfekt in deinen Alltag integrierst – ohne Diätstress, ohne Verzicht und ohne Jojo-Effekt.

Hol dir jetzt deinen Zugang und starte deine Veränderung:

👉 **Hier kannst Du dir den Hörkurs sichern** 👉

