

7-Tage-Bauchfett-Reset

für Männer 30+

Warum dein Bauchfett ohne Protein nicht verschwindet und wie du das ab heute änderst

In dem kurzen Guide zeige ich dir, warum Protein einer der wichtigsten Hebel für Fettverlust (vor allem am Bauch) ist und wie du es **ohne Stress, ohne ständiges Kochen und trotz wenig Zeit** in deinen Alltag integrierst.

Mein Ziel ist, dass du **in den nächsten 7 Tagen automatisch mehr Protein isst** und damit:

- satter bist
- weniger Heißhunger hast
- Muskeln erhältst
- deinem Körper die Basis gibst, Fett (auch am Bauch) loszuwerden

Kurz gesagt will ich, dass du insgesamt glücklicher bist!

Warum Protein für Männer 30+ entscheidend ist

Viele Männer über 30 haben dasselbe Problem:

- Sie trainieren, machen eventuell sogar Cardio
- Sie versuchen „bewusster“ zu essen
- Sie verzichten

Und trotzdem **bleibt dein Bauch**.

Der häufigste Grund dafür ist **nicht** das Alter.

👉 Es ist eine **zu niedrige Proteinzufuhr**.

Protein ist der Baustoff für:

- Muskeln
- Stoffwechsel
- Sättigung

Wenn du zu wenig Protein isst, dann passiert folgendes:

- Du bist schneller hungrig
- dein Körper baut eher Muskeln ab
- dein Energieverbrauch sinkt
- Fett (besonders am Bauch) bleibt

Gerade im Kaloriendefizit ist Protein der wichtigste Makronährstoff, um **Muskeln zu erhalten und Fett zu verlieren**.

Die 3 Protein-Regeln (das Wichtigste aus dem ganzen Guide)

Regel 1: Jede Mahlzeit braucht Protein

Egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen.

Wenn du nur **eine Sache** änderst, dann diese.

Regel 2: 30–50 g Protein pro Mahlzeit reichen völlig

Du musst nichts tracken oder rechnen.

Orientiere dich einfach an diesem Bereich:

- kleinere Mahlzeit → eher 30 g
 - größere Mahlzeit → eher 40–50 g
-

Regel 3: Protein zuerst planen

Frag dich nicht:

„Was esse ich?“

Sondern:

„Wo ist meine Proteinquelle und was esse ich dazu?“

Das allein macht Ernährung deutlich einfacher.

Wie viel Protein solltest du anpeilen?

Als grobe Orientierung:

1,5–2,2 g Protein pro kg Ziel-Körpergewicht

Beispiel:

- Gewicht: 80 kg
- Protein-Ziel: ca. 120–170 g pro Tag

Du musst das nicht perfekt treffen.

Wichtig ist: **konstant mehr Protein als vorher**

Einkaufsliste: Die wichtigsten Proteinquellen

Du brauchst keine 40 Lebensmittel.

Diese **10 reichen völlig aus**

Tierisch / Mischkost:

- Skyr oder Magerquark
- Eier (achte auf die Haltung)
- Hähnchen- oder Putenbrust (hohe Qualität falls möglich)
- Thunfisch (Dose in Wasser nicht in Öl)
- Hüttenkäse
- Light-Mozzarella
- Kefir
- Proteinshake (Whey oder pflanzlich)
- Fertige Protein Drinks (nicht das beste, ist aber einfach und lecker)
- Magerer Aufschnitt (Pute/Schinken)

Pflanzliche Optionen (falls gewünscht):

- Linsen / Kichererbsen
 - Tofu oder Tempeh
 - Erbsen
-

7 schnelle Protein-Mahlzeiten (für die ganze Woche)

Du brauchst keine Rezepte-Sammlung.

Diese **7 Optionen decken locker eine Woche ab.**

1 Skyr- oder Quark-Bowl (2 Minuten)

- 250–300 g Skyr oder Magerquark
- Beeren
- optional: Nüsse oder Honig

➔ ca. **35–40 g Protein**

2 Thunfisch-Wrap (5 Minuten)

- 1 Wrap
- 1 Dose Thunfisch
- Joghurt oder Light-Mayo
- Salat / Tomate

➔ ca. **40–45 g Protein**

3 Eier + Brot (5 Minuten)

- 2–3 Eier
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- optional: Aufschnitt oder Käse

➔ ca. **30–40 g Protein**

4 Hüttenkäse-Salat (5 Minuten)

- 250 g Hüttenkäse
- Tomate, Gurke
- Salz, Pfeffer, Kräuter

➔ ca. **30 g Protein**

5 Shake + Obst (1 Minute)

- 30–40 g Proteinpulver
- Wasser oder Pflanzenmilch
- 1 Stück Obst

→ ca. **30–35 g Protein**

6 Harzer Käse + Zwiebel (5 Minuten)

- 2 Harzer Rollen
- Zwiebel, Essig, Gewürze

→ ca. **40–45 g Protein**

7 Joghurt–Kichererbsen–Bowl (5 Minuten)

- 200 g griechischer Joghurt (2 %)
- 100 g Kichererbsen
- Gurke, Gewürze

→ ca. **25–30 g Protein**

Kleine Abkürzungen für stressige Tage

- Proteinshake **vor** einer Mahlzeit trinken → weniger Hunger
- Skyr, Kefir oder Quark als Snack nutzen
- Proteinarme Mahlzeiten einfach mit Shake oder Quark ergänzen

Nicht perfekt sein → **konsequent sein.**

Mythos: „Zu viel Protein schadet den Nieren“

Für **gesunde Menschen** ist das wissenschaftlich **nicht belegt.**

Eine höhere Proteinzufuhr ist **sicher** und ein **effektives Werkzeug** für:

- Muskelerhalt
- Sättigung
- Fettverlust

Bei bestehenden Nierenerkrankungen gelten andere Empfehlungen, dann bitte ärztlich abklären.

Der nächste Schritt

Protein ist einer der wichtigsten Hebel – aber nicht der einzige.

Wenn du merkst, dass dir:

- Struktur fehlt
- Dein Training planlos ist
- oder dein Alltag immer wieder dazwischenfunkt

Dann könnte ein **persönliches Coaching** der nächste logische Schritt für dich sein.

Wenn du Interesse an einem kostenlosen Analysegespräch hast, indem wir uns deine Situation genauer anschauen, dann schreib mir eine DM mit **“ANALYSE”**.

Alternativ kannst du mir auch jederzeit deine **Fragen per DM** schreiben und dann versuche ich dir bestmöglich weiter zu helfen.

Fokussiere dich diese Woche auf Protein, dein Körper wird es dir danken.

Dein Leo