



INSIDER  
TIPPS

# TOP 10 HOCHWERTIGE LEBENSMITTEL ZUM ABNEHMEN

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)



# VORWORT

Hallo und herzlich willkommen. Du möchtest gerne abnehmen oder befindest dich aktuell in einer Diätphase? Sehr gut, denn folgende Lebensmittel werden dir langfristig dabei helfen dein Wunschgewicht zu erreichen. Unsere Liste spiegelt nur einen Bruchteil der besonders hochwertigen Lebensmittel wieder. Wenn du noch mehr wertvolle Tipps und Tricks zum Thema Ernährungsumstellung erhalten möchtest, registriere dich einfach unter [www.upfit.de](http://www.upfit.de) für unseren kostenlosen Newsletter.

Wir freuen uns auf dich!



# 1. EIER

Los geht's! Unsere Nummer eins geht an die tierischen Kraftpakete Eier. Mit 13g Eiweiß auf 100g und einer Vielzahl im Eigelb enthaltener Mikronährstoffe gehören sie zu den vollkommensten Lebensmitteln überhaupt. Eiprotein wird besonders gut vom Körper aufgenommen und ist in Verbindung mit Sport ein starkes Team. Ein bis zwei Eier am Tag tun unserem Körper gut und halten unsere Kalorienbilanz während einer Diät in Balance.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 2. PUTE

Putenfleisch gehört zu den fettärmsten Eiweißquellen überhaupt. Mit nur 1 g Fett und 24g Eiweiß pro 100g Pute, wird deine Kalorienbilanz ganz besonders geschont. Das enthaltene Vitamin B6 unterstützt zusätzlich deinen Protein-Stoffwechsel.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 3. THUNFISCH

Thunfisch gehört zu den proteinreichsten Meeresbewohnern überhaupt. Ein Eiweißgehalt von 21,5g auf 100g spricht hier für sich. Besonders geeignet zum Abnehmen sind Thunfischfilets aus der Dose. Natürlich nicht in Öl, sondern im eigenen Saft. Sie enthalten nur 1g Fett und 113 Kalorien auf 100g. Ein absoluter Spitzenwert und gleichzeitig Platz 3 in unserer Liste.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 4. MAGERQUARK

Das erste Milchprodukt in unseren Top 10 ist der Magerquark. Er ist deshalb so beliebt, weil er einfach zuzubereiten, preiswert und zudem sehr nahrhaft ist. In 100g Quark verstecken sich 12g Eiweiß bei nur 70 Kalorien. Beindruckende Werte, die es auf Platz 4 in unserer Liste schaffen.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)







## 5. HÜTTENKÄSE

Hüttenkäse (auch bekannt als körniger Frischkäse oder Cottage Cheese), ist kalorienarm und enthält satte 11 g Protein auf 100g. Zudem kann es sehr gut von unserem Körper aufgenommen werden und lässt sich sowohl süß als auch herzhaft lecker und schnell zubereiten.

Lasst die Pfunde purzeln.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 6. QUINOA

Quinoa wird als Gold der Inker bezeichnet. Es hat viele Ähnlichkeiten mit Getreide, zählt aber zu den Gänsefußgewächsen wie Spinat oder Rote Beete. Quinoa ist aufgrund des hohen Eiweißgehalts (12,5g pro 100g), der essentiellen Aminosäuren und vielen Mineralstoffen ein absolutes Superfood und darf als gesunde Alternative zu Nudeln und Kartoffeln auf unserer Liste nicht fehlen.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)







## 7. SOJABOHNEN

100g Sojabohnen enthalten mit 38g extrem viel pflanzliches Eiweiß. Dieses kann von unserem Körper nicht selbst produziert werden und ist deshalb besonders. Auch der außergewöhnlich hohe Kalium-Gehalt von 1800mg pro 100g macht sie zur ersten Wahl für körperbewusste Esser. Als Beilage, Salat oder Hauptspeise sind sie zudem sehr flexibel einsetzbar.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 8. BROKKOLI

Grünes Gemüse zählt zu den nährstoffreichsten und gesündesten Lebensmitteln überhaupt. Kein Wunder also, dass der Brokkoli mit einem extrem hohen Vitamin-C und Kalium-Gehalt zu den Spitzenreitern zählt was die Nährwerte angeht. Zudem stärkt er unser Immunsystem, hilft uns im Kampf gegen krebserregende Stoffe und ist sehr fett- und kalorienarm.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





## 9. HARZER KÄSE

Viele verbinden Harzer Käse vorrangig mit seinem intensiven Geruch. Dabei ist der Sauermilchkäse im Vergleich zu normalem Käse mit nur 0,7% Fett und sagenhaften 30g Eiweiß pro 100g der unumstrittene Käsekönig. Das Eiweiß kann von unserem Körper sehr gut aufgenommen werden und der hohe Kalziumanteil hilft außerdem die Fettverbrennung anzukurbeln.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





# 10. PAPAYA

Ganz schön exotisch. Während tropische Früchte wie Ananas oder Mango aufgrund des hohen Fruchtzuckergehalts eher nicht zum Abnehmen geeignet sind, ist die Papaya mit lediglich 43 Kalorien pro 100g ein wahres Leichtgewicht. Neben viel Vitamin C und Betacarotin beeinflusst das in ihr enthaltene Enzym Papain den Muskelaufbau und die Körperregeneration positiv.

[www.upfit.de](http://www.upfit.de)





**MÖCHTEST DU WEITERE  
KOSTENLOSE ABNEHMTIPPS  
UND -TRICKS ERHALTEN?  
FOLGE UNS:**

