

## ERNÄHRUNGALTERNATIVEN FÜR SIZE ZERO

---



### ALTERNATIVE MAHLZEITEN WÄHREND DES SIZE ZERO PROGRAMMS

Liebe, tapfere Size Zero Mieze,

um dir deine 10 Wochen etwas zu erleichtern, haben wir für dich **Alternativen, die dir deine Diät erleichtern.**

Ihr habt Wissen, ist ihr aus dem Grossen Nullprogramm ersetzt dürft? Hier kommt ihr eine kleine Übersicht von mir.

Aber **ACHTUNG! Das ist dann nicht mehr 1: 1 !!!** Julian bittet euch, nicht alle zu oft zu ersetzen.

Falls du selbst etwas isst, empfehle ich das [Size Zero Sweet Kitçen eBook](#) . Hier findest du **über 50 leckere Rezepte, die alle Programmkonform sind** . Ich drück die Daumen für deine Diät und ich hoffe, dass du alle Ziele erreichst.

Deine Gökçen.



## SIZE ZERO ORIGINAL WOCHEN 1-2

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 1-2	2x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Protein Waffeln ODER 1x Donut Zitrone ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	25g Nüsse, 50g Aufschnitt	50g Sweetçella + 1 Scheibe (50g) Brot aus der Low Carb Backmischung ODER 50g Sweetçella + 1 Pfannkuchen aus der Low Carb Backmischung ODER 1x Kinky Kookie Muffin
	1 Scheibe Vollkorn Brot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel + 50g Whiteçella + Rest Frühstück (1 Scheibe Vollkorn Brot, 50g Aufschnitt, Kräuterquark, Apfel)
Snack 1 Woche 1-2	20g Proteinpulver, 300ml 1,5% Milch	1x Bienenstich Muffin ODER 1x Red Velvet Muffin ODER 1x Schoko Coco Käse Muffin ODER 1x Schokolade Geburtstagstorte Muffin ODER 1x White Chocolate Donut ODER 1x Chocolate Almond Donut ODER 1x VEGAN Banane Brot Muffin ODER 1x VEGAN Vanille Schokolade Chip ODER 1x VEGAN Double Chocolate Chip ODER 1x EL Mannschaft Muffin 1x Pfannkuchen aus der Backmischung + 60g Fruitcella Erdbeer & Chia ODER 60g Fruitcella Himbeer Tonka
Snack 2 Woche 1-2	20g Proteinpulver, Wasser	1x Raspberry Cheesecake ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin
Nachtsnack Woche 1-2	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake ODER 1x Scheibe (50g) Low Carb Brot Backmischung + 40g Putenaufschnitt ODER 1x Protein Waffeln

## SIZE ZERO HIGH CARB WOCHE 1-2

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 1-2	2x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Protein Waffeln ODER 1x Fresh Lemon Donut ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	1 Scheibe Vollkorn Brot, 25g Nüsse	1x Protein Waffel + Rest Frühstück + 60g Sweetçella ODER 3x Scheiben (je 50g) Low Carb Brot Backmischung + Rest Frühstück
Snack 1 Woche 1-2	3 Scheiben Mais / Hirse / Reiswaffeln, 25g Nüsse	1x Protein Waffel mit 60g Sweetçella ODER 1x Pfannkuchen aus der Backmischung + 100g Fruitçella Bratapfel ODER 1x Bananakuss Muffin ODER 1x gesalzener Erdnuss-Muffin ODER 1x Kokuss-Muffin ODER 1x Kirschkuss-Muffin ODER 1x Erdbeerkuss-Muffin ODER 1x Raspberry Filled Donut ODER 1x Vegan Peanut Cheese Muffin ODER 1x Vegan Peanut Jelly Muffin
Snack 2 Woche 1-2	20g Proteinpulver, 300ml Soja oder 1,5% Fettarme Milch	1x Red Velvet Muffin ODER 1x Chocolate Birthday Cake Muffin ODER 1x Choco Coco Cheese Muffin ODER 1x Carrot Muffin ODER 1x VEGAN Banana Bread Muffin 1x Bienenstich Muffin ODER 1x Chocolate Raspberry Donut ODER 1x Chocolate Allmond Donut ODER 1x White Chocolate Donut ODER 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip ODER 1x VEGAN Double Chocolate Chip ODER 1x EL Mannschaft Muffin

## SIZE ZERO ORIGINAL WOCHE 3-4

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 3-4	2x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Protein Waffeln ODER 1x Donut Zitrone ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	25g Nüsse, 50g Aufschnitt	100g Fruitçella Erdbeere & Chia ODER 100g Fruitçella Himbeer Tonka + 1 Scheibe Brot (50g) Brotbackmischung
	1 Scheibe Vollkorn Brot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel mit 60g Sweetçella + Rest Frühstück 1 Scheibe VK Brot, 50g Aufschnitt, Kräuterquark, Apfel
Snack 1 Woche 3-4	20g Proteinpulver, 300ml 1,5 % Milch	1x Bienenstich Muffin ODER 1x Red Velvet Muffin ODER 1x Choco Coco Cheese Muffin ODER 1x Chocolate Birthday Cake Muffin ODER 1x White Chocolate Donut ODER 1x Yoghi Berry Muffin ODER 1x Les Blues Muffin ODER 1x VEGAN Vanilla Chocolate Chip ODER 1x VEGAN Double Chocolate Chip ODER 1x VEGAN Banane Brot Muffin
		1 Muffin Backmischung Schoko oder Vanille oder + 100g Beeren ODER 20g Sweetçella ODER 1x Pancake aus der Backmischung + 60g Sweetçella oder 100g Fruitçella Bratapfel
Snack 2 Woche 3-4	20g Proteinpulver, Wasser	1x Raspberry Cheesecake ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin
Nachtsnack Woche 3-4	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Choco Cherry Cheese Muffin

## SIZE ZERO HIGH CARB WOCHE 3-4

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 3-4	2x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Protein Waffeln ODER 1x Fresh Lemon Donut ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	1 Scheibe Vollkornbrot	1 Protein Waffel + Rest Frühstück ODER 1,5 Scheiben (50g) Brotbackmischung
Snack 1 Woche 3-4	25g Nüsse	50g Sweetçella ODER 2x Pancake aus der Backmischung
	25g Nüsse, 2 Scheiben Mais/ Hirse/ Reiswaffeln	1x Kinky Kookie Muffin ODER 1 x White choc White Muffin ODER 1x Pancake aus der Backmischung + 60g Fruitçella Bratapfel ODER 1x Vegan Peanut Cheese Muffin ODER 1x Vegan Peanut Jelly Muffin
	10g Nüsse	1x Sweet Praline (1 Praline)
Snack 2 Woche 3-4	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Choco Cherry Cheese Muffin

## SIZE ZERO ORIGINAL WOCHE 5-6

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 5-6	2x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Schoko Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Protein Waffeln ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	25g Nüsse, 50g Aufschnitt	60g Sweetçella + 1 Scheibe (50g) Brot aus der Low Carb Backmischung ODER 1 Whiteçella Muffin
	1 Scheibe Vollkornbrot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel + 60g Sweetçella ODER 3 Scheiben (je 50g) Brot aus der Low Carb Backmischung + Rest Frühstück (Aufschnitt, Quark, Apfel)
	10g Nüsse	1x Sweet Praline (1 Praline)
Snack 1,2 Woche 5-6	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Pancake aus der Backmischung ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin
Nachtsnack Woche 5-6	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake

## SIZE ZERO HIGH CARB WOCHE 5-6

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 5-6	1 Scheibe Vollkornbrot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel ODER 2x Pancake aus der Low Carb Backmischung + 50g Fruitçella Bratapfel ODER 1,5 Scheiben (50g) Brot Backmischung + 60g Sweetçella + Rest Frühstück
Frühstück Woche 5-6	1x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Raspberry Cheesecake
Snack 1 Woche 5-6	20g Proteinpulver, Wasser	1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Raspberry Cheesecake
Snack 2 Woche 5-6	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake

## SIZE ZERO ORIGINAL WOCHE 7-8

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 7-8	1x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Raspberry Cheesecake ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
	25g Nüsse, 50g Aufschnitt	50g Sweetçella + 1 Scheibe (50g) Low Carb Brot Backmischung
	1 Scheibe Vollkornbrot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel + 60g Sweetçella + Rest Frühstück ODER 3 Scheiben (je 50g) Low Carb Brot Backmischung + Rest Frühstück
Snack 1,2 Woche 7-8	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Pancake aus der Backmischung
Nachtsnack Woche 7-8	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake

## SIZE ZERO HIGH CARB WOCHE 7-8

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 7-8	1 Scheibe Vollkornbrot, 10g Nüsse	1 Protein Waffel ODER 1,5 Scheiben (50g) Low Carb Brot Backmischung + 25g Sweetçella + Rest Frühstück 1x Sweet Praline (1 Praline)
	1x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Raspberry Cheesecake ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
Snack 1,2 Woche 7-8	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Pancake aus der Backmischung



## SIZE ZERO ORIGINAL WOCHE 9-10

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
2 Vollei, 50g Aufschnitt	Frühstück Woche 9-10	60g Fruitçella Himbeer Tonka + 1 Pancake aus der Backmischung ODER 60g Sweetçella + 1 Scheibe (50g) Low Carb Brot Backmischung + Rest Frühstück (Eiklar, Gemüse)
Snack 1,2 Woche 9-10	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Pancake aus der Backmischung ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
Nachtsnack Woche 9-10	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin

## GRÖSSE NULL HIGH CARB WOCHE 9-10

Mahlzeit	Ernährungsplan	Ersatz
Frühstück Woche 9-10	1 Scheibe Vollkornbrot, 25g Nüsse	1 Protein Waffel ODER 1,5 Scheiben (50g) Low Carb Brotbackmischung + 60g Sweetçella + Rest Frühstück
	1x Kräuterquark, 1x Apfel	1x Blaubeer Muffin ODER 1x Apfel-Zimt Muffin ODER 1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Himbeer Käsekuchen ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin ODER 1x Vegan Raspberry Cheesecake
Snack 1 Woche 9-10	20g Proteinpulver, Wasser	1x Zupfkuchen Muffin ODER 1x Zitrone Mohn Muffin ODER 1x Himbeer Käsekuchen ODER 1x Mandarinen Cheesecake Muffin
Snack 2 Woche 9-10	30g Proteinpulver, Wasser	1x Schoko Muffin ODER 1x Mousse au Chocolat Muffin ODER 1x Vanille Kirsch Muffin ODER 1x Zitronen Muffin

Tipp: 10g (z.B. Vanille Toffee Yum Yum Whey) Proteinpulver mit 1-2 EBl. Wasser ergibt auch eine prima Vanille-Sauce, die man über die Muffins / Waffeln / Pfannkuchen träufeln kann!