

21 Tage Challenge- Jil Hagen

Trainings -& Ernährungsplan Übersicht

Tag	Ernährung	Workouts	Sonstiges
1. Tag	Low Carb		1 Workout 3 Runden
2. Tag	High Carb		2 Workout 3 Runden
3. Tag	Semi Carb		Cardio 30-60 Minuten
4. Tag	Low Carb		3 Workout 3 Runden
5. Tag	Low Carb		4 Workout 3 Runden
6. Tag	Semi Carb		5 Workout 3 Runden
7. Tag pause	Pause= Low Carb Laufen = Semi carb		Pause oder Cardio 30-60 Minuten
8.Tag	Low Carb		6 Workout 4 Runden
9.Tag	High Carb		7 Workout- 4 Runden
10.Tag	Semi Carb		Cardio 30-60 Minuten
11.Tag	Low Carb		1 Workout- 4 Runden
12.Tag	Low Carb		2 Workout-4 Runden
13.Tag	Semi Carb		3 Workout-4 Runden
14.Tag	Pause= Low Carb Laufen = Semi carb		Pause oder Cardio
15.Tag	Low Carb		4 Workout-5 Runden
16.Tag	High Carb		5 Workout-5 Runden
17.Tag	Semi Carb		Cardio 30-60 Minuten



21 Tage Challenge- Jil Hagen

18.Tag	Low Carb	6 Workout-5 Runden
19.Tag	Low Carb	7 Workout-5 Runden
20.Tag	High Carb	1 Workout- 5 Runden
21.Tag	Semi Carb	Cardio 30-60 Minuten

1. Woche: Workouts je 3 Runden

2. Woche: Workouts je 4 Runden

3. Woche:Workouts je 5 Runden

Cardio= Laufen, Stepper, Fahrrad, Ruder, Walken



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Workouts (und siehe www.youtube.com/jilhagen Playlist : #gmjil)

jede Übung 50 Sekunden (ihr könnt auch mit 30 Sekunden anfangen), 10 Sekunden Pause

1. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Reverse Plank Bein heben l. (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Reverse Plank Bein heben r. (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Side Plank l. (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause7. Side Plank r. (50 Sekunden)8. 10 Sekunden Pause9. X-Crunsh10. 10 Sekunden Pause
2. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Bauchlage Oberkörper anheben + leg touch l. & r. (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Bauchlagen + Oberkörper anheben + Beine anheben (50 Sekunden) 10 Sekunden Pause4. Hüfte anheben + Leg raise l. (50 Sekunden)5. 10 Sekunden Pause6. Hüfte anheben + leg raise r. (50 Sekunden)7. 10 Sekunden Pause
3. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Handtuch Crunsh (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Fahrrad Crunsh + Handtuch (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Side Crush + Handtuch (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause



21 Tage Challenge- Jil Hagen

4. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Plank Ellenbogen + Gestreckte Arme (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Reverse Plank + arm raise + Dip (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Plank 30 Sekunden (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause
5. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Leg Twist (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Frog Crush (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Crunsh+ Twist (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause
6. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Side Walk (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Squat Jump (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Knee to elbow (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause
7. Workout	<ol style="list-style-type: none">1. Schaukel Crunsh (50 Sekunden)2. 10 Sekunden Pause3. Squat and Jump (50 Sekunden)4. 10 Sekunden Pause5. Leg raise (50 Sekunden)6. 10 Sekunden Pause



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Einkaufsliste

Low Carb Tag Einkaufsliste:	Semi Carb Tag Einkaufsliste:	High Carb Tag Einkaufsliste:
Eier	Lebensmittel: Das Gleiche wie am Low Carb Tag, nur dass du Obst als Snack einbauen kannst	KEINE SNACKS Lebensmittel: gleiche wie am Low Carb Tag, aber zusätzlich noch :
Fisch (Thunfisch, Lachs)		Reis
Fleisch		Kartoffeln
Tofu		Haferflocken
Gurke		Süßkartoffel
Salat		
Champions		
Blumenkohl		
Kohlrabi		
Mozzarella		
Quark		
Ziegenkäse		
Hüttenkäse		
Gouda		
Butter		
Mandelmilch		



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Low Carb Tag Einkaufsliste:	Semi Carb Tag Einkaufsliste:	High Carb Tag Einkaufsliste:
Milch		
Kokosmilch		
Kokosnüsse		
Kokosöl		
Olivenöl		
1 Handvoll Nüsse am Tag (Paranüsse, Cashewnüsse, Pekanüsse, Walnüsse)		
Leinsamen		
Chiasamen		
Mandelmus		
Erdnussmus		
Cashewmus		
Brombeeren (wenige Kohlenhydrate)		
Blaubeeren (wenige Kohlenhydrate)		
Spinat		
Avocado		
Wirsing		
Tomaten		
Zucchini		



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Low Carb Tag Einkaufsliste:	Semi Carb Tag Einkaufsliste:	High Carb Tag Einkaufsliste:
Ungesüßte Tees		
Stevia, Xylitol, Erythrit		
Max 3 Kaffee (Kaffe zählt als Snack oder als Beilage zum Essen. Egal ob mit oder ohne Milch)	Max 3 Kaffee (Kaffe zählt als Snack oder als Beilage zum Essen. Egal ob mit oder ohne Milch)	Max 3 Kaffee (Kaffe zählt als Snack oder als Beilage zum Essen. Egal ob mit oder ohne Milch)

No Go's

1 -2x die Woche	No Go's
Bier, Wein 1-2 Gläser die Woche	Mehr als 2 Gläser Alkohol
1x die Woche gerne einen Nachtisch deiner Wahl in Form von etwas Süßen (am High Carb Tag)	Verarbeitete Lebensmittel & Fast Food wie: Burger, Pizza, Döner, MC Donalds, nicht selbstgemachte Pommes
Jeden Tag sind 2 Gläser Cola light, Zero etc erlaubt	Süßigkeiten nur 1x die Woche, sonst keine Süßigkeiten
	Cola, Fanta, Limo, Sprit etc.
	Säfte

Beispiel Ernährung, an den jeweiligen Tagen



21 Tage Challenge- Jil Hagen

	Beispiel Low Carb Tag	Beispiel: Semi Carb Tag	Beispiel:High Carb Tag
Frühstück	Rührei mit Cherrytomaten und 1/2 Avocado 1x Kaffee	Low Carb Brötchen (Rezept unten) mit einem gekochten Ei und 1/2 Avocado 1x Kaffee	-Haferflocken -Chiasamen -Mandelmilch -Blaubeeren, Zimt Rezept: Mandelmilch in einem Topf aufkochen lassen und die Haferflocken dazu geben. Gut umrühren und währenddessen ie Chiasamen unterrühren. Kurz stehen lassen und mit Zimt und Blaubeeren garnieren.
Snack	2 Eier mit etwas Salz und Pfeffer	1 Banane mit Erdnussmus oder 1 Waffel oder 1 Brownie	
Mittagessen	Salat mit gebratenen Pinienkernen gebratene Putenbrust kleingeschnittene Gurke Cherrytomaten Champions Dressing: Olivenöl, Kräuter und einen Spritzer Zitronensaft	Gefüllte Zucchini: Hackfleisch anbraten Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch raus schneiden (in eine Schüssel geben). Die Zucchini mit dem Hackfleisch füllen und etwas Käse drübergeben. Alles bei 160° in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.	Reis mit Putenbrust und Gemüse
Snack	1 Handvoll Nüsse	einen Apfel Variation: Den Apfel kleinschneiden, mit Zimt bestreuen, für ein paar Minuten in die Mikrowelle oder im Topf warm machen	



21 Tage Challenge- Jil Hagen

	Beispiel Low Carb Tag	Beispiel: Semi Carb Tag	Beispiel:High Carb Tag
Abendessen	Hackfleisch Tortilla: Hackfleisch anbraten das angebratene Hackfleisch mit Tomatensauce auf Salatblätter geben und wie einen Tortilla essen	Hüttenkäse mit Cherrytomaten, Olivenöl und Sonnenblumen kernen oder Quark mit Beeren	Knäckebrot mit Hüttenkäse, Tomaten und Ei

21 Tage Challenge- Jil Hagen

Lieblingsrezepte

Low Carb	Semi Carb	High Carb
<p>Blumenkohlpizza: Blumenkohl klein schneiden und weich kochen Den Blumenkohl pürieren Das Wasser aus der Masse pressen Blumenkohl-Masse mit ei und Käse vermengen Auf einem Backblech in ein Viereck formen backen, bis es echt braun wird Belegen und für weitere 10 Minuten backen, bis der Belag auch fertig aussieht</p>	<p>Apfel Zimt: Den Apfel kleinschneiden, mit Zimt bestreuen, für ein paar Minuten in die Mikrowelle oder im Topf warm machen</p>	<p>Oatmeal: Haferflocken in Milcha aufkochen und Chiasamen dazu geben. Kurz stehen lassen. In eine Schüssel füllen. Mit Zimt und Blaubeeren garnieren</p>
<p>Hackfleisch Tortilla: Hackfleisch anbraten das angebratene Hackfleisch mit Tomatensauce auf Salatblätter geben und wie einen Tortilla essen</p>	<p>Banane Zimt: Die Banane kleinschneiden, mit Zimt bestreuen, für ein paar Minuten in die Mikrowelle oder im Topf warm machen</p>	<p>Kokos-Kartoffelpüree: Kartoffeln schälen und in Wasser weich kochen. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln pürieren. Kokosöl oder Kokosmuss mit Muskatnuss, Salz ,Pfeffer dazu geben und weiter pürieren. Am Ende noch ein paar Kokosraspeln dazu geben und umrühren, damit sich die Kokosraspeln gut verteilen.</p>



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Low Carb	Semi Carb	High Carb
<p>Brötchen: 180 g gemahlene Mandeln 5 EL Kokosmehl 2 TL Backpulver 5 Eier 40 g Kokosöl geschmolzen 1 EL Leinsamen 1 Prise(n) Salz, -Kokosmehl & gemahlene Mandeln , Salz und Backpulver vermischen. -Eier, geschmolzenes Kokosöl dazu geben und alles mischen. -8 kleine Brötchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Brötchen mit Leinsamen bestreuen. Für 15 Minuten 180 ° backen.</p>	<p>Obstsalat: verschiedene Obstsorten mischen und mit Zimt oder Stevia bestreuen</p>	<p>Quinoa Salat: Quinoa kochen Brokkoli in kleine Stücke schneiden und kochen Pinienkerne anbraten -> Alles in eine Schüssel vermischen, sobald alles fertig gekocht ist. Noch frische Cherrytomaten klein schneiden und dazu geben.</p>
<p>Hackfleischbällchen: 250g Hackfleisch mit 1 Ei vermischen und etwas Flohsamenschalen dazu geben. Alles gut verrühren und Bällchen daraus formen. Auf einem Backpapier verteilen und in den Ofen geben für 15-20 Minuten.</p>	<p>Süßes Rührei: Eier mit Kokosöl in eine rPanne kurz anbraten und rühren. Sobald das Ei stockt, 1/2 Banane und Zimt mit Honig dazu geben.</p>	<p>Pfannkuchen: 2 Eier mit einer Banane Pürieren und in einer Pfanne mit Kokosöl anbraten</p>
	<p>Als Snack: Brownie, Waffel</p>	<p>Brownie: 100g Joghurt, 30g Backkakao, 80g Apfelmus, 1 Ei, 90g Instant Oats, 30g Whey, 1/2 Paket Backpulver, 2 EL Milch Alles vermischen und in eine Ofen geeignete Form geben Ofen, 180 Grad, Umluft, 15 Min.</p>



21 Tage Challenge- Jil Hagen

Low Carb	Semi Carb	High Carb
	<p>Gefüllte Zucchini: Hackfleisch anbraten Zucchini halbieren und das Fruchtfleisch raus schneiden (in eine Schüssel geben). Die Zucchini mit dem Hackfleisch füllen und etwas Käse drüberegeben. Alles bei 160° in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.</p>	<p>Waffeln: 100g Joghurt, 15g Kokosfett, 80g Instant Oats, 30g Schoko Whey (oder Mehl), 10g Backkakao, 2x Eiklar (oder ein ganzes Ei), etwas Backpulve Das Kokosfett zum schmelzen bringen und alles gut vermischen. Waffeln auf einem Waffeleisen verteilen und backen</p>
	<p>Matcha Latte: 0.5 TL Matcha Pulver 50 ml Wasser 250 ml Mandelmilch 1 Prise(n) Vanille 1 TL Honig Wasser zum Kochen bringen und das Matcha Pulver darin auflösen. Mandelmilch zusammen mit dem Vanillepulver aufkochen lassen. Honig einrühren und auflösen lassen. Mandelmilch in die Tasse gießen und mit dem Milchaufschäumer durchrühren bis Schaum entsteht. Den Matcha Tee gleichmäßig in eine Tasse gießen</p>	