

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst



Als Foodlover lande ich bei Springlane jeden Tag aufs Neue im absoluten Genusshimmel. Wenn meine Kollegin Farina mal wieder selbstgemachten Pastateig durch die Nudemaschine dreht, Tanja Rouladen rollt oder es in der ganzen Redaktion nach Célines köstlichen Kuchen duftet, denke ich jedes Mal – ja, hier bin ich richtig!

Für mich muss Kochen Spaß machen und mein Essen lecker sein. Wenn es außerdem ausgewogen ist, umso besser. Für Food Trends und kleine Experimente in Sachen Ernährung bin ich deshalb immer zu haben. Als ich im Büro den Satz aufschnappte „Ja ... eine Clean-Eating-Challenge ... das ist gut. Die Frage ist nur, wer hier freiwillig auf Kuchen verzichtet?“, schnellte mein Finger ganz schnell nach oben. Eine Challenge, bei der es um Essen und gesunde Ernährung geht? Mich fitter fühlen und vielleicht sogar ein paar Fettpölsterchen schmelzen lassen? Da bin ich dabei!

Der Tag davor – Vorbereitung ist die halbe Miete

Hatte ich mir das auch gut überlegt? *Sauber* essen in einer Food-Redaktion, in der es ausschließlich ums Kochen geht und es vor süßen Versuchungen nur so wimmelt – eigentlich unmöglich. Erst recht als zwei Dinge klar wurden: Erstens, meine Clean-Eating-Woche ist in der Redaktion gleichzeitig auch Waffel-Woche – das wird schlimm. Zweitens, in derselben Woche habe ich Geburtstag – noch schlimmer. Ein Geburtstag ohne Schokolade? Für mich fast undenkbar, aber ich hatte es ja nicht anders gewollt.

Bevor es am Montag losgehen konnte, hieß es also:

1. Die Clean-Eating-Regeln inhalieren, damit ich auch brav „sauber“ bleibe.
2. Die Vorräte – vor allem den Naschkram – aussortieren.
3. Einen sauberen Speiseplan für die ganze Woche zusammenstellen.
4. Koch- und Backzubehör checken – habe ich alles da, was ich für die Rezepte brauche?
5. Den Wocheneinkauf ohne Schoki und Co. hinter mich bringen.

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst



Clean-Eating
EINKAUFSZETTEL FÜR GRUNDZUTATEN

KOMPLEXE KOHLENHYDRATE

- Vollkornnudeln
- Naturreis
- Vollkorn-/Dinkel-/Buchweizenmehl
- Vollkorn-Haferflocken
- Hirse
- Amaranth
- Grünkern
- Kamut
- Farro

EIWEISS-QUELLEN

- Linsen
- Kichererbsen
- Bohnen
- Chia-Samen
- Quinoa

GESUNDE ÖLE

- Avocadoöl
- Leinöl
- Olivenöl
- Walnussöl
- Kokosöl

ZUCKER-ALTERNATIVEN

- Agavendicksaft
- (Manuka) Honig
- Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Cranberries)
- Kokosblütenzucker
- Ahornsirup

DIVERSE EXTRAS

- Gewürze (z.B. Kurkuma, Zimt, Chiliflocken)
- Nüsse & Kerne (z.B. Mandeln, Walnüsse, Cashews)
- Nussmus
- Kakao-Nibs
- Apfelessig
- Balsamico

springlane.de

Die wichtigsten Grundregeln, an die sich jeder Clean Eater halten sollte:

- Verwende natürliche und nährstoffreiche Lebensmittel.
- **Bereite deine Mahlzeiten (so oft es geht) selbst zu.**
- Nimm möglichst wenige künstliche, das heißt industriell hergestellte Zutaten zu dir – also keine Geschmacksverstärker, Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe
- Iss statt üppiger Portionen **5-6 kleine Mahlzeiten am Tag** und beginne jeden Tag mit einem Frühstück.
- Nimm alle **3-4 Stunden** eine Kleinigkeit zu dir und iss nichts mehr, 2 Stunden bevor du abends zu Bett gehst.
- **Reduziere die Salzmenge** – weniger ist mehr.
- Kombiniere **Eiweiße und hochwertige Kohlenhydrate.**
- Ersetze gehärtete Fette durch **gute, kaltgepresste Öle.**
- **Verzichte auf raffinierten Zucker.** Verwende stattdessen natürliche Süßungsmittel wie Honig, Agavendicksaft, (Trocken-)Obst und Co.
- **Vermeide Weizenmehl** – nimm lieber Vollkornmehl oder Haferflocken.
- Trinke **2-3 Liter Flüssigkeit** pro Tag – am besten in Form von Wasser und Tee. Alkohol ist tabu.

Auf die **vielen frischen Zutaten** freue ich mich schon jetzt. Da die klassische Tiefkühlpizza bei mir eher selten auf dem Tisch landet, werde ich mich da also nicht allzu sehr umstellen müssen. Viel schwieriger wird es für mich, ausreichend zu trinken und auf raffinierten Zucker zu verzichten. Kein Kuchen, keine Kekse, dafür reichlich Wasser und Tee. Na dann mal los!

Im Supermarkt hieß es also, das Süßwarenregal mit einem weiten Bogen zu umgehen und stattdessen einen längeren Stopp am Gemüseregal einzulegen. Ich glaube nach dieser Woche halte ich nicht mehr nur ein Pläuschchen mit meinen geliebten Avocados, sondern bin auch mit Zucchini, Paprika und ihren Gemüse-Kollegen per du.

Tag 1 – Mein sauberer Wochenstart

Montag – Tag 1 meiner Clean-Eating-Challenge. Direkt

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

am frühen Morgen konnte ich zeigen, dass es mir ernst ist. Statt meinem Frühstücks-Kaffee landete voller Motivation **grüner Tee** in meiner Tasse. Nicht das gleiche wie der gewohnte Kaffee, aber vermutlich reine Gewöhnungssache und immerhin schön warm. Kaffee kommt bei mir nämlich immer nur mit Milch und Zucker in die Tasse. Mit Tee ganz ohne Zucker kam ich hingegen ganz gut klar.

Eigentlich bin ich nicht so der Frühstückser und es fällt mir eher schwer, direkt nach dem Aufstehen etwas zu essen. Also gab es zum Clean-Eating-Start etwas, das ich besonders gerne mag: **Süßkartoffel als Frühstücksaufstrich auf dunklem Vollkornbrot** mit knackigem Rucola, Mandelmus und Kürbiskernen. Ich war wirklich begeistert. Wenn das schon so gut losgeht, werde ich im Laufe der Challenge vielleicht ja doch noch zum Frühstückser.



Sauberes Frühstück: Sandwich mit Süßkartoffelaufstrich

Für den kleinen Hunger zwischendurch warf ich direkt im Anschluss noch den Food Processor in unserer Testküche an, fütterte ihn mit Haferflocken, Datteln, Cranberries und Pistazien und rollte mir fix ein paar **Energy Balls**. Und die schmeckten wirklich super. Im Kühlschrank verstaut, halten sich die Kugeln eine ganze Woche – ideal wenn die Lust auf Süßes kommt (und die würde kommen, da war ich mir sicher. Deshalb sorgte ich lieber vor).

Am ersten Mittag zauberte ich mir den leckeren **Brokkoli-Salat**, den ich schon einmal gekocht und für gut befunden hatte. Zum Nachttisch noch zwei Energiebällchen genascht und ich war satt und zufrieden. So ließ sich die cleane Mittgaspause genießen. Was mir

jetzt schon auffiel: Nichts lag schwer im Magen, hielt aber trotzdem lange satt. So satt, dass mir am Abend nach dem Sport ein **Apfel als Abendessen** ausreichte. Zack – schon war der erste Clean-Eating-Tag vorbei.

Tag 2 – Lisa leistet Waffel-Widerstand

Wenn einem schon morgens der Duft von frisch gebackenen Waffeln in die Nase strömt, ist es nicht so leicht, ihm zu widerstehen – vor allem nicht als echter Waffelliebhaber, wie ich es bin. Doch nach meinem **Frühstücksmothie** fiel mir der Waffel-Widerstand auch schon deutlich leichter, obwohl unsere Küchenfee Farina mir den Teller mit den schokoglasierten Waffeln demonstrativ unter die Nase hielt. Stark bleiben, Lisa!

Mittags gab es **Low-Carb-Ofenhähnchen** – auch ohne Nudeln einfach lecker! Wieder war ich danach weder hungrig noch hatte ich einen Stein im Magen. Nein, ich war angenehm satt. Und auch die turbulenten Waffelbackaktionen am Nachmittag brachten mich nicht aus dem Konzept. Während meine Kollegen genüsslich drauflos futtern, befüllte ich den Toaster fix mit ein paar Süßkartoffelscheiben. Das Ergebnis: **Süßkartoffeltoasts mit meinem Lieblingstopping Guacamole, Mango und Granatapfel** – einfach genial! Am Ende war ich es, die für den farbenfrohen Snack von allen Seiten neidische Blicke erntete. So durfte es gern weitergehen.

Tag 3 – Mein Geburtstag ohne Zucker

HAPPY BIRTHDAY TO MEEE! Es war so weit: Mein Angst-Tag der Clean-Eating-Woche war gekommen – mein Geburtstag. Der Tag im Jahr, an dem es immer was zu Naschen gibt – so wie es sich am Geburtstag aus meiner Sicht auch gehört. Doch da meine Challenge ja nun eine Challenge ist und vorläufig nur für 7 Tage angesetzt war, hatte ich mir fest vorgenommen auch an diesem Tag „clean“ zu bleiben.

Schlau wie ich bin, hatte ich deshalb am Vortag schon vorgesorgt und mich quasi selbst beschenkt: Während ich für die Kollegen zur Feier des Tages den saftigen **Nusskuchen unserer Baking Queen Céline** gebacken hatte, gab es für mich neben den **Energy Balls von Montag** zusätzlich eine saubere Portion **cleane Bananen Muffins**. Völlig unerwartet sorgten die nicht nur bei mir, sondern auch in der Versuchsküche für reichlich Begeisterung und muffinmümmelnde Springlaner.

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

Sogar mein Kollege Thommy, der mich vorher panisch fragte: „Oh mein Gott, gibt es jetzt cleanen Kuchen?!“, konnte ich mit den kleinen Küchlein für cleane Naschereien erwärmen. Dank eines sauberen Care-Pakets der lieben Kollegen (prall gefüllt mit **Studentenfutter** und Co.) kam ich auch zuckerfrei super durch den Geburtstagsrummel.



Zucchini durch den Spiralschneider drehen - fertig ist das Low-Carb-Mittagessen.

Nach der außerplanmäßigen Nascherei hielt ich mich abends wieder an meinen Wochenplan und drehte mir aus knackigen Zucchini fix eine Portion **Gemüsenudeln**. Tomaten und Garnelen dazu und fertig war mein Low-Carb-Abendessen. Das Beste: Der typische „Stein im Bauch“ nach dem Essen blieb wie an den letzten Tagen einfach aus. Bisher war die ganze Clean-Eating-Challenge also als durchaus positiv zu bewerten.

Tag 4 – Körner sind King

Eine weiteres Clean-Eating-Gebot: Wenn möglich, verwende nur ca. eine Handvoll unterschiedlicher Zutaten für ein Gericht. Gesagt getan. Beim mexikanischen Quinoa-Salat mit Feta, Paprika, Mais, Bohnen, Zwiebeln und Koriander lag ich da heute doch ziemlich gut im Rennen. Bis jetzt mein klarer Favorit in Sachen Mittagessen. Deshalb an dieser Stelle eine dringende Nachkoheempfehlung!

Übrigens hatte ich seit den letzten Tagen einen neuen besten Freund gewonnen: den Food Processor unserer Testküche, der es für mich mit Datteln, Körnern, Samen und Co. aufnimmt und mir reihenweise süße Leckereien beschert. Die ließen mich bisher auch Schokolade ganz fix

wieder vergessen. Gemeinsamer Food-Processor-Snack-Liebling der gesamten Redaktion: der Kokos-Chi-Energieriegel mit Datteln und Pistazien. Mmhh ... da konnte auch ich beherzt zugreifen und drauf los naschen.



Der Kokos-Chia-Riegel ist genau das Richtige für den kleinen Hunger.

Tag 5 – Bananen-Chips vs. Banana-Bread-Tiramisu

An Tag 5 hieß es für mich Zähne zusammenbeißen, denn in der Testküche stand die süßeste Versuchung der ganzen Woche: ein Banana-Bread-Tiramisu mit allem Drum und Dran: Bananenbrot mit Weizenmehl und Zucker und Amaretto in der Mascarpone-Crème. Also nicht grade eine saubere Sache. Bei mir waren eigentlich Zucchini-Chips geplant - beim Anblick der Dessert-Bombe wollte ich dann aber auch lieber etwas süßes haben. Da noch eine Banane übrig war, schwenkte ich also spontan um. Während die anderen ihre Löffel abschleckten, knabberte ich selbstgemachte Bananen Chips – ohne Bread und ohne Tiramisu, aber immerhin süß. Ich gebe zu, in diesem Fall hatte die Challenge ihren Namen wirklich verdient: Jetzt gerade war es definitiv eine Herausforderung. Zu widerstehen und mir keinen Löffel zu schnappen, fiel mir zugegeben nicht leicht.

Aus meinem kleinen Tiramisu-Frust rettete mich mittags **lauwarmer Rotkohlsalat mit Datteln und Feta**. Langsam geriet das Zwischentief in Vergessenheit und die Motivation kehrte zurück. Das Wochenende war schließlich auch nicht mehr weit.

Tag 6 – Süßkartoffel-Samstag

Juhu ... endlich Wochenende! Klar, heute ging es nicht zur

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

Arbeit, aber das war nicht der eigentliche Grund meiner Euphorie. Genau genommen gab es sogar zwei Gründe:

Grund Eins: An diesem Morgen wollte ich den Geburtstag mit meinen Mädels bei einem entspannten Frühstück nachholen. Nicht ganz konform mit meinem Essensplan, aber clean sollte es trotzdem sein. Nach einer kleinen Recherche über Düsseldorfs Café- und Restaurantlandschaft standen um halb Elf eine große Schüssel **Avocado-Skyr mit Fruchtsalat** und ein Glas **frischgepresster Granatapfelsaft** vor mir. Merke: Clean Eating geht also auch außerhalb, wenn man die Augen nach alternativen Food-Konzepten offenhält.

Grund Zwei: Ich freute mich schon auf Samstag, seit ich meinen Speiseplan erstellt hatte. Warum? Ganz klar: abends waren **gebackene Süßkartoffeln** in Sicht. Die sind nach wie vor eines meiner erklärten Lieblingsgerichte und kommen bei mir meist mit fruchtiger Mango-Guacamole auf den Teller. An Tag 6 wurden sie stattdessen zur Beilage von **Steak Tagliata** – gemeinsam ein Gedicht. So exquisit kann cleanes Kochen also auch sein – wieder etwas gelernt.

Tag 7 – Das cleane Finale

Sonntag – der letzte Tag meiner Challenge war gekommen. Da wollte ich nochmal zeigen, was Clean Eating so alles kann. Also bin ich direkt mal früh aus den Federn gehopst und hab ein paar knusprige Breakfast Tartes mit Joghurt und Früchten gezaubert. Optisch und geschmacklich ein echtes Träumchen.

Mittags kam dann noch mal der Spiralschneider zum Einsatz und verwandelte **Gurke und grünen Apfel** in einen **knackigen Salat**. Ganz nach dem Motto „es grünt so grün“ brachte der nochmal so richtig Farbe auf den Teller.

So schnell wie sie begonnen hatte, war meine Challenge offiziell auch schon wieder vorbei. Der Sonntag neigte sich dem Ende und ich fühlte mich gut und fit. Aber jetzt wieder aufhören? Irgendwie hatte mich gerade der Ehrgeiz gepackt ...

Clean Eating – mein Fazit nach 7 Tagen

Nach 7 Tagen sauberem Essen kann ich sagen: Clean Eating ist gar nicht so schwer wie gedacht!

- **Bewusster und gesünder Essen** – Dass ich mich mit

meinen Mahlzeiten auseinandergesetzt, sie aktiv geplant und selbst zubereitet habe, hat bei mir ein Umdenken angestoßen und ein neues Bewusstsein fürs Essen geschaffen. Ich weiß einzelne Zutaten mehr zu schätzen und habe manche neu für mich entdeckt – Agavendicksaft und Kichererbsen zum Beispiel. Ich habe auch das Gefühl bewusster einkaufen zu gehen: Ich lege nicht mehr blind alles in den Wagen, ohne vorher kurz mit meinem Gewissen in Sachen Zuckerzusätzen Rücksprache zu halten. Erstes Challenge-Ziel erreicht.

- Ein paar **Pfunde schmelzen lassen?** In diesem Punkt konnte ich nach einer Woche eher keine nennenswerten Erfolge vermerken. Wer also von heute auf morgen an Gewicht verlieren möchte, ist bei Clean Eating eher an der falschen Adresse. Statt den Fokus wie die meisten Diäten darauf zu setzen möglichst viele Kalorien einzusparen, ist Clean Eating ein umfassendes Ernährungskonzept, bei dem eine gesunde, ausgewogene Ernährung im Mittelpunkt steht. Auf lange Sicht die aus meiner Sicht gesündere Variante.
- Der **Zuckerverzicht** fiel mir bis auf wenige Ausnahmen leichter als gedacht. Anders als bei der Low-Carbohydrate-Ernährung sind Früchte und saubere Süßungsmittel wie Honig, Agavendicksaft und Trockenfrüchte durchaus erlaubt – in Maßen natürlich. Auch für meine geliebte Schokolade habe ich selbstgemachte Alternativen aus natürlichen Zutaten entdeckt, die wirklich ungeahnt lecker schmecken, gut vorzubereiten sind und meinen Hunger auf Süßes super stillen konnten. Der Rest ist das Ablegen der süßen Gewohnheiten – daran arbeite ich jetzt Stück für Stück jeden Tag weiter.
- Ein wirklicher Pluspunkt: Ich habe mich in der Woche dauerhaft **satt und trotzdem fit** gefühlt! Dank der ausgewogenen und stetigen, kleinen Mahlzeiten hatte ich nie das Gefühl, hungern zu müssen, hatte aber auch keine Steine im Magen. Das typische Mittagstief blieb

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

irgendwann einfach aus.

- **Viel Wasser trinken** – ein Punkt, an dem ich noch arbeiten muss. 2-3 Liter Flüssigkeit sind für jemanden wie mich, der generell zu wenig trinkt, eine ganze Menge. Da brauche ich wohl etwas länger als eine Woche, um mich umzustellen.
- Der **Aufwand durch das selber Kochen** schreckt im ersten Moment etwas ab. Dadurch, dass die meisten Clean-Eating-Gerichte aber nur eine Handvoll verschiedener Zutaten enthalten, waren sie bei mir immer recht schnell gemacht. Nebenbei bemerkt: ein paar Süßkartoffel-Wedges sind genauso schnell im Ofen wie Tiefkühl-Pommes frites.
- Meal-Prep ist nun mein Freund: viele der Gerichte und Snacks lassen sich einen oder mehrere Tage zuvor super vorbereiten und zur Arbeit oder für unterwegs mitnehmen.
- Was die **Kosten** angeht, kann ich in meinem Fall nicht sagen, dass ich in der Clean-Eating-Woche deutlich mehr für mein Essen ausgegeben habe als sonst. Klar Nüsse, verschiedenes Obst und hier und da ein Glas Mandelmus haben ihren Preis. Wenn du auf das teure Extra trotzdem nicht verzichten möchtest, kannst du dein Nussmus selber machen – Geheimtipp für alle Sparfüchse.

Da ich nach den 7 Tagen wirklich Gefallen am Clean Eating Konzept gefunden habe, war mir schon vor Ende der Woche klar: **Ich will weitermachen!** 7 Tage waren ein super Start, um sich in die Grundregeln einzufinden und sich langsam umzustellen.

Doch Clean Eating ist nicht umsonst langfristig ausgelegt: Ich fühle mich rundum gut, aber auch der Körper braucht seine Zeit, bis solche Veränderungen tatsächlich bei ihm ankommen und er sie annimmt. Also hänge ich dran. Mein vorläufiges Ziel: **3 weitere cleane Wochen** (mindestens). Wer weiß, vielleicht fühle ich mich danach ja noch viel besser.

Clean-Eating-Tipps – meine Hacks und Snacks

Sei vorbereitet – keine Challenge ohne Essensplan

Ein **konkreter Essensplan** ist beim Clean Eating zu Beginn unerlässlich. Hast du keine Idee, was du essen sollst, ist die Versuchung groß, doch wieder zum schnellen Fertiggericht zu greifen. Also **plane deine Mahlzeiten eine Woche im Voraus** mit Hilfe eines Meal-Planners und kaufe alles, was du für die Rezepte brauchst, frühzeitig ein. So ist der Kühlschrank immer gut gefüllt, das Kochen und Vorbereiten umso leichter und du gerätst nicht so schnell in Not.

Snack dich clean – sauber naschen



Erst zerkleinern, dann rollen - fertig sind die süßen Energy Balls

Aus meiner Sicht ist es für kleine Schleckermäulchen elementar, sich bevor es los geht, mit gesunden Snacks auszustatten, um die Challenge erfolgreich zu bewältigen. 7 Tage bieten schließlich reichlich Zeit, zu naschen. Das sind meine **cleanen Snack-Favoriten**:

- Frisches Obst, in meinem Fall besonders gern Granatapfel
- Nüsse aller Art
- Obstchips und Gemüsechips
- Selbstgemachte Energy Balls und Energieriegel
- Schoko-Avocado-Mousse
- Nana Ice Cream
- Rohkost mit Hummus

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

Trinken, trinken, trinken – Wunderwaffe-Wasser
Wasser füllt den Magen, fördert die Verdauung und Stoffwechselprozesse und sorgt für schöne Haut. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehört ein **gesunder Flüssigkeitshaushalt** einfach dazu. Ganz nebenbei **verhinderst du damit diese Heißhungerattacken**.

Cheating-Tipps – einmal ist keinmal

Auch wenn die Vorsätze noch so gut und die Motivation noch so hoch ist – der Moment wird kommen, in dem die Versuchung stärker ist als der Ehrgeiz. Aber kein Grund zur Panik. Das ist ganz normal und auch gar nicht schlimm.

- Kommst du in einer bestimmten Situation ums "Cheaten" einfach nicht herum, versuch dir **sofort eine Grenze zu setzen** und geh nur einmal die Woche auswärts essen, nasch nur ein Stück Schokolade oder trink nur an einem Abend ein Glas Wein. Aber Achtung – nimmst du deine Challenge ernst, solltest du nicht allzu häufig eine Ausnahme machen.
- Kochst du mal nicht selber und gehst auswärts essen, versuch **Gerichte** mit Zutaten zu wählen, **die dem Clean-Eating-Konzept am ehesten entsprechen** – Salate, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkorn und Co.
- Die Alternative, wenn du Clean Eating länger als eine Woche durchhalten oder dich komplett umstellen möchtest: der **Cheat Day** – ein fester Tag in der Woche, an dem du dir auch Mahlzeiten und Snacks gönnen darfst, die nicht unter die Clean-Eating-Regeln fallen. Cheat Days können dafür sorgen, dass du trotz Ernährungsumstellung motiviert bei der Sache bleibst, dir aber nicht alles verbieten musst. Dabei sollte ein Cheat Day aber nie in einen regelrechten „Futterrausch“ ausarten. Auch hier gilt: alles in Maßen genießen.

Jetzt bist du dran: Starte deine Clean-Eating-Challenge!



Sicher dir deinen Meal-Planner: Laden, Ausdrucken, Losplanen

Na, hast du auch Lust bekommen, Clean Eating zu testen und dich bewusster zu ernähren? Dann stell dir deinen **individuellen Wochenplan** mit Hilfe unseres Meal-Planners zusammen und starte deine eigene Clean-Eating-Challenge!

Die Rezepte meiner Challenge kannst du natürlich **durch andere cleane Rezepte austauschen** oder **nach eigenem Geschmack variieren**. Hin und wieder sind laut Rezept auch mal Zucker oder Butter mit auf der Zutatenliste. Die habe ich dann einfach durch Honig oder Agavendicksaft bzw. Kokosöl ersetzt. Das kannst du natürlich genauso machen.

Du weißt nicht, ob du das schaffst? Je nachdem, wie deine Ernährung aktuell aussieht, kannst du die Challenge auch im Rahmen eines langsamen Einstiegs **an deine jetzigen Essgewohnheiten anpassen** und dich nach und nach umstellen:

- **Level 1:** Starte mit **1 cleanen Hauptmahlzeit am Tag**, wenn du aktuell hauptsächlich Fertigessen und verarbeitete Lebensmittel zu dir nimmst.
- **Level 2:** Versuch es mit **2 cleanen Hauptmahlzeiten am Tag**, wenn du regelmäßig auf Fast Food zurückgreifst.
- **Level 3:** Wage die komplette Umstellung mit **3 cleanen Hauptmahlzeiten am Tag**, wenn bei dir nur gelegentlich Fertiggerichte auf den Tisch kommen.

Für motivierte Clean Eater: Wenn du langfristig

Clean-Eating-Challenge: Wie du in 7 Tagen deine Ernährung umstellst

durchhalten und dich bewusst mit deinen Mahlzeiten auseinandersetzen willst kannst du dich mit einem Jahresplaner austoben und deine leckeren Gerichte und Rezepte festhalten!

Außerdem kannst du den Plan wie ich **auf das eigene Hungergefühl anpassen**. Mir reichten beispielsweise oft zwei der drei vorgesehene Hauptmahlzeiten aus. Entscheide immer selbst, wie viel du isst und wie hoch dein individueller Kalorienbedarf ist. Wichtig ist dabei nur: immer schön „sauber“ bleiben!