

Pizza (Fertiggericht)	300 gr	774.00 kcal	15.9 gr
Omelett (Fertiggericht)	30 gr	58.50 kcal	4.74 gr
Matetee	250 ml	0.00 kcal	0 gr
schwarzer Tee	500 ml	0.00 kcal	0 gr
Zucker	2 EL	80.00 kcal	0 gr

Summen

Energie: 1194.7 kcal (=5001.97 kJ)
Fett: 36.894 gr
F/kcal: 23.77 P
LF30: 27.79%

d.h.: Verbrauch Kalorien 2501
Aufnahme Kalorien 1194

warum nehme ich dann nicht ab? joggen gehe ich jeden 2. oder 3. Tag. Ich komme gleich total aus der Puste, durchgehend laufen kann ich nicht:(essen tue ich auch nicht viel..oder doch?

pls Aufklärung...

IG

Subject: Re: Kalorienverbrauch Tabelle-trotz Defizit keine Abnahme
Posted by [DrGonzo](#) on Fri, 29 Apr 2011 16:04:48 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Kannst du bitte noch sagen seit wann du dich so umgestellt hast?? Das wäre noch hilfreich finde ich.

Ich persönlich finde es übrigens eher überflüssig die Kalorien in dieser Form zu zählen. Meine Erfahrung ist, dass ich gut damit fahre nur soviel zu essen, bis mein Hungergefühl weg ist.

Bedeutet also, sobald ich kein flaues Gefühl oder kein Grummeln mehr im Magen wahrnehme höre ich auf zu essen.

Außerdem versuche ich möglichst Vollkornprodukte zu essen.

Zitat:(Auch wenn man damit die Bäckerreifachverkäuferinnen nicht unbedingt auf seiner Seite hat, weil man halt auch mal nachfragen muss, was denn genau drinsteckt, aber das ist mir egal Heute morgen hatte ich bspw. eine Situation beim Bäcker, wo ich gern mal den Rauch reingelassen hätte, aber ich versuche auch mit leerem Magen freundlich zu bleiben)

Zusätzlich mit Sport (Ausdauer und Kraftausdauerzirkel) und dieser Einstellung habe ich schon relativ viel erreicht

Was mir jezt erst grad aufgefallen ist:

Zitat:Lebensmittel Menge kcal Fett

Kinder Maxi King (1 Stück 1 Stück 177.00 kcal 12.8 gr
Cola light 250 ml 0.50 kcal 0 gr
Weißbrot-Toastbrot 30 gr 75.90 kcal 0.99 gr
Salami 8 gr 28.80 kcal 2.464 gr
Pizza (Fertiggericht) 300 gr 774.00 kcal 15.9 gr
Omelett (Fertiggericht) 30 gr 58.50 kcal 4.74 gr
Matetee 250 ml 0.00 kcal 0 gr
schwarzer Tee 500 ml 0.00 kcal 0 gr
Zucker 2 EL 80.00 kcal 0 gr

Keinerlei Salat?!

Pizza?? Salami?? Weißbrot-Toastbrut? Wahrscheinlich Butters toast?
Omlette? Kinder Maxi King?

Is möglicherweise auch nicht unbedingt das, was der Körper gerne hätte.

Ich habe anfangs komplett auf Fastfood verzichtet. Bei mir gabs abends oftmals nur einen
leckeren Salat mit Putenbrust oder ähnlichem drin. Und Salami verträgt sich auch nicht wirklich
mit einem gesundheitlichen Konzept könnte ich mir vorstellen.

Allerdings scheinst du ja trotzdem immerhin ein Kaloriendefizit hervorzubringen.... hmmm

Bei mir war es zudem so, dass ich eigentlich immer wöchentlich (samstags) einen
Gewichtsverlust feststellen konnte.

Subject: Re: Kalorienverbrauch Tabelle-trotz Defizit keine Abnahme

Posted by [Rehaug](#) on Fri, 29 Apr 2011 23:20:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hallo,

ach vielen dank für deine Antwort. Ich weiss gesunde Ernährung sieht anders aus.
Normalerweise gibt es keine Fertiggerichte, alles wird selber gekocht. Nudeln, Reis, Kartoffeln,
Bohnen, Linsen, Huhn gegart, Pute, Fisch, Fissolen, Kichererbsen, Gemüsepizza. Salami ist
eigentlich nur eine Scheibe im Toast drinnen. Toast ist Vollkorn oder selten Weissbrot. Zum
Frühstück gibt es nur einen einzigen Toast. Das war schon immer so, wegen der Umstellung
die du gefragt hast. "Joggen" tue ich seit ca. 3 Wochen.

Also trotz all dem ist ein Kaloriendefizit da..Manche Models essen ja auch gar nichts damit sie
Schokolade essen können. Vllt. wird es besser wenn ich einen Job bekomme? So bin ich bis 2
oder 3 Uhr wach, surfe im I-Net beim Liegen. Und nasche eine Handvoll Soletti+manchmal kinder

Maxi King.

ist es weil ich spätnachts Soletti esse? oder weil ich spätnachts überhaupt esse?

ich versuche auch nicht über meinen Hunger zu essen. Meistens einen Teller Hauptspeise.
Kein Dessert, keine Vorspeise.

Subject: Re: Kalorienverbrauch Tabelle-trotz Defizit keine Abnahme
Posted by [DrGonzo](#) on Sat, 30 Apr 2011 11:18:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, bei mir war das glaube ich auch so, dass ich zu Beginn nicht viel oder überhaupt etwas abgenommen habe.

Das heißt also nach 3 Wochen, sieht man halt unter Umständen noch nicht wirklich ein Ergebnis. I

ch gehe davon aus, dass sich der Körper erstmal auf die neue Belastung einstellen muss oder ähnliches.

Zitat:Anfangs bin ich selber "nur" geschwommen, weil ich meinen Knien mein Gewicht nicht zugetraut habe. Zudem kam, dass mein rechtes Knie beim in-die-knie-gehen wehtat.

Somit dachte ich dass ich am besten schwimmen sollte.

In dieser Zeit habe ich selber auch nicht viel abgenommen. Allerdings formte sich der Körper schon etwas!

Nach nem Monat wollte ich dann mal wieder Laufen ausprobieren und es ging wunderbar.

Das rechte Knie hat nichtmal geschmerzt (was mich sehr wunderte). Und es ging sogar soweit, dass mein Knie nichtmal mehr weh tut, wenn ich in die Knie gehe!!!

Ich denke der Muskelaufbau durchs laufen hat hier sehr gute Arbeit geleistet. Ok soviel zu mir erstmal

Ich finde, wenn du momentan arbeitslos bist, ist das doch eine gute Ausgangslage um sich wirklich leckeres und gesundes Essen zuzubereiten.

Und mir ist gerade noch aufgefallen, dass du eigentlich auch nicht wirklich viel Sport machst.

Ich bin mit dreimal in der Woche Ausdauer und an den Tagen dazwischen einem Kraftausdauerzirkel abnehmtechnisch sehr gut zurecht gekommen.

Meiner Meinung nach treibst du zu wenig Sport.

Versuche es doch mal mit einer 3/4 Stunde leichtem Laufen dreimal in der Woche. Beispielsweise Montag, Mittwoch, Freitag. Nach dem Laufen darauf achten, dass du Kohlenhydrate zu dir nimmst, damit sich die Speicher im Körper wieder auffüllen können.

Ob es was mit dem spätnachts essen zu tun hat weiß ich nicht, weil ich damit momentan keine Erfahrungen sammeln konnte.

Vielleicht ein weiterer Vorteil von regelmäßigem Sport...

Ich schlafe eigentlich sehr gut, somit habe ich nachts keine Zeit zum Essen)

Versuche auch mal beispielsweise deine Brote aufzuwerten indem du sie mit Salat, Gurke, Tomaten, Paprika, Radieschen... oder was auch immer belegst und als Fleischbelag Hähnchen-

oder Putenbrust, wenn du unbedingt Fleisch brauchst.
Macht länger satt und ist viel leckerer! Geschmacksexplosion im Mund!!!

Subject: Re: Kalorienverbrauch Tabelle-trotz Defizit keine Abnahme
Posted by [Rehaug](#) on Sat, 30 Apr 2011 21:32:26 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

lieben dank für deine Antwort.

Immer höre ich Gemüse macht länger satt, ich bekomme davon nur mehr Hunger! DrGonzo
Zeit hätte ich aber kochen tut meistens meine Ma und ich mache derweil den Hausputz. Leider
hasse ich Kochen wie die Pest.

Wegen dem Sport, ich habe in den drei Wochen jetzt nicht viel Kondition dazugewonnen. Mir tun
nach ein paar Min die Beine weh, Schienbein und Waden. So macht das natürlich keinen
Spas. Dennoch versuche ich meine Runden zu machen, lang ist es nicht.

vllt. wenn ich mehr Kondition habe werde ich länger laufen können. So komme ich nach 20
Min. nach Hause. Du sprichst von "an den Tagen dazwischen" wann hast du dich denn
regeneriert?