

Einkaufsliste & Rezepte

Glow Up!

Leichter, straffer, strahlender.



7 Tage
voller gesunder,
leckerer Mahlzeiten

inkl. Snack-
Ideen!

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de
Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pr.-Zintl-Str.- 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE

Einfach. Leichter. Abnehmen.

©Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de

Herzlich Willkommen zu Ihrem

7 - Tage - Glow Up! - Programm

Ihre Rezepte für eine straffere Figur & mehr Energie

Jede Mahlzeit wurde speziell zusammengestellt, um Ihren Stoffwechsel zu aktivieren, das Bindegewebe zu stärken & Ihre Haut von innen heraus zum Strahlen zu bringen. Alle Rezepte enthalten hochwertige Proteine, gesunde Fette & Antioxidantien, um Ihren Körper optimal zu versorgen.



Einkaufsliste für die 7 Tage



Tipp: Alle Zutaten lassen sich gut vorbereiten – planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus für eine entspannte Glow-Woche! **Jetzt einkaufen & die Glow-Up-Woche genießen!**

Gemüse & Salat

- ✓ 2 Gurken
- ✓ 4 Zucchini
- ✓ 4 Paprika (rot, gelb, gemischt) 2 Karotten
- ✓ 1 kleine Süßkartoffel
- ✓ 2 kleine Rote Bete (vorgekocht oder frisch)
- ✓ 1 Stück Sellerie (ca. 100 g)
- ✓ 1 Handvoll Cherrytomaten (ca. 150 g)
- ✓ 2 Handvoll Rucola
- ✓ 2 Handvoll Babyspinat oder frischer Spinat
- ✓ 2 kleine Tomaten oder 1 Handvoll Cherrytomaten
- ✓

Milchprodukte & pflanzliche Alternativen

- ✓ 250 g Magerquark 150 g Hüttenkäse 50 g Feta
- ✓ 100 ml Naturjoghurt (1,5–3,5 % Fett)
- ✓ 600 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- ✓ 200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- ✓
- ✓

Öle, Gewürze & Basics

- ✓ 150 ml Olivenöl
- ✓ Butter (oder mehr Olivenöl als Ersatz)
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Zimt
- ✓ Kurkumapulver
- ✓ Kreuzkümmel oder Curry
- ✓ Paprikapulver, Oregano, Knoblauchpulver
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ Vanille oder Zimt (optional für Süßspeisen)
- ✓ Senf (optional fürs Dressing)

Nüsse, Samen & Kerne

- 30 Mandeln
- 10 Walnushälften
- ✓ 1 EL geschrotete Leinsamen
- ✓ 1 TL Leinöl
- ✓ 1 EL Kürbiskerne
- ✓ 3 EL Chia-Samen
- ✓
- ✓

Obst & Beeren

- ✓ 3 Bananen
- ✓ 2 Äpfel
- ✓ 3 Handvoll gemischte Beeren (frisch oder TK)
- ✓ 4 EL Granatapfelkerne (frisch oder TK)
- ✓ 2 Medjool-Datteln oder 4 kleinere Datteln
- ✓ 1 Zitrone (frisch für Saft und Abrieb)

Fisch, Fleisch & Eier

- ✓ 3 x 100 g Lachsfilet
- ✓ 120 g Garnelen (geschält) 2
- ✓ x 120 g Hähnchenbrust 120 g Kabeljaufilet
- ✓ 100 g mageres Hackfleisch (Rind oder Geflügel)
- ✓ 6 Eier
- ✓

Getreide, Hülsenfrüchte & Pseudogetreide

- ✓ 90 g Haferflocken
- ✓ 30 g Hafermehl (oder mehr Haferflocken, gemahlen) 50
- ✓ g Hirse
- ✓ 50 g Buchweizen
- ✓ 200 g Quinoa
- ✓ 200 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose) 100 g
- ✓ Linsen (vorgekocht oder trocken, dann kochen)

Snacks und Extras

- ✓ 6 Stücke dunkle Schokolade (mind. 70–80 % Kakao)
- ✓ 2 EL Hummus
- ✓ 2 EL Pesto (Basilikum oder Rucola)
- ✓ 150 ml Gemüsebrühe

Superfoods für Ihr Glow-Up Programm

- ✓ **Hair & Skin Food**
(täglich 2 EL in Smoothie, Joghurt oder Saft)
- ✓ **Basico** (3x täglich 2 Stück mit Wasser einnehmen)
- ✓ **Contour Roll-On**
(vor dem Training auftragen für bessere Durchblutung und Stoffwechselaktivierung)

Rezepte für Tag 1 Stoffwechsel & Kollagenbildung



Grüner Glow-Smoothie

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 2 EL Hair & Skin Food
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 1/2 Gurke
- ✓ 1/2 Banane
- ✓ 200 ml Wasser
- ✓ 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben. 30 Sekunden auf hoher Stufe mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. In ein Glas füllen & genießen!

Warum?

Spinat liefert Chlorophyll für die Zellregeneration, Hair & Skin Food unterstützt die Kollagenbildung & die Banane versorgt den Körper mit Kalium für eine gute Muskel- & Nervenfunktion.

Nährwerte:

250 kcal, 10g Eiweiß, 5g Fett, 30g KH



Quinoa-Bowl mit Lachs & Avocado

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 100g Quinoa
- ✓ 100g Lachsfilet
- ✓ 1/2 Avocado
- ✓ 1 Handvoll Rucola
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Lachs in einer Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Avocado in Scheiben schneiden und mit Rucola in eine Schüssel geben. Gekochten Quinoa und Lachs hinzufügen, mit Zitronensaft beträufeln und servieren.

Warum?

Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren für straffe Haut, Quinoa ist ein hochwertiges pflanzliches Eiweiß für den Stoffwechsel, Avocado liefert gesunde Fette für eine elastische Haut.

Nährwerte:

450 kcal, 35g Eiweiß, 20g Fett, 40g KH

Rezepte für Tag 1 Stoffwechsel & Kollagenbildung



Mandeln & Heidelbeeren

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 10 Mandeln
- ✓ 1 Handvoll Heidelbeeren

Zubereitung:

Mandeln und Heidelbeeren in einer kleinen Schüssel vermengen. Direkt genießen oder als Snack für unterwegs mitnehmen.

Warum?

Mandeln enthalten Vitamin E, das die Haut vor oxidativem Stress schützt. Heidelbeeren sind reich an Antioxidantien, die die Hautalterung verlangsamen und den inneren Glow fördern.

Nährwerte:

200 kcal, 6g Eiweiß, 12g Fett, 15g KH



Zucchini-Nudeln mit Garnelen & Zitronen-Knoblauch-Soße

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 100g Garnelen
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gehackt
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini mit einem Spiralschneider in Nudeln schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen kurz anbraten. Zitronensaft hinzufügen und die Zucchini-Nudeln unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

Warum?

Garnelen liefern Zink für die Hauterneuerung, Zucchini ist kalorienarm und reich an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen. Knoblauch und Zitronensaft wirken entzündungshemmend und fördern die Kollagenbildung.

Nährwerte:

380 kcal, 40g Eiweiß, 15g Fett, 20g KH

Rezepte für Tag 2

Durchblutung & Hautregeneration



Frühstück

Chia-Pudding mit Kokosmilch & Beeren

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 3 EL Chia-Samen
- ✓ 200 ml Kokosmilch
- ✓ 1 Handvoll gemischte Beeren
- ✓ 1 TL Honig

Zubereitung:

Chia-Samen mit Kokosmilch vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Vor dem Servieren mit Beeren und Honig toppen.

Warum?

Chia-Samen enthalten Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Beeren sind reich an Antioxidantien und schützen die Hautzellen.

Nährwerte:

280 kcal, 8g Eiweiß, 15g Fett, 25g KH



Mittagessen

Linsensalat mit Feta & Granatapfel

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 100g gekochte Linsen
- ✓ 50g Feta
- ✓ 2 EL Granatapfelkerne
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Linsen abkühlen lassen und mit Spinat vermengen. Feta zerbröseln und mit Granatapfelkernen darüberstreuen. Mit Olivenöl und Balsamico-Dressing abrunden.

Warum?

Linsen liefern pflanzliches Eiweiß und Eisen, Granatapfel wirkt entzündungshemmend und fördert die Hautregeneration.

Nährwerte:

420 kcal, 30g Eiweiß, 15g Fett, 50g KH

Rezepte für Tag 2 Durchblutung & Hautregeneration



Walnüsse & dunkle Schokolade

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 5 Walnusshälften
- ✓ 2 Stücke dunkle Schokolade (80% Kakao)

Zubereitung:

Walnüsse grob hacken (optional) und mit der Schokolade kombinieren. Direkt genießen oder in einer kleinen Dose als Energie-Snack mitnehmen.

Warum?

Walnüsse liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hautelastizität unterstützen. Dunkle Schokolade (ab 80% Kakao) enthält Flavonoide, die die Haut vor UV-Schäden schützen und die Durchblutung verbessern – für einen frischen Teint von innen heraus.

Nährwerte:

210 kcal, 4g Eiweiß, 18g Fett, 10g KH



Hähnchen mit Ofengemüse & Kurkuma-Dressing

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 120 g Hähnchenbrust
- ✓ 1 kleine Süßkartoffel
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ ½ TL Kurkumapulver
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Ofen auf 180 °C vorheizen. Hähnchenbrust mit Kurkuma, Salz & Pfeffer würzen. Süßkartoffel und Karotte in kleine Stücke schneiden und mit Olivenöl vermengen. Alles auf einem Backblech verteilen und ca. 25 Minuten backen. Servieren und genießen!

Warum?

Hähnchen liefert hochwertiges Eiweiß für die Muskelregeneration. Kurkuma wirkt entzündungshemmend und unterstützt die Hautgesundheit – ideal für Regeneration und Glow von innen.

Nährwerte:

450 kcal, 40g Eiweiß, 20g Fett, 35g KH

Rezepte für Tag 3 Entzündungen hemmen



**Haferflocken-Power-Bowl
mit Mandeln & Zimt**

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 50g Haferflocken
- ✓ 200 ml Mandelmilch
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1 EL Mandeln, gehackt
- ✓ 1 TL Honig

Zubereitung:

Haferflocken mit Mandelmilch erwärmen. Zimt und Honig unterrühren, mit Mandeln toppen.

Warum?

Haferflocken stabilisieren den Blutzucker und liefern wertvolle Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Mandeln und Zimt wirken entzündungshemmend und fördern die Hautgesundheit.

Nährwerte:

320 kcal, 12g Eiweiß, 10g Fett, 45g KH



**Kichererbsen-Salat
mit Rote Bete & Walnüssen**

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 100g Kichererbsen (gekocht)
- ✓ 1 kleine Rote Bete, gekocht & gewürfelt
- ✓ 1 EL Walnüsse
- ✓ 1 Handvoll Rucola
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Balsamico-Essig

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Olivenöl und Balsamico-Essig abschmecken.

Warum?

Kichererbsen liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung. Rote Bete fördert die Durchblutung und sorgt für strahlende Haut.

Nährwerte:

420 kcal, 25g Eiweiß, 15g Fett, 40g KH

Rezepte für Tag 3 Entzündungen hemmen



Hüttenkäse mit Leinöl & Leinsamen

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 100 g Hüttenkäse
- ✓ 1 TL Leinöl
- ✓ 1 TL geschrotete Leinsamen

Zubereitung:

Hüttenkäse in eine kleine Schüssel geben. Leinöl und Leinsamen darübergeben und gut vermengen. Direkt löffeln oder als Snack im Glas mitnehmen.

Warum?

Hüttenkäse ist eine hervorragende Eiweißquelle, die lange sättigt und den Muskelaufbau unterstützt. Leinöl und Leinsamen liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Haut von innen heraus stärken.

Nährwerte:

180 kcal, 14g Eiweiß, 11g Fett, 4g KH



Lachsfilet mit Brokkoli & Quinoa

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 100 g Lachsfilet
- ✓ 100 g Brokkoli (frisch oder TK)
- ✓ 50 g Quinoa (roh gewogen)
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ Frische Kräuter nach Wahl (z. B. Dill, Petersilie)
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Lachsfilet mit Olivenöl, Zitronensaft, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen bei 180 °C ca. 15–20 Minuten garen. Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Brokkoli dämpfen oder kurz in wenig Wasser garen, bis er bissfest ist. Alles zusammen auf einem Teller anrichten und genießen.

Warum?

Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren für eine straffe, gesunde Haut. Brokkoli enthält starke Antioxidantien, die die Zellen schützen und die Hautalterung verlangsamen.

Nährwerte:

450 kcal, 40g Eiweiß, 20g Fett, 35g KH

Rezepte für Tag 4 Bindegewebe & Muskulatur



Protein-Pancakes mit Beeren

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 Ei
- ✓ 30g Hafermehl
- ✓ 100 ml Mandelmilch
- ✓ 1 TL Backpulver
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 Handvoll Beeren

Zubereitung:

Alle Zutaten (außer Beeren) zu einem Teig verrühren. In einer Pfanne mit wenig Öl ausbacken und mit Beeren toppen.

Warum?

Protein stärkt das Bindegewebe, Beeren liefern Antioxidantien für die Haut.

Nährwerte:

350 kcal, 20g Eiweiß, 10g Fett, 40g KH



Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Feta

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 große Paprika (rot, gelb oder orange)
- ✓ 100 g mageres Rinderhackfleisch (oder Geflügel)
- ✓ 30 g Feta
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Gewürze nach Geschmack

Zubereitung:

Paprika längs halbieren oder aushöhlen und entkernen. Hackfleisch mit Gewürzen anbraten und mit zerbröseltem Feta vermengen. Mischung in die Paprika füllen. Im Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen.

Warum?

Hochwertiges Eiweiß aus Hackfleisch und Feta unterstützt die Hautregeneration und fördert eine straffe Muskulatur – ideal für eine nährstoffreiche, sättigende Mahlzeit.

Nährwerte:

460 kcal, 40 g Eiweiß, 18 g Fett, 35 g KH

Rezepte für Tag 4 Bindegewebe & Muskulatur



Mandeln & dunkle Schokolade

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 10 Mandeln
- ✓ 2 Stücke dunkle Schokolade (mind. 70% Kakao)

Zubereitung:

Mandeln und Schokolade in eine kleine Schüssel oder Dose geben. Direkt genießen oder als energiereichen Snack für unterwegs mitnehmen.

Warum?

Mandeln liefern Vitamin E und gesunde Fette, die die Haut vor freien Radikalen schützen und für einen strahlenden Teint sorgen. Dunkle Schokolade (mind. 70 % Kakao) enthält Antioxidantien wie Flavonoide, die die Hautdurchblutung fördern und Zellschutz bieten.

Nährwerte:

210 kcal, 5g Eiweiß, 16g Fett, 10g KH



Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Zutaten (1 Portion):

Für die Puffer:

- ✓ 1 kleine Zucchini (ca. 150 g)
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 EL Haferflocken oder Dinkelmehl
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Etwas Öl zum Braten

Für den Kräuterquark:

- ✓ 100 g Magerquark
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln, salzen und kurz stehen lassen. Anschließend das Wasser ausdrücken. Mit Ei und Haferflocken vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne mit etwas Öl kleine Puffer formen und von beiden Seiten goldbraun braten. In der Zwischenzeit Quark mit Zitronensaft und gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Puffer mit Kräuterquark servieren und genießen.

Warum?

Zucchini ist kalorienarm und reich an Wasser und Ballaststoffen – ideal für die Verdauung. Der Kräuterquark liefert wertvolles Eiweiß und Calcium, während frische Kräuter entzündungshemmend wirken und den Geschmack abrunden.

Nährwerte:

390 kcal, 22 g Eiweiß, 22 g Fett, 20 g KH

Rezepte für Tag 5 Strahlende Haut & Kollagenbildung



Zitronen-Ingwer-Quark mit Mandeln

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 150 g Magerquark
- ✓ 1 TL Zitronensaft (frisch gepresst) ½
- ✓ TL frisch geriebener Ingwer
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1 EL Mandeln (ganz oder gehackt)

Zubereitung:

Quark mit Zitronensaft und geriebenem Ingwer glatt rühren. Mit Honig süßen und mit Mandeln toppen. Direkt genießen oder in einem Glas für unterwegs mitnehmen.

Warum?

Quark liefert hochwertiges Eiweiß für den Muskelaufbau, Ingwer regt den Stoffwechsel an und Zitrone unterstützt die Kollagenbildung – für einen frischen Start in den Tag mit Beauty-Effekt.

Nährwerte:

280 kcal, 20 g Eiweiß, 10 g Fett, 20 g KH



Hirse-Bowl mit Spinat & Feta

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 50 g Hirse (roh gewogen)
- ✓ 1 Handvoll frischer Babyspinat (ca. 50–70 g)
- ✓ 40 g Feta
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft Salz & Pfeffer
- ✓

Zubereitung:

Hirse nach Packungsanweisung in Wasser garen und etwas abkühlen lassen. Spinat waschen, ggf. kurz andünsten (optional), dann mit der gekochten Hirse und dem zerbröselten Feta vermengen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Direkt genießen oder in einer Bowl für unterwegs anrichten.

Warum?

Hirse ist reich an Silizium, das das Bindegewebe stärkt und die Haut strafft. Spinat liefert Eisen und Antioxidantien für eine gesunde, strahlende Haut.

Nährwerte:

450 kcal, 35 g Eiweiß, 15 g Fett, 45 g KH

Rezepte für Tag 5 Strahlende Haut & Kollagenbildung



Snack

Karottensticks mit Hummus

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 mittelgroße Karotte
- ✓ 2 EL Hummus

Zubereitung:

Karotte schälen und in Sticks schneiden. Zusammen mit dem Hummus anrichten oder in einer kleinen Box für unterwegs mitnehmen.

Warum?

Karotten sind reich an Beta-Carotin, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird – wichtig für eine gesunde Haut und strahlenden Teint. Hummus liefert gesunde Fette, Pflanzeiweiß und sättigt angenehm, ohne zu beschweren.

Nährwerte:

160 kcal, 4g Eiweiß, 10g Fett, 12g KH



Abendessen

Kabeljau mit Ofengemüse & Kräuterdressing

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 120 g Kabeljaufilet
- ✓ ½ Paprika
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ Eine Handvoll Cherrytomaten
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Frische Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Thymian)
- ✓ Salz & Pfeffer

Für das Kräuterdressing:

- ✓ 2 EL Joghurt (natur, 1,5–3,5 % Fett)
- ✓ Frische Kräuter nach Wahl
- ✓ Optional: ½ TL Senf oder etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Kabeljau mit Zitronensaft, Kräutern, Salz & Pfeffer marinieren und im Ofen bei 180 °C ca. 15–20 Minuten garen. Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl vermengen, salzen und auf einem Blech bei 180 °C ca. 20–25 Minuten rösten. Für das Dressing Joghurt mit gehackten Kräutern (und optional Senf oder Zitrone) verrühren. Kabeljau mit Ofengemüse anrichten & mit dem Dressing servieren.

Warum?

Fisch liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren für eine straffe Haut. Das bunte Gemüse ist reich an Antioxidantien und Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und den Zellschutz unterstützen.

Nährwerte:

420 kcal, 38 g Eiweiß, 14 g Fett, 30 g KH

Rezepte für Tag 6 Hautregeneration & Energie



Proteinreiches Rührei mit Tomaten

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 Eiweiß
- ✓ 1 TL Olivenöl oder Butter (zum Braten)
- ✓ 1 kleine Tomate oder eine Handvoll Cherrytomaten
- ✓ Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, ...)
- ✓ Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl oder Butter bei mittlerer Hitze stocken lassen, dabei leicht rühren. Tomaten würfeln oder halbieren und entweder kurz mitbraten oder frisch dazugeben. Mit gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

Warum?

Eier sind eine hochwertige Proteinquelle, die den Zellaufbau und die Regeneration unterstützen. Tomaten enthalten Lycopin, ein starkes Antioxidans, das die Haut vor Zellschäden schützt.

Nährwerte:

300 kcal, 22 g Eiweiß, 15 g Fett, 10 g KH



Buchweizen-Salat mit Avocado & Granatapfelkernen

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 50 g Buchweizen (roh gewogen)
- ✓ ½ Avocado
- ✓ 2 EL Granatapfelkerne
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Optional: 1 TL Olivenöl Salz & Pfeffer
- ✓ Frische Kräuter (z. B. Minze, Petersilie)
- ✓

Zubereitung:

Buchweizen nach Packungsanweisung garen und etwas abkühlen lassen. Avocado würfeln und zusammen mit Granatapfelkernen, Zitronensaft und optional etwas Olivenöl zum Buchweizen geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken und servieren.

Warum?

Buchweizen enthält Rutin, das die Durchblutung verbessert und gefäßschützend wirkt. Avocado liefert gesunde, hautpflegende Fettsäuren, und Granatapfelkerne unterstützen durch ihre Antioxidantien die Hautregeneration.

Nährwerte:

420 kcal, 28 g Eiweiß, 18 g Fett, 45 g KH

Rezepte für Tag 6 Hautregeneration & Energie



Walnüsse & Datteln

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 13 Walnusshälften
- ✓ 2 Medjool-Datteln (oder 3 kleinere)

Zubereitung:

Datteln entkernen (falls nötig) und mit Walnüssen kombinieren. Direkt genießen oder als natürlicher Energiesnack mitnehmen.

Warum?

Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Hautelastizität fördern. Datteln sind reich an Ballaststoffen und natürlichen Zuckern, geben schnelle Energie und versorgen dich mit wichtigen Mineralstoffen wie Kalium und Magnesium – ideal für den süßen Hunger zwischendurch.

Nährwerte:

190 kcal, 3g Eiweiß, 11g Fett, 18g KH



Hähnchenbrust mit Ofenkartoffeln & Brokkoli

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 120 g Hähnchenbrust
- ✓ 150 g Kartoffeln
- ✓ 100 g Brokkoli
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Gewürze nach Wahl

Zubereitung:

Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer und Gewürzen würzen, im Ofen bei 180 °C ca. 20–25 Minuten garen. Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden, mit Olivenöl und Gewürzen vermengen, auf ein Backblech legen und ca. 25 Minuten rösten. Brokkoli dampfgaren oder in wenig Wasser bissfest kochen, anschließend mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken. Alles gemeinsam anrichten und genießen.

Warum?

Hähnchen liefert hochwertiges Eiweiß für den Muskelaufbau, während Brokkoli mit Antioxidantien und Ballaststoffen die Zellgesundheit und Verdauung unterstützt. Kartoffeln geben langanhaltende Energie.

Nährwerte:

450 kcal, 42 g Eiweiß, 15 g Fett, 40 g KH

Rezepte für Tag 7

Verdauung fördern



Overnight Oats mit Chia & Beeren

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 40 g Haferflocken
- ✓ 1 EL Chia-Samen
- ✓ 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- ✓ 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
- ✓ Optional: 1 TL Ahornsirup, Honig zum Süßen
- ✓ Optional: Zimt oder Vanille für extra Aroma

Zubereitung:

Haferflocken, Chia-Samen und Mandelmilch in ein Glas oder eine Schüssel geben und gut verrühren. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen (mind. 4 Stunden). Morgens mit frischen oder aufgetauten Beeren toppen & optional süßen.

Warum?

Chia-Samen liefern Omega-3-Fettsäuren für die Zellgesundheit, Haferflocken fördern die Verdauung und sorgen für langanhaltende Energie. Beeren sind reich an Antioxidantien, die deine Haut schützen.

Nährwerte:

350 kcal, 10 g Eiweiß, 12 g Fett, 45 g KH



Zoodles mit Pesto & Lachs

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 mittelgroße Zucchini
- ✓ 100 g Lachsfilet
- ✓ 1 TL Olivenöl (zum Braten)
- ✓ 1 EL Pesto (z. B. Basilikum oder Rucola)
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz & Pfeffer
- ✓ Optional: Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Dill)

Zubereitung:

Zucchini mit einem Spiralschneider zu Zoodles verarbeiten. Lachsfilet mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Zoodles mit Pesto vermengen (roh oder kurz in der Pfanne erwärmt – je nach Konsistenzwunsch). Alles zusammen anrichten, mit Kräutern garnieren & genießen.

Warum?

Lachs liefert entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren für gesunde Haut & Zellen. Zucchini-Nudeln (Zoodles) sind kalorienarm, ballaststoffreich und eine tolle Alternative zu herkömmlicher Pasta

Nährwerte:

400 kcal, 38 g Eiweiß, 16 g Fett, 30 g KH

Rezepte für Tag 7

Verdauung fördern



Kürbiskerne & Apfelspalten

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 2 kleiner Apfel
- ✓ 1 EL Kürbiskerne

Zubereitung:

Apfel in Spalten schneiden. Mit Kürbiskernen bestreuen oder separat dazu knabbern. Direkt genießen oder als frischen Snack einpacken.

Warum?

Kürbiskerne sind kleine Nährstoffwunder – sie liefern Zink, Magnesium und pflanzliches Eiweiß, was Haut, Haare und Nerven stärkt. Äpfel enthalten Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ wirken und deine Zellen schützen – perfekt für einen frischen Snack mit Crunch.

Nährwerte:

170 kcal, 5g Eiweiß, 11g Fett, 13g KH



Gemüsesuppe mit Kichererbsen & Kokosmilch

Zutaten (1 Portion):

- ✓ 1 kleine Karotte
- ✓ 1 Stück Sellerie (ca. 30 g)
- ✓ ½ Zucchini
- ✓ 100 g Kichererbsen (gekocht oder aus der Dose)
- ✓ 150 ml Gemüsebrühe
- ✓ 50 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- ✓ 1 TL Olivenöl (zum Anbraten)
- ✓ Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Curry
- ✓ Optional: frische Kräuter zum Garnieren

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und in einem Topf mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10–15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Kichererbsen und Kokosmilch hinzufügen, kurz mitköcheln lassen und mit Gewürzen abschmecken. Nach Wunsch mit frischen Kräutern servieren & genießen.

Warum?

Kichererbsen liefern hochwertiges pflanzliches Eiweiß, das lange sättigt. Kokosmilch enthält gesunde Fette, die die Haut geschmeidig halten und entzündungshemmend wirken.

Nährwerte:

380 kcal, 25 g Eiweiß, 15 g Fett, 35 g KH