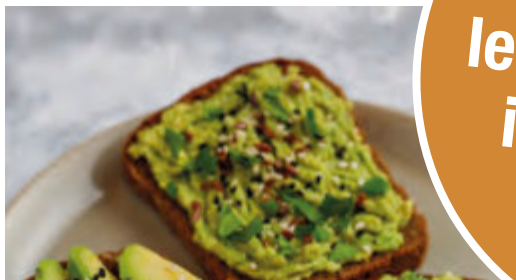


EINKAUFLISTE & REZEPTE:

7 Tage Plan für ihre Wohlfühlfigur



Täglich 4
leckere Rezepte
inkl. Snacks!

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 Plan für Ihre Wohlfühlfigur

Wir freuen uns, Sie auf dieser Reise zu mehr Energie, besserem Wohlbefinden und einem aktiven Stoffwechsel zu begleiten. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie durch einfache Ernährungsgewohnheiten und gezielte Routinen Ihren Körper unterstützen und gesunde Gewohnheiten langfristig etablieren.

Ablauf der 7 Tage

✓ **Jeden Tag erhalten Sie eine E-Mail** mit zwei Frühstücksvarianten (eine süße und eine herzhafte), einem Mittag- und einem Abendessen sowie einem gesunden Snack. Die Rezepte sind so konzipiert, dass sie Ihren Stoffwechsel anregen und Ihnen Energie für den Tag liefern.

✓ **Flexibilität ist wichtig:** Wenn Ihnen ein Gericht nicht zusagt, haben Sie immer die Möglichkeit, es durch eine andere gesunde Mahlzeit zu ersetzen. Die Hauptsache ist, dass Sie auf ausgewogene Ernährung setzen.

✓ **Meal Prep leicht gemacht:** Sie haben wenig Zeit? Kein Problem! Bereiten Sie einige Mahlzeiten vor und nutzen Sie Tiefkühlkost, die unverarbeitet und in Bio-Qualität ist. Tiefkühlgemüse oder tiefgefrorener Fisch sind nährstoffreich und eine schnelle Alternative für stressige Tage.

Warum ein Glas Wasser am Morgen?

Der Morgen ist der beste Zeitpunkt, um Ihren Stoffwechsel sanft zu aktivieren. Ein Glas warmes Wasser hilft, die Verdauung zu fördern, den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Körper optimal auf die erste Mahlzeit vorzubereiten. Es unterstützt auch die Entgiftung und kann den Magen-Darm-Trakt entspannen, was eine optimale Nährstoffaufnahme ermöglicht.

Wie viel Energie und Flüssigkeit brauchen Sie täglich?

✓ **Energiebedarf:** Die Menge an Energie, die Sie benötigen, hängt von Faktoren wie Alter, Geschlecht, Gewicht und Aktivität ab. Beispiel: Eine Frau mit 65 kg und moderater Aktivität benötigt etwa 2.200 kcal pro Tag.

✓ **Flüssigkeitsbedarf:** Mindestens 30-40 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht. Eine 70-kg-Person sollte also zwischen 2,1 und 2,8 Litern täglich trinken.

Wie viel Energie und Flüssigkeit brauchen Sie täglich?

1. Bio-Qualität bevorzugen: Wo immer möglich, setzen Sie auf Bio-Lebensmittel. Diese sind frei von Pestiziden und Schadstoffen, die den Körper belasten können.

2. Balance statt Verzicht: Die Challenge ist so konzipiert, dass Sie sich nicht einschränken müssen, sondern lernen, mit gesunden Alternativen eine Balance zu schaffen.

3. Meal Prep-Tipps: Nutzen Sie Meal Prep, um gesunde Mahlzeiten griffbereit zu haben. Tiefkühlgemüse oder -obst sind ideal, um Zeit zu sparen, und bieten trotzdem eine hohe Nährstoffdichte. So können Sie auch an stressigen Tagen auf gesunde Optionen zurückgreifen.



Einkaufsliste für die 7 Tage

Grundzutaten

- ✓ Haferflocken (fein und grob)
- ✓ Dinkelgrieß
- ✓ Vollkornbrot oder Vollkorn-Toast
- ✓ Vollkornmehl
- ✓ Vollkorn-Wraps
- ✓ Reis (Vollkorn)
- ✓ Kartoffeln (festkochend)
- ✓ Süßkartoffeln
- ✓ Linsen (rote und braune)
- ✓ Kichererbsen (Dose, ohne Zusatzstoffe)

Milchprodukte & Alternativen

- ✓ Hafermilch / Mandelmilch (ungesüßt)
- ✓ Magerquark / Speisequark
- ✓ Skyr oder griechischer Joghurt (natur)
- ✓ Feta (in Stücken)
- ✓ Hüttenkäse
- ✓ Mini-Mozzarella (für Snacks)

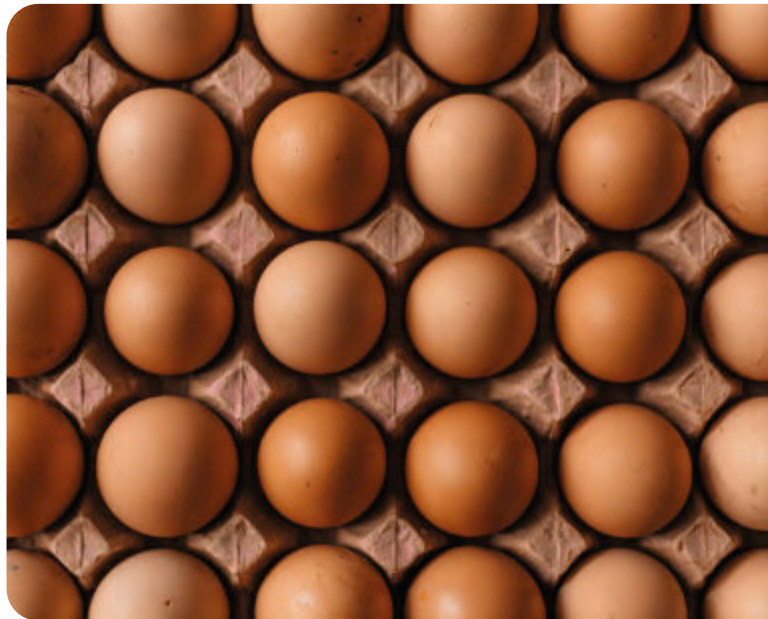
Gemüse & Kräuter

- ✓ Zucchini
- ✓ Paprika (rot, gelb, grün)
- ✓ Karotten,
- ✓ Tomaten
- ✓ Brokkoli
- ✓ Spinat
- ✓ Babyspinat (frisch)
- ✓ Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln, Knoblauch
- ✓ Gemüse-Tiefkühlmix (z.B. Brokkoli, Blumenkohl)
- ✓ Avocado
- ✓ Kräuter (frisch oder tiefgekühlt):
Petersilie, Schnittlauch, Dill)



Gemüse & Kräuter

- ✓ Beeren (frisch oder tiefgekühlt):
Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren
- ✓ Bananen, Äpfel, Kiwis
- ✓ Obst für Smoothies (tiefgekühlte Beerenmischung)



Proteinquellen

- ✓ Bio-Eier
- ✓ Rinderhack (fettarm, bio)
- ✓ Hummus (fertig, ohne Zusatzstoffe)
- ✓ Putenbrustschinken/gekochter Schinken (fettarm, bio)
- ✓ Trockenfleisch (Bio-Qualität)

Nüsse & Samen

- ✓ Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse
- ✓ Kürbiskerne, Leinsamen
- ✓ Mandelmus, Cashewmus

Würzmittel & Fette

- ✓ Olivenöl (extra vergine)
- ✓ Kokosöl (nativ, bio)
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat, Zimt, getrockneter Thymian
- ✓ Tomatenmark (ohne Zuckerzusatz)

Frühstücks Rezepte für Tag 1



Overnight Oats mit Beeren

Zutaten:

- ✓ 6 EL Haferflocken
- ✓ 150 ml Hafermilch
- ✓ 1 EL Leinsamen
- ✓ 100 g Beeren
- ✓ 2 EL Skyr
- ✓ 1 TL Mandelmus

Zubereitung:

Haferflocken und Leinsamen in ein Glas geben, mit Hafermilch übergießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Morgens Skyr, Mandelmus und Beeren hinzufügen.

Warum:

Haferflocken enthalten Beta-Glucan, das die Verdauung verlangsamt und so ein langanhaltendes Sättigungsgefühl bietet. Antioxidantien aus Beeren helfen, Zellschäden zu verhindern, während Leinsamen wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefern, die Entzündungen reduzieren.

Mehrwert-Tipp:

Wenn Sie es eilig haben, können Sie auch tiefgekühlte Beeren verwenden. Sie sind genauso nährstoffreich und sorgen für eine erfrischende Note.

Nährwerte:

350 kcal | 15 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate | 12 g Fett



Gemüse-Omelett

Zutaten:

- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Frühlingszwiebel
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ kleine Tomate
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer

Zubereitung:

Eier verquirlen, Frühlingszwiebeln und Tomate klein schneiden. Spinat in einer Pfanne anbraten, Eiermischung dazugeben und stocken lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Warum:

Eier sind eine hochwertige Proteinquelle, die den Muskelaufbau fördert. Spinat enthält Magnesium und Eisen, die für den Energiestoffwechsel und die Sauerstoffversorgung der Muskeln entscheidend sind.

Wissenschaftliche Hintergründe

Proteine erhöhen den thermischen Effekt der Nahrung (TEF), was bedeutet, dass Ihr Körper mehr Energie für die Verdauung von Proteinen benötigt als für Fette oder Kohlenhydrate. Dies kann den Stoffwechsel für einige Stunden ankurbeln.

Nährwerte:

320 kcal | 20 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | 24 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 1



Ofengemüse mit Zitronen-Kräuterquark

Zutaten:

- ✓ 250g Kartoffeln
- ✓ 150g Karotten
- ✓ 100g Zucchini
- ✓ 150g Paprika
- ✓ 250 g Speisequark
- ✓ frische Kräuter
- ✓ 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und bei 180 °C 35-40 Minuten im Ofen backen. Quark mit Zitronensaft und Kräutern mischen.

Warum:

Ofengemüse liefert viele Ballaststoffe und Antioxidantien, die die Darmgesundheit fördern. Quark ist reich an Casein, einem langsam verdaulichen Protein, das über Stunden Energie liefert und den Stoffwechsel aktiv hält.

Zusatz-Info:

Das im Quark enthaltene Kalzium ist nachweislich an der Fettverbrennung beteiligt. Studien haben gezeigt, dass eine ausreichende Kalziumzufuhr die Gewichtsreduktion unterstützen kann, da Kalzium die Lipolyse (Fettabbau) fördern kann.

Nährwerte:

450 kcal | 30 g Eiweiß | 55 g Kohlenhydrate | 15 g Fett



Mediterraner Gemüseauflauf mit Feta

Zutaten:

- ✓ 100g Zucchini
- ✓ 140g Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 Eier
- ✓ 40 g Feta
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse würfeln, in eine gefettete Form geben. Eier verquirlen, Feta zerbröseln, darüber verteilen. 25 Minuten bei 195 °C backen.

Warum:

Feta liefert hochwertiges Eiweiß und Kalzium, während die Eier alle essenziellen Aminosäuren enthalten, die der Körper benötigt. Paprika ist reich an Vitamin C, das die Eisenaufnahme verbessert und den Fettstoffwechsel unterstützt.

Nährwerte:

400 kcal | 25 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | 25 g Fett



1 Handvoll Nüsse / 1 Apfel mit Mandelmus

Warum:

Nüsse enthalten gesunde Fette, die lange satt machen, und liefern Vitamin E, ein starkes Antioxidans.

Frühstücks Rezepte für Tag 2



Grießbrei mit Beeren

Zutaten:

- ✓ 2 EL Dinkelgrieß
- ✓ 250 ml Hafermilch 1
- ✓ TL Honig
- ✓ 100 g Beeren

Zubereitung:

Hafermilch aufkochen, Dinkelgrieß einrühren und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit Honig süßen und Beeren darübergeben.

Warum:

Dinkelgrieß enthält mehr Mineralstoffe als herkömmlicher Weizengrieß, darunter Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt. Beeren sind reich an Vitamin C, das die Fettverbrennung fördert und als Antioxidans wirkt.

Tipp:

Verwenden Sie tiefgekühlte Beeren für eine schnellere Zubereitung. Sie enthalten dieselben Nährstoffe wie frische Beeren und sind perfekt für Meal Prep.

Nährwerte:

280 kcal | 8 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate | 6 g Fett



Avocado-Toast

Zutaten:

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 1 Avocado
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Zitronensaft

Zubereitung:

Avocado zerdrücken, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf Vollkorn-Toast streichen.

Warum:

Avocados sind eine hervorragende Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren, die den Cholesterinspiegel regulieren und den Blutzucker stabil halten. Vollkornbrot liefert langanhaltende Energie und Ballaststoffe für die Verdauung.

Wissenschaftliche Hintergründe

Eine Ernährung reich an gesunden Fetten kann den Sättigungshormonspiegel Leptin erhöhen, was dazu beiträgt, dass Sie länger satt bleiben.

Nährwerte:

350 kcal | 8 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 20 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 2



Zucchini-Pancakes

Zutaten:

- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 2 Eier
- ✓ 50 ml Milch
- ✓ 3 EL Vollkornmehl
- ✓ Salz, Muskat

Zubereitung:

Zucchini raspeln, Flüssigkeit ausdrücken. Mit Eiern, Milch und Mehl mischen, in einer Pfanne goldbraun ausbacken.

Warum:

Zucchini ist kalorienarm, aber nährstoffreich. Sie liefert Ballaststoffe und Vitamine, während die Eier eine hochwertige Proteinquelle sind, die den Stoffwechsel ankurbelt.

Zusatz-Info:

Eier enthalten alle essenziellen Aminosäuren und sind daher ideal, um die Muskelproteinsynthese zu unterstützen.

Nährwerte:

450 kcal | 30 g Eiweiß | 55 g Kohlenhydrate | 15 g Fett



Paprika-Kichererbsen-Eintopf

Zutaten:

- ✓ 2 Paprika
- ✓ 100 g Rinderhack
- ✓ 1/2 Dose Kichererbsen
- ✓ Tomatenmark
- ✓ 1 Zwiebel

Zubereitung:

Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Paprika hinzufügen, Tomatenmark einrühren, Kichererbsen hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Warum:

Kichererbsen sind reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Eiweiß, das die Verdauung unterstützt und langanhaltende Sättigung bietet. Rinderhack liefert hochwertiges Eiweiß und Eisen, das die Sauerstoffversorgung der Muskeln fördert.

Nährwerte:

450 kcal | 30 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 18 g Fett



Smoothie aus Spinat, Banane, Hafermilch und Leinsamen

Warum:

Spinat liefert Eisen und Folsäure, während die Banane Kalium für den Flüssigkeitshaushalt bereitstellt. Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.

Frühstücks Rezepte für Tag 3



Bananen-Protein-Pancakes

Zutaten:

- ✓ 1 Banane
- ✓ 2 Eier
- ✓ 15 g Proteinpulver
- ✓ 1 TL Kokosöl

Zubereitung:

Banane zerdrücken, mit Eiern und Proteinpulver vermengen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Pancakes ausbacken.

Warum:

Diese Pancakes sind eine süße, proteinreiche Option, die den Blutzucker stabil hält und Ihre Muskeln mit den notwendigen Aminosäuren versorgt.

Ernährungs-Tipp:

Der Verzehr von Proteinen am Morgen kann den Appetit über den Tag hinweg regulieren. Studien zeigen, dass ein proteinreiches Frühstück das Hungergefühl reduziert und Heißhungerattacken vorbeugt.

Nährwerte:

350 kcal | 18 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate | 12 g Fett



Herzhafte Eier-Müsli-Bowl

Zutaten:

- ✓ 2 weichgekochte Eier
- ✓ 1 kleine Schüssel Dinkelflocken
- ✓ 250 ml Hafermilch
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

Dinkelflocken mit Hafermilch mischen, kurz ziehen lassen. Eier schälen und mit Babyspinat in die Schüssel geben.

Warum:

Dinkelflocken liefern komplexe Kohlenhydrate, die für einen gleichmäßigen Energieschub sorgen, während die Eier reich an hochwertigem Eiweiß sind, das die Muskelregeneration unterstützt.

Wissenschaftliche Hintergründe:

Der Verzehr von komplexen Kohlenhydraten am Morgen sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt, was zu mehr Energie und Konzentration führt.

Nährwerte:

350 kcal | 8 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 20 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 3



Avocado-Hüttenkäse-Salat

Zutaten:

- ✓ 1 Packung Hüttenkäse
- ✓ ½ Avocado, Kürbiskerne
- ✓ 1 EL Leinöl
- ✓ frische Kräuter

Zubereitung:

Avocado würfeln, mit Hüttenkäse und Kürbiskernen mischen. Mit Leinöl und Kräutern verfeinern.

Warum:

Hüttenkäse ist eine perfekte Quelle für langsam verdauliches Eiweiß, das über Stunden sättigt. Avocado liefert gesunde Fette, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und den Stoffwechsel fördern.

Zusatz-Info:

Streuen Sie Kürbiskerne über den Salat – sie sind reich an Zink, das für die Hormonproduktion und den Stoffwechsel wichtig ist.

Nährwerte:

400 kcal | 25 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | 22 g Fett



Topfen-Gnocchi mit Gemüse

Zutaten 3 Portionen:

- ✓ 500 g Quark
- ✓ 250 g Weizengrieß
- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 Handvoll Gemüse
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Hackfleisch anbraten, Zwiebeln und Paprika hinzufügen, Tomatenmark einrühren, Kichererbsen hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Warum:

Diese Gnocchi sind köstlich und eiweißreich – ideal für Muskelaufbau und abendlichen Stoffwechsel.

Zusatz-Info:

Quark enthält Casein, ein langsam verdauliches Protein, das den Körper über Nacht mit Aminosäuren versorgt.

Nährwerte:

420 kcal | 30 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 15 g Fett



Gemüsesticks mit Hummus

Warum:

Hummus ist reich an pflanzlichem Eiweiß und liefert Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen.

Frühstücks Rezepte für Tag 4



Süßer Hirseauflauf

Zutaten:

- ✓ 3 EL Hirse
- ✓ 200 g Magerquark
- ✓ 1 Ei
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 150 g Beere

Zubereitung:

Hirse in Wasser kochen, mit Quark, Ei und Honig vermischen. In eine Auflaufform geben, 20 Minuten bei 180 °C backen. Mit Beeren servieren.

Warum:

Hirse ist glutenfrei und liefert Magnesium, ein Mineral, das zur Entspannung der Muskulatur und zur Unterstützung des Energiestoffwechsels beiträgt. Beeren liefern Antioxidantien, die Zellschäden vorbeugen.

Mehrwert-Tipp:

Hirse ist eine großartige Quelle für Eisen, das wichtig für die Sauerstoffversorgung der Zellen ist. Die Kombination mit Vitamin C aus Beeren verbessert die Eisenaufnahme.

Nährwerte:

350 kcal | 25 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 8 g Fett



Rührei mit Tomaten und Spinat

Zutaten:

- ✓ 3 Eier
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat
- ✓ 1 Tomate
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier verquirlen, Spinat und Tomaten klein schneiden, alles in einer Pfanne anbraten.

Warum:

Spinat liefert Eisen, das für die Sauerstoffversorgung der Muskeln wichtig ist, während die Eier gesunde Fette und hochwertige Proteine enthalten, die den Muskelaufbau unterstützen.

Ernährungs-Tipp:

Fügen Sie eine Prise Pfeffer hinzu, um die Bioverfügbarkeit von Eisen im Spinat zu verbessern.

Nährwerte:

300 kcal | 18 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | 22 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 4



Bulgur-Salat mit Feta

Zutaten 2 Portionen:

- ✓ 100 g Bulgur
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Gurke
- ✓ 80 g Feta
- ✓ frische Petersilie
- ✓ 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Bulgur kochen, Gemüse klein schneiden, mit Feta und Petersilie mischen. Mit Olivenöl und Gewürzen abschmecken.

Warum:

Bulgur ist ballaststoffreich und fördert die Verdauung. Feta liefert Kalzium und Proteine, die wichtig für die Knochengesundheit und den Stoffwechsel sind.

Wissenschaftliche Hintergründe:

Olivenöl enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, die nachweislich den „guten“ HDL-Cholesterinspiegel erhöhen und die Herzgesundheit fördern.

Nährwerte:

400 kcal | 15 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 15 g Fett



Gebackene Süßkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten:

- ✓ 2 kleine Süßkartoffeln
- ✓ frische Kräuter
- ✓ 200 g Speisequark
- ✓ 1 EL Zitronensaft.

Zubereitung:

Süßkartoffeln im Ofen bei 200 °C 40 Minuten backen. Quark mit Zitronensaft und Kräutern verrühren.

Warum:

Süßkartoffeln sind reich an Beta-Carotin, das als Antioxidans wirkt und die Hautgesundheit fördert. Der Quark liefert langsam verdauliches Eiweiß, das über Stunden sättigt.

Tipp:

Beta-Carotin wird besser aufgenommen, wenn es mit etwas Fett kombiniert wird. Daher ist der Kräuterquark die perfekte Ergänzung.

Nährwerte:

380 kcal | 20 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 8 g Fett



Eine kleine Handvoll Walnüsse

Warum:

Walnüsse sind reich an Omega-3-Fettsäuren, wirken entzündungshemmend u. unterstützen die Hirnfunktion.

Frühstücks Rezepte für Tag 5



Griechischer Joghurt mit Honig und Nüssen

Zutaten:

- ✓ 200 g griechischer Joghurt
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 15g Walnüsse

Zubereitung:

Joghurt in eine Schüssel geben, mit Honig und Walnüssen toppen.

Warum:

Griechischer Joghurt ist reich an Probiotika, die die Darmgesundheit fördern. Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen.

Tipp:

Wählen Sie ungesüßten Joghurt, um versteckte Zucker zu vermeiden, und verwenden Sie Honig in Maßen für eine natürliche Süße.

Nährwerte:

300 kcal | 15 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate | 15 g Fett



Vollkornbrot mit Hummus und Gurkenscheiben

Zutaten:

- ✓ 2 Scheiben Vollkornbrot
- ✓ 3 EL Hummus
- ✓ Gurkenscheiben

Zubereitung:

Eier verquirlen, Spinat und Tomaten klein schneiden, alles in einer Pfanne anbraten.

Warum:

Hummus ist eine pflanzliche Eiweißquelle, die den Blutzuckerspiegel stabil hält und sättigt. Vollkornbrot liefert Ballaststoffe, die die Verdauung fördern und den Darm gesund halten.

Ernährungs-Tipp:

Fügen Sie Paprikapulver oder frische Kräuter zum Hummus hinzu, um den Geschmack zu variieren.

Nährwerte:

350 kcal | 10 g Eiweiß | 45 g Kohlenhydrate | 12 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 5



Quinoa-Gemüse-Pfanne

Zutaten:

- ✓ 60 g Quinoa
- ✓ 1 Zucchini
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ frische Kräuter

Zubereitung:

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Zucchini und Paprika in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Quinoa und Kräuter hinzufügen, gut vermengen.

Warum:

Quinoa ist eine vollständige Proteinquelle, das heißt, es enthält alle neun essenziellen Aminosäuren, die der Körper für den Muskelaufbau benötigt. Die Kombination mit Gemüse liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Wissenschaftliche Hintergründe:

Der hohe Ballaststoffgehalt von Quinoa fördert die Verdauung und sorgt für eine langsame Freisetzung von Energie, was Heißhungerattacken verhindert.

Nährwerte:

400 kcal | 15 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 14 g Fett



Rinderhack-Pfanne mit Gemüse

Zutaten:

- ✓ 150 g Rinderhack
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 1 Handvoll Spinat
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Gewürze.

Zubereitung:

Rinderhack in Olivenöl anbraten, Paprika und Zwiebel hinzufügen. Spinat unterheben und abschmecken.

Warum:

Rinderhack liefert hochwertiges Eiweiß und ist eine gute Eisenquelle, die die Sauerstoffversorgung im Körper unterstützt und den Energiestoffwechsel fördert.

Zusatz-Info:

Spinat ist reich an Antioxidantien und hilft, freie Radikale zu bekämpfen, die während des Stoffwechsels entstehen.

Nährwerte:

450 kcal | 30 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate | 25 g Fett



Eine kleine Handvoll Mandeln

Warum:

Mandeln sind reich an Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt und den Blutzucker reguliert.

Frühstücks Rezepte für Tag 6



Haferflocken mit Apfel und Zimt

Zutaten:

- ✓ 4 EL Haferflocken
- ✓ 200 ml Hafermilch
- ✓ 1 geriebener Apfel
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 1 EL Walnüsse

Zubereitung:

Haferflocken in Hafermilch aufkochen, geriebenen Apfel und Zimt unterrühren. Mit Walnüssen toppen.

Warum:

Zimt kann den Blutzuckerspiegel stabilisieren, und Haferflocken liefern Beta-Glucan, einen löslichen Ballaststoff, der die Verdauung fördert und die Cholesterinwerte senkt.

Tipp:

Verwenden Sie ungesüßte Hafermilch, um unnötigen Zucker zu vermeiden, und genießen Sie den warmen Haferbrei für ein wohliges Sättigungsgefühl.

Nährwerte:

350 kcal | 10 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 12 g Fett



Spinat-Feta-Omelett

Zutaten:

- ✓ 2 Eier
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat
- ✓ 30 g Feta
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier verquirlen, Spinat in einer Pfanne anbraten, Eiermischung dazugeben und stocken lassen. Feta darüber bröseln.

Warum:

Spinat ist eine gute Quelle für Magnesium, das die Schlafqualität verbessert, während die Eier und der Feta Proteine und gesunde Fette liefern.

Wissenschaftliche Hintergründe:

Magnesium fördert die Entspannung und den Schlaf, indem es die Funktion von Neurotransmittern im Gehirn unterstützt.

Nährwerte:

300 kcal | 20 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | 22 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 6



Linsensalat mit Tomaten und Rucola

Zutaten:

- ✓ 75 g rote Linsen
- ✓ 1 Handvoll Rucola
- ✓ 100 g Kirschtomaten
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Zitronensaft

Zubereitung:

Linsen kochen, Rucola und Tomaten klein schneiden, alles mischen und mit Olivenöl und Zitronensaft abschmecken.

Warum:

Linsen sind reich an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen, die die Verdauung fördern und die Sättigung erhöhen. Rucola liefert Vitamin K und Antioxidantien.

Mehrwert-Tipp:

Der Zitronensaft verbessert die Eisenaufnahme aus den Linsen – perfekt für Energie und Konzentration!

Nährwerte:

350 kcal | 20 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 10 g Fett



Gebratener Reis mit Gemüse und Ei

Zutaten:

- ✓ 150 g Vollkornreis
- ✓ 1 Paprika
- ✓ 1 Karotte
- ✓ 1 Ei
- ✓ Sojasauce
- ✓ 1 EL Kokosöl

Zubereitung:

Reis kochen. Gemüse in Kokosöl anbraten, Reis hinzufügen, Sojasauce dazugeben und das Ei einrühren.

Warum:

Vollkornreis liefert komplexe Kohlenhydrate, die für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen, und das Ei bringt eine Extraportion Eiweiß für die Regeneration.

Zusatz-Info:

Vollkornprodukte fördern den Schlaf, da sie die Freisetzung von Tryptophan unterstützen, welches der Körper in Melatonin umwandelt.

Nährwerte:

400 kcal | 15 g Eiweiß | 60 g Kohlenhydrate | 10 g Fett



Ein kleines Stück dunkle Schokolade

Warum:

Dunkle Schokolade enthält Antioxidantien und Magnesium, das die Entspannung fördert.

Frühstücks Rezepte für Tag 7



Smoothie-Bowl mit Beeren und Nüssen

Zutaten:

- ✓ 1 Banane
- ✓ 150 g Beeren
- ✓ 200 ml Hafermilch
- ✓ 1 EL Leinsamen
- ✓ eine Handvoll Nüsse

Zubereitung:

Banane, Beeren und Hafermilch im Mixer pürieren. In eine Schüssel geben und mit Leinsamen und Nüssen toppen.

Warum:

Diese Smoothie-Bowl ist vollgepackt mit Antioxidantien, Ballaststoffen und gesunden Fetten, die den Stoffwechsel unterstützen und für einen frischen Start in den Tag sorgen.

Mehrwert-Tipp:

Leinsamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und fördern die Verdauung. Für eine Extraportion Energie können Sie auch eine Handvoll Spinat hinzufügen.

Nährwerte:

300 kcal | 8 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate | 12 g Fett



Vollkorn-Wrap mit Ei und Avocado

Zutaten:

- ✓ 1 Vollkorn-Wrap
- ✓ 2 Eier
- ✓ ½ Avocado
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat

Zubereitung:

Eier als Rührei zubereiten, Avocado zerdrücken und mit Babyspinat in den Wrap füllen.

Warum:

Dieser Wrap gibt Ihnen eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, gesunden Fetten und Ballaststoffen. Avocado liefert Kalium, das den Blutdruck reguliert und die Muskelfunktion unterstützt.

Wissenschaftliche Hintergründe:

Vollkornprodukte halten den Blutzuckerspiegel stabil und liefern langanhaltende Energie, während Avocado gesunde Fette für die Hormonproduktion bereitstellt.

Nährwerte:

350 kcal | 15 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate | 18 g Fett

Mittag- & Abendessen Rezepte für Tag 7



Ofenkartoffeln mit Kräuterdip

Zutaten:

- ✓ 250g Kartoffeln
- ✓ 200 g Magerquark
- ✓ frische Kräuter
- ✓ 1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Kartoffeln im Ofen bei 200 °C 40 Minuten backen. Quark mit Kräutern und Zitronensaft mischen und als Dip servieren.

Warum:

Kartoffeln sind eine großartige Quelle für Kalium, das den Wasserhaushalt im Körper reguliert, während der Quark eine Proteinquelle ist, die den Stoffwechsel ankurbelt.

Mehrwert-Tipp:

Fügen Sie frische Petersilie hinzu, um den Geschmack zu verfeinern und gleichzeitig Vitamin C für die Immunabwehr zu liefern.

Nährwerte:

350 kcal | 20 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate | 5 g Fett



Gegrillter Lachs mit Spargel

Zutaten:

- ✓ 150 g Lachsfilet
- ✓ 200 g Spargel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und grillen. Spargel in Olivenöl braten, bis er gar ist.

Warum:

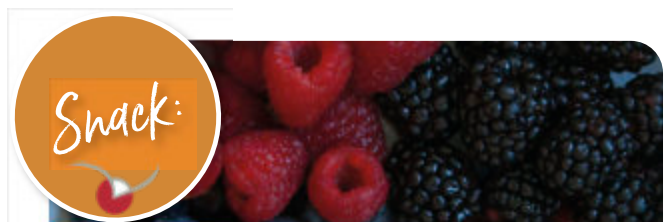
Lachs ist eine reiche Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit fördern. Spargel ist kalorienarm und wirkt entwässernd, was bei der Entgiftung des Körpers hilft.

Tipp:

Omega-3-Fettsäuren unterstützen auch die Gehirnfunktion und können die Stimmung verbessern.

Nährwerte:

400 kcal | 30 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate | 25 g Fett



Eine Handvoll Beeren mit etwas Joghurt

Warum:

Beeren sind reich an Antioxidantien, die Zellschäden bekämpfen, und Joghurt liefert Probiotika für eine gesunde Darmflora.