

Mein Gesundheits-Sommer

DAS SOMMER-REZEPTHEFT

Ein Sommer, der gut tut.



12
LECKERE
REZEPTE

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Die-Abnehm-Akademie.de

Die-Abnehm-Akademie Weiden
Pc.-Zim.-Str. 9
92637 Weiden

info@abnehm-akademie.de

0961 - 63 410 80

DIE ABNEHM-AKADEMIE
Einfach. Leichter. Abnehmen.

© 2018 Die-Abnehm-Akademie Weiden GmbH | 0961 63 410 80 | www.abnehm-akademie.de



EIN SOMMER, DER GUT TUT.

Warum dieses Rezeptheft?

Essen ist Medizin – oder das Gegenteil.

Jede Mahlzeit ist eine Entscheidung die Ihr Wohlbefinden, Ihre Energie und Ihre Gesundheit beeinflusst. Die **12 Rezepte** in diesem Heft sind nach einem klaren Prinzip entwickelt: eiweißreich für Muskeln und Sättigung, antientzündlich für Gelenke und Zellen, sommerlich für maximalen Genuss ohne Aufwand.

Jedes Rezept ist einer der Säulen unserer Methode zugeordnet und enthält die Nährwerte pro Portion sowie eine Erklärung warum es Ihrem Körper konkret gut tut.



ERHOLUNG

Nervensystem
& Schlaf



TRAINING

Regeneration
& Muskeln



DETOX

Leber &
Darm



ERNÄHRUNG

Stoffwechsel
& Zellen

REZEPTE FÜR SÄULE: TRAINING



LACHS-BOWL
mit Avocado & Quinoa



**SOMMER
OMELETT**
mit Kräutern



HÜHNERBRUST
mit Brokkoli &
Tahini Dressing

REZEPTE FÜR SÄULE: ERHOLUNG



**KURKUMA
HIRSE**
mit gerösteten Kichererbsen



**THUNFISCH
AVOCADO WRAPS**
mit Gurken-Tzatziki



**MANDELMILCH-
CHIA-PUDDING**
mit Kirschen

REZEPTE FÜR SÄULE: DETOX



**GRÜNER DETOX
SMOOTHIE**
mit Spirulina & Ingwer



LINSENSUPPE
mit Kurkuma, Zitrone
und Koriander



WILDLACHS
auf Fenchel-
Orangen-Bett

REZEPTE FÜR SÄULE: ERNÄHRUNG



**GARNELEN-
ZUCCHINI-PFANNE**
Mediterran & aromatisch



**QUINOA-
TABBOULEH**
mit Hanfsamen



JOGHURT
mit Beeren, Walnüssen
& Honig

01

LACHS-BOWL

mit Avocao & Quinoa



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Lachs liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die muskuläre Entzündungen nach dem Training gezielt reduzieren. Quinoa enthält alle 9 essentiellen Aminosäuren – perfekt für den Muskelaufbau. Avocado bringt gesunde Fette, die die Nährstoffaufnahme verbessern.

Zutaten:

- ✓ 2 Lachsfilets (à ca. 150 g)
- ✓ 150 g Quinoa (trocken)
- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ 1 Handvoll Babyspinat ½
- ✓ Gurke, in Scheiben
- ✓ 1 EL Sesam
- ✓ 2 EL Tamari (glutenfreie Sojasoße)
- ✓ 1 TL Ingwer, frisch gerieben
- ✓ 1 Limette – Saft
- ✓ 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsangabe kochen und abkühlen lassen.
2. Den Lachs in Tamari, Ingwer und Limettensaft 5 Minuten marinieren.
3. Lachsfilets in einer Pfanne mit wenig Olivenöl je 3–4 Minuten pro Seite braten.
4. Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
5. Bowl aufbauen: Quinoa als Basis, Spinat, Gurke und Avocado dazugeben.
6. Lachs darauflegen, mit Sesam bestreuen und servieren.



TRAINING



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

580 kcal

Kalorien

42 g

Protein

38 g

Kohlenhydrate

26g

Fett

SOMMER- OMELETT

mit Kräutern



Warum das Ihrem Körper gut tut:

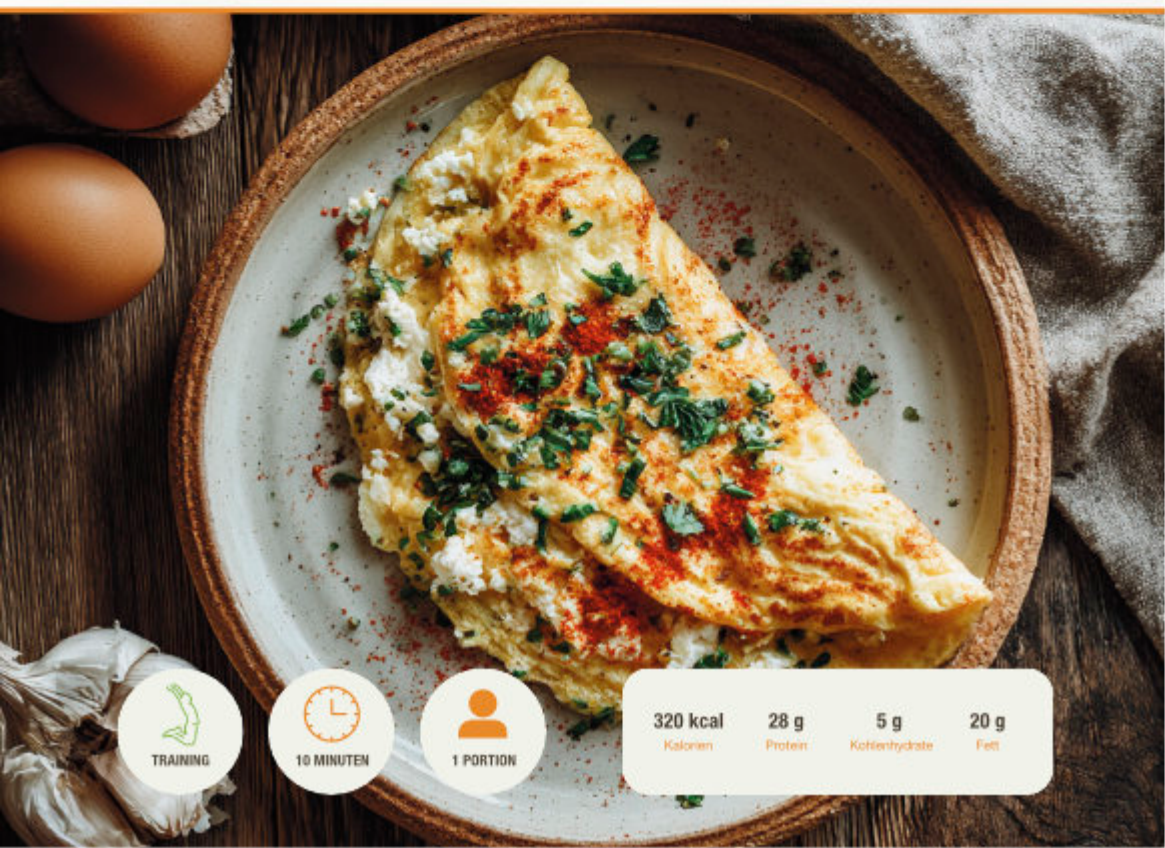
Eier sind eines der vollständigsten Proteine die es gibt – ideal für die Muskelregeneration. Kurkuma mit schwarzem Pfeffer ist eine der wirksamsten natürlichen Entzündungsbremser. Hüttenkäse liefert Casein – das Protein das Muskeln auch nachts versorgt.

Zutaten:

- ✓ 3 Eier (Freilandhaltung)
- ✓ 50 g Hüttenkäse
- ✓ 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, ...)
- ✓ ½ rote Paprika, fein gewürfelt
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Olivenöl
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Eier mit Hüttenkäse und Kurkuma verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Paprika fein würfeln und kurz in der Pfanne mit Olivenöl andünsten.
3. Eiermasse darübergießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Frische Kräuter darüberstreuen, Omelette einrollen und servieren.
5. Mit einem frischen Blattsalat ergänzen.



TRAINING



10 MINUTEN



1 PORTION

320 kcal

Kalorien

28 g

Protein

5 g

Kohlenhydrate

20 g

Fett

HÜHNERBRUST- FILET GEGRILLT

mit Brokkoli & Tahini Dressing



Warum das Ihrem Körper gut tut:

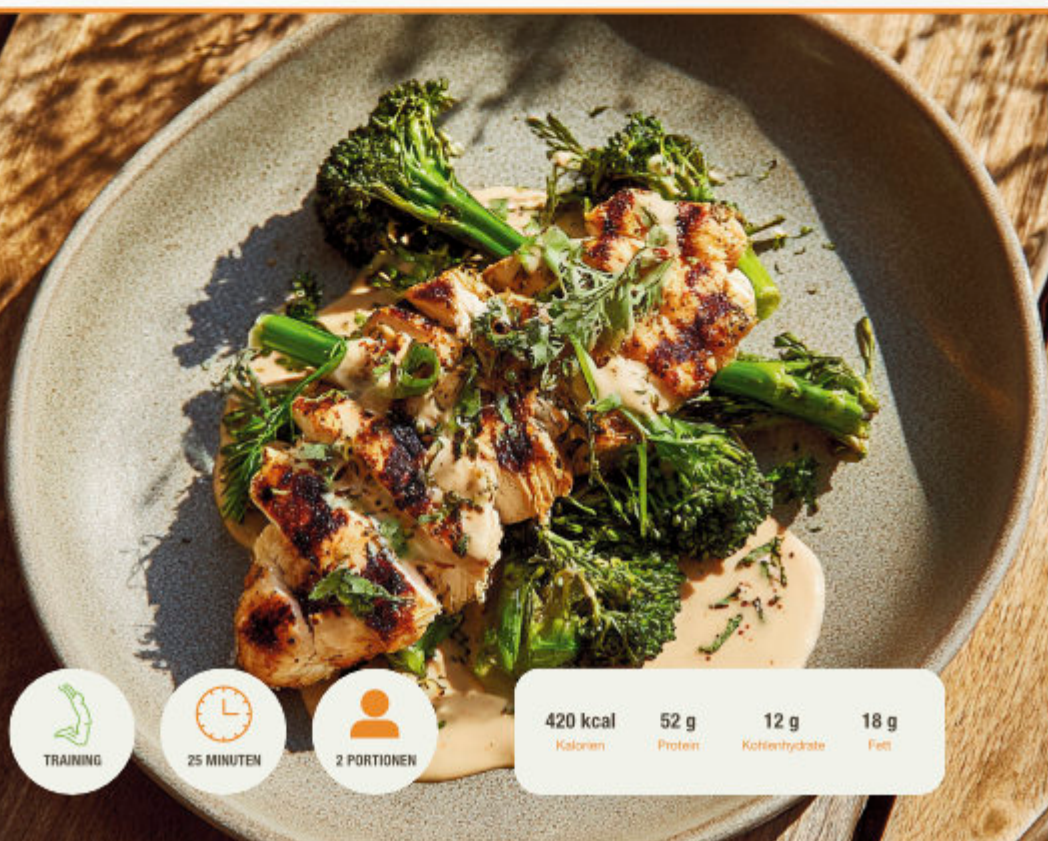
Brokkoli enthält Sulforaphan – eine der meistuntersuchten antientzündlichen Verbindungen der Pflanzenwelt. Hühnerbrust liefert mageres Protein mit allen Aminosäuren für die Muskelreparatur. Tahini bringt Kalzium und gesunde Fette, die die Gelenke schmieren.

Zutaten:

- ✓ 2 Hühnerbrustfilets (à 180 g)
- ✓ 1 großer Brokkoli
- ✓ 2 EL Tahini (Sesammus)
- ✓ 1 EL Zitronensaft
- ✓ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Chiliflocken

Zubereitung:

1. Das Hühnerbrustfilet mit Kreuzkümmel, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Grillpfanne 6–7 Minuten pro Seite grillen.
3. Brokkoli in Röschen teilen und 5 Minuten dampfgaren – bissfest lassen.
4. Tahini, Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Wasser zu einem Dressing verrühren.
5. Hühnerbrust aufschneiden, mit Brokkoli anrichten, Dressing darüber.
6. Mit Chiliflocken abschmecken.



TRAINING



25 MINUTEN



2 PORTIONEN

420 kcal

Kalorien

52 g

Protein

12 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett

01 GOLDENE KURKUMA HIRSE mit gerösteten Kichererbsen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

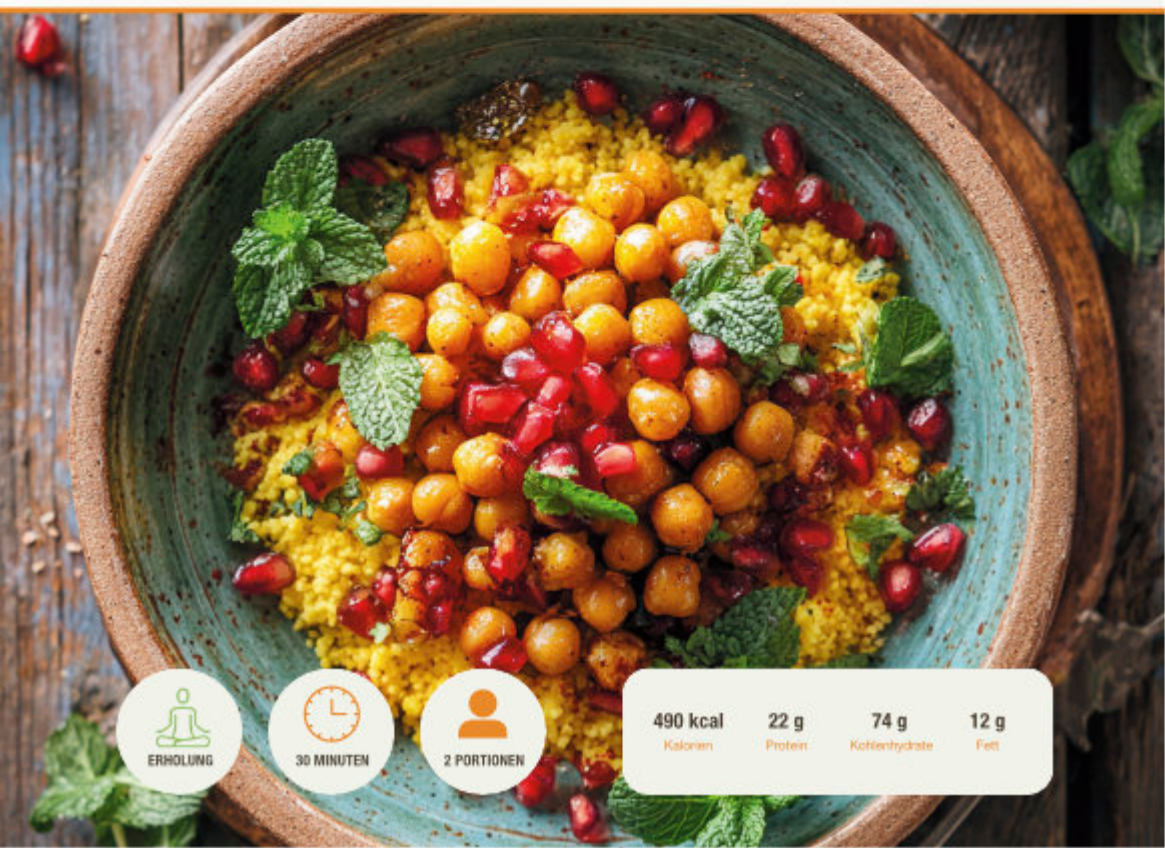
Hirse ist reich an Tryptophan – der Vorstufe von Serotonin und Melatonin. Der Körper braucht Tryptophan um nachts in den Tiefschlaf zu kommen. Zimt stabilisiert den Blutzucker abends und verhindert nächtliche Cortisolspitzen die den Schlaf stören.

Zutaten:

- ✓ 200 g Hirse
- ✓ 1 Dose Kichererbsen (400 g, abgetropft)
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ ½ TL Ingwer, gemahlen
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ 1 Handvoll Granatapfelkerne
- ✓ 2 EL frische Minze
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kichererbsen abtrocknen, mit Olivenöl, Kurkuma, Zimt und Ingwer mischen.
2. Bei 200°C im Ofen 25 Minuten rösten bis sie knusprig sind.
3. Hirse in der doppelten Menge Wasser kochen (ca. 15 Min.), quellen lassen.
4. Hirse mit den Gewürzen abschmecken und auf Tellern anrichten.
5. Kichererbsen, Granatapfelkerne und frische Minze darübergeben.



ERHOLUNG



30 MINUTEN



2 PORTIONEN

490 kcal

Kalorien

22 g

Protein

74 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett

05 THUNFISCH - AVOCADO WRAPS mit Gurken Tzatziki



Warum das Ihrem Körper gut tut:

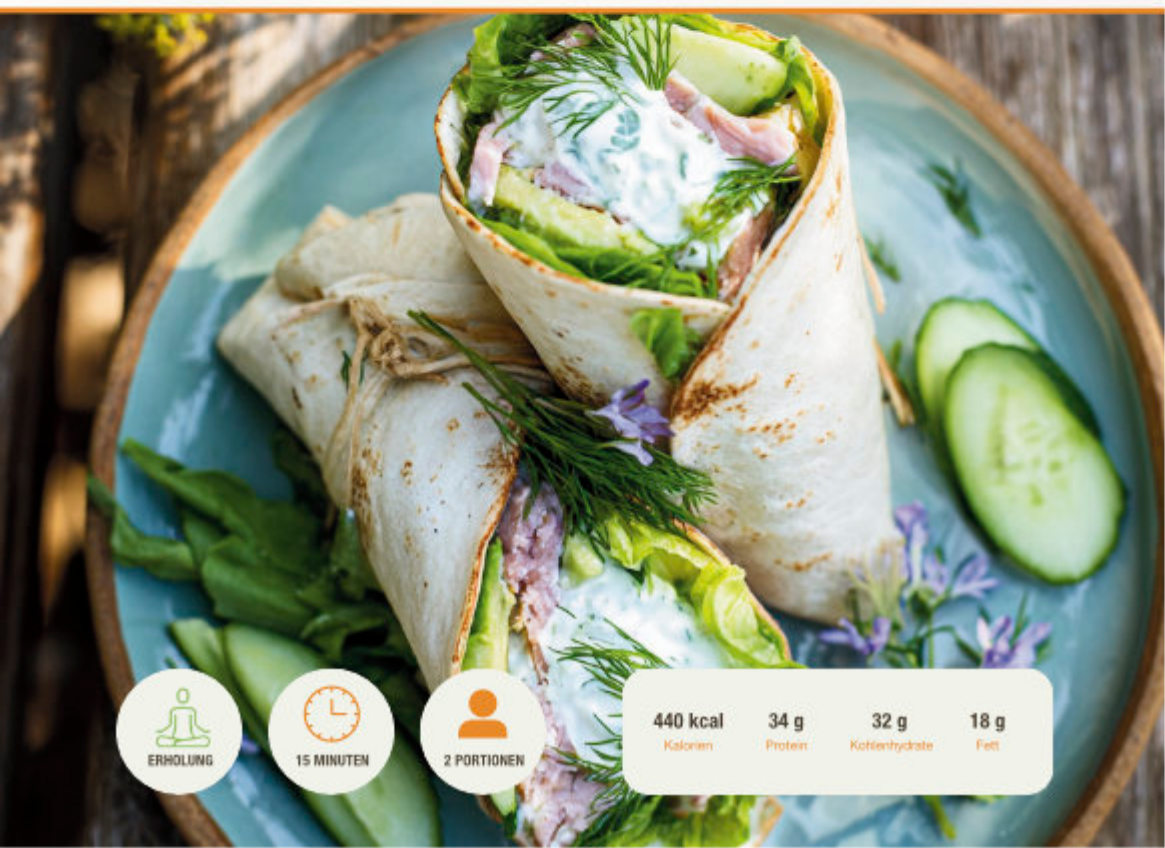
Thunfisch ist eine der besten Quellen für Vitamin B6 – entscheidend für die Serotoninproduktion und damit für Stimmung und Schlafqualität. Joghurt enthält Probiotika die den Darm-Gehirn-Axis positiv beeinflussen. Ein ruhiger Darm bedeutet messbar besseren Schlaf.

Zutaten:

- ✓ 2 Vollkom-Wraps
- ✓ 1 Dose Thunfisch in eigenem Saft (150 g)
- ✓ 1 reife Avocado
- ✓ ½ Gurke
- ✓ 150 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 EL frischer Dill
- ✓ 1 TL Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurke grob reiben, salzen, 5 Min. ziehen lassen und gut ausdrücken.
2. Mit Joghurt, gepresstem Knoblauch, Dill und Zitronensaft zu Tzatziki rühren.
3. Thunfisch abtropfen und mit einer Gabel auflockern.
4. Avocado in Scheiben schneiden oder grob zerdrücken.
5. Wraps mit Tzatziki bestreichen, Thunfisch und Avocado einrollen.
6. Halbieren und sofort servieren.



ERHOLUNG



15 MINUTEN



2 PORTIONEN

440 kcal

Kalorien

34 g

Protein

32 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett

MANDELMILCH- CHIA-PUDDING

mit Kirschen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

Kirschen – besonders Sauerkirschen – sind eine der wenigen natürlichen Melatoninquellen. Studien zeigen dass regelmäßiger Kirschkonsum die Schlafdauer um bis zu 84 Minuten verlängern kann. Chiasamen liefern Magnesium – das wichtigste Mineral für Muskelentspannung und tiefen Schlaf.

Zutaten:

- ✓ 400 ml ungesüßte Mandelmilch
- ✓ 4 EL Chiasamen
- ✓ 1 EL Honig oder Ahornsirup
- ✓ 1 TL Vanilleextrakt
- ✓ 200 g frische oder tiefgekühlte Kirschen (entsteint)
- ✓ 1 EL Mandelblättchen
- ✓ 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Chiasamen mit Mandelmilch, Honig und Vanille verrühren.
2. Mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Kirschen in einem Topf mit einem Spritzer Wasser kurz erhitzen bis sie weich werden.
4. Chia-Pudding in Gläsern anrichten, Kirschen darübergeben.
5. Mit Mandelblättchen und Zimt garnieren.
6. Am besten 1–2 Stunden vor dem Schlafengehen genießen.



ERHOLUNG



5 MINUTEN



2 PORTIONEN

260 kcal

Kalorien

8 g

Protein

28 g

Kohlenhydrate

13 g

Fett

GRÜNER DETOX-SMOOTHIE

mit Spirulina & Ingwer



Warum das Ihrem Körper gut tut:

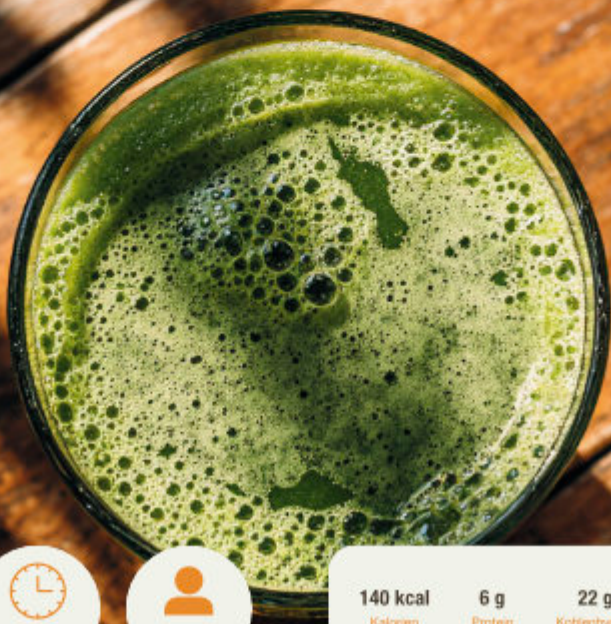
Spinat liefert Chlorophyll und Nitrat, die die Durchblutung fördern und die Leber bei der Entgiftung unterstützen. Ingwer wirkt entzündungshemmend und regt die Verdauung an. Spirulina ist reich an Antioxidantien und Eisen – Ideal für einen Frischekick am Morgen.

Zutaten:

- ✓ 1 Handvoll Babyspinat
- ✓ ½ Gurke
- ✓ 1 grüner Apfel
- ✓ 1 TL Spirulina-Pulver
- ✓ 2 cm frischer Ingwer
- ✓ ½ Zitrone – Saft
- ✓ 250 ml stilles Wasser oder Kokoswasser
- ✓ Optional: 1 TL Hanfsamen für extra Protein

Zubereitung:

1. Gurke grob würfeln, Apfel entkernen und in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben.
3. 60 Sekunden auf höchster Stufe mixen bis alles cremig ist.
4. Sofort trinken – am besten morgens auf nüchternen Magen.
5. Mit einem Strohhalm trinken schont den Zahnschmelz.



DETOX



5 MINUTEN



1 PORTION

140 kcal

Kalorien

6 g

Protein

22 g

Kohlenhydrate

3 g

Fett

LINSENSUPPE

mit Kurkuma, Zitrone und Koriander



Warum das Ihrem Körper gut tut:

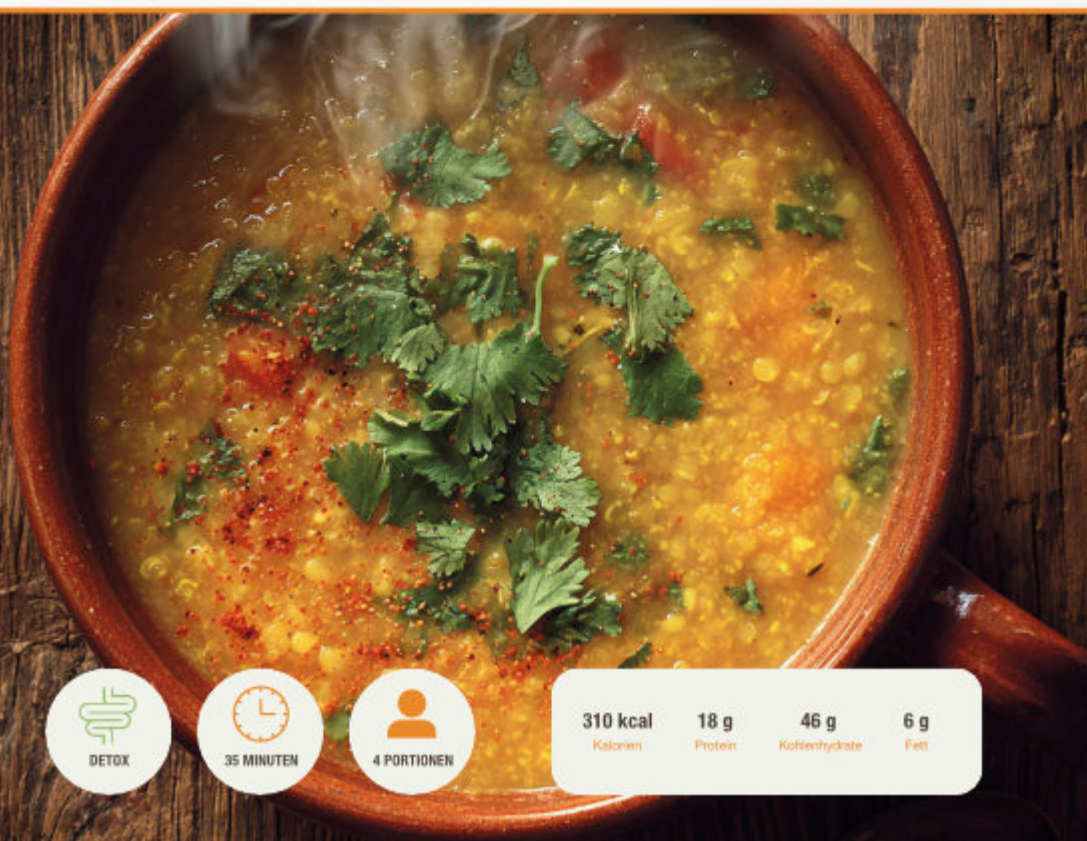
Linzen sind reich an löslichen Ballaststoffen, die Giftstoffe im Darm binden und ausleiten – wie ein natürlicher Schwamm. Kurkuma steigert die Produktion von Glutathion, dem wichtigsten körpereigenen Antioxidans. Regelmäßiger Linsenkonsum verbessert die Darmflora messbar innerhalb von 2 Wochen.

Zutaten:

- ✓ 300 g rote Linzen
- ✓ 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 1 TL Kurkuma
- ✓ 1 TL Kreuzkümmel
- ✓ ½ TL Koriander gemahlen
- ✓ 1 Dose Tomaten (400 g)
- ✓ 1 L Gemüsebrühe
- ✓ 1 Zitrone – Saft und Abrieb
- ✓ 1 Handvoll frischer Koriander
- ✓ 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, Knoblauch dazugeben.
2. Alle Gewürze einrühren und 1 Minute mitrösten.
3. Tomaten und Linzen dazugeben, mit Brühe aufgießen.
4. 20–25 Minuten köcheln bis Linzen weich sind.
5. Mit einem Stabmixer halb pürieren – cremig aber mit Stückchen.
6. Mit Zitronensaft und -abrieb abschmecken, mit Koriander servieren.



DETOX



35 MINUTEN



4 PORTIONEN

310 kcal

Kalorien

18 g

Protein

46 g

Kohlenhydrate

6 g

Fett

00

WIDLACHS auf Fenchel-Orangen-Bett



Warum das Ihrem Körper gut tut:

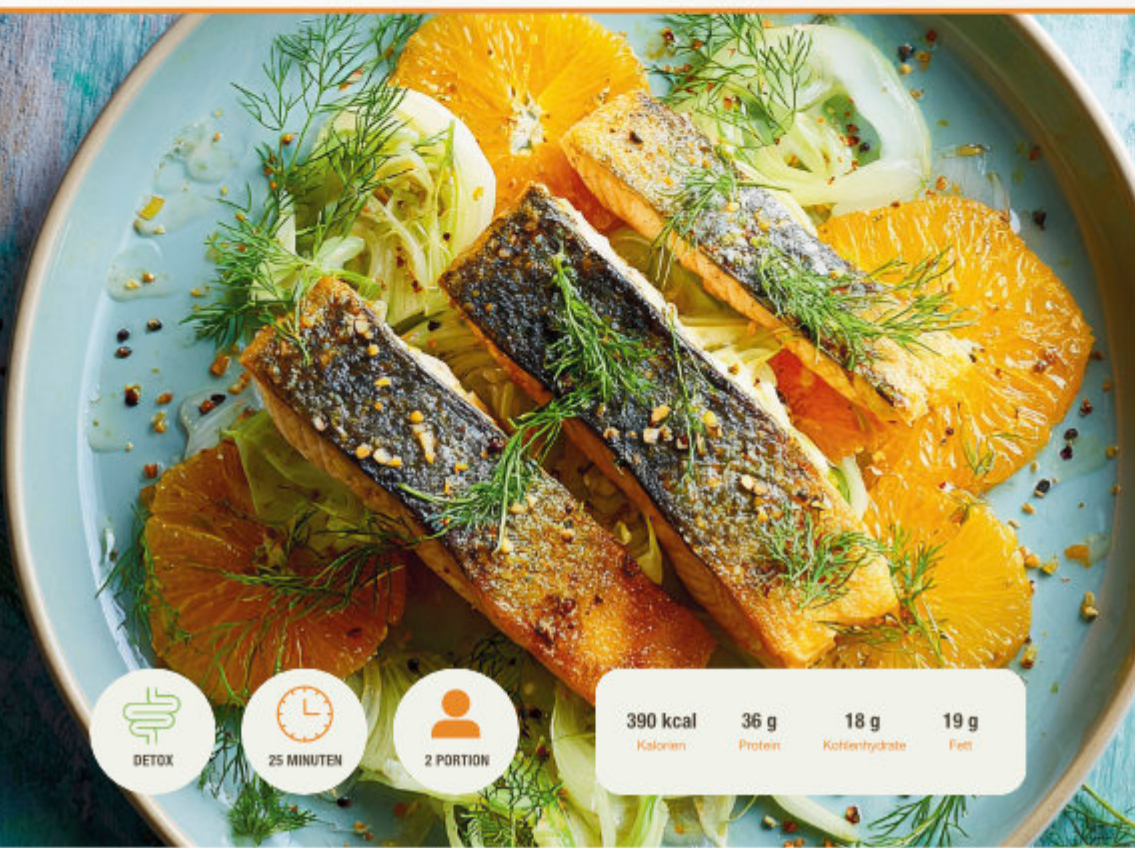
Fenchel enthält Anethole – eine Verbindung die den Lymphfluss anregt und bei Wassereinlagerungen hilft. Orangen liefern Vitamin C, das die Leber bei der Phase-II-Entgiftung unterstützt. Wildlachs hat im Vergleich zu Zuchtlachs deutlich mehr Omega-3 und deutlich weniger Schadstoffe.

Zutaten:

- ✓ 2 Wildlachsfilets (à ca. 150 g)
- ✓ 1 Fenchelknolle, in dünne Scheiben gehobelt
- ✓ 2 Orangen, filetiert
- ✓ 1 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ Etwas frischer Dill zum Garnieren

Zubereitung:

1. Fenchel in dünne Scheiben hobeln, Orangen filetieren (Saft auffangen).
2. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Pfanne mit Olivenöl je 3–4 Minuten pro Seite braten.
4. Fenchel und Orangenfilets auf Tellern anrichten, mit aufgefangenem Orangensaft beträufeln.
5. Lachs darauflegen, mit frischem Dill garnieren und servieren.



DETOX



25 MINUTEN



2 PORTION

390 kcal

Kalorien

36 g

Protein

18 g

Kohlenhydrate

19 g

Fett

10

GARNELEN- ZUCCHINI-PFANNE

Mediterran und aromatisch



Warum das Ihrem Körper gut tut:

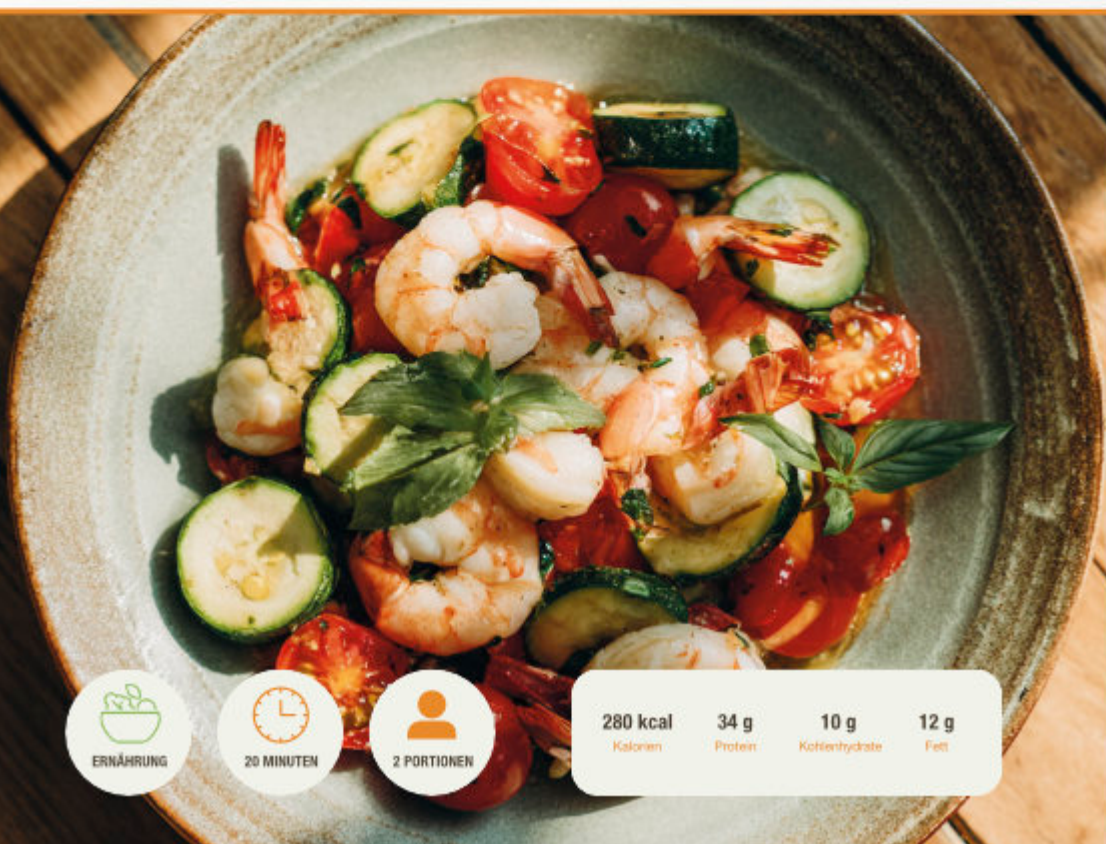
Garnelen sind mit 20 g Protein pro 100 g bei unter 100 Kalorien eine der effizientesten Proteinquellen überhaupt. Chili aktiviert Capsaicin-Rezeptoren, die den Grundumsatz für mehrere Stunden um 8–10% erhöhen. Zucchini liefert Kalium, das den Elektrolythaushalt nach dem Sport reguliert.

Zutaten:

- ✓ 300 g Garnelen (geschält, TK oder frisch)
- ✓ 2 Zucchini
- ✓ 200 g Kirschtomaten
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ 1 TL Chiliflocken
- ✓ 2 EL Olivenöl extra vergine
- ✓ ½ Zitrone – Saft und Abrieb
- ✓ 1 Handvoll frisches Basilikum
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini in Scheiben oder Halbmonde schneiden, Tomaten halbieren.
2. Knoblauch fein hacken, Garnelen abtupfen.
3. Zucchini in Olivenöl bei hoher Hitze 3–4 Minuten anbraten, herausnehmen.
4. Knoblauch und Chiliflocken kurz anrösten, Garnelen dazugeben.
5. 2–3 Minuten braten bis Garnelen rosa sind, Tomaten dazugeben.
6. Zucchini zurück in die Pfanne, mit Zitronensaft abschmecken, Basilikum darüber.



ERNÄHRUNG



20 MINUTEN



2 PORTIONEN

280 kcal

Kalorien

34 g

Protein

10 g

Kohlenhydrate

12 g

Fett

SOMMERLICHE QUINOA-TABBOULEH mit Hanfsamen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

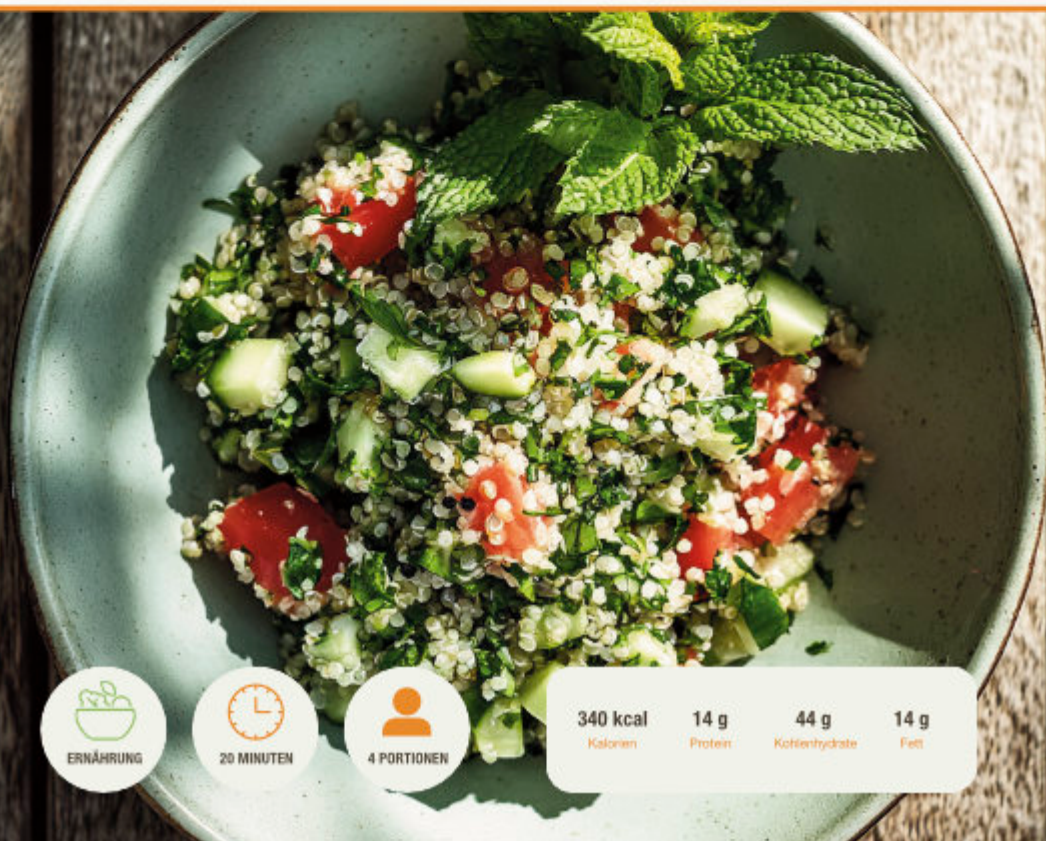
Hanfsamen enthalten alle 9 essentiellen Aminosäuren plus das optimale Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 – selten in pflanzlichen Lebensmitteln. Petersilie ist pro Gramm einer der vitamin- und mineralstoffreichsten Lebensmittel überhaupt. Quinoa hat einen niedrigen glykämischen Index – der Blutzucker bleibt stabil, die Energie gleichmäßig.

Zutaten:

- ✓ 200 g Quinoa
- ✓ 3 EL Hanfsamen
- ✓ 1 große Handvoll Petersilie
- ✓ 1 Handvoll frische Minze 3
- ✓ Tomaten, fein gewürfelt
- ✓ 1 Gurke, fein gewürfelt
- ✓ 4 Frühlingszwiebeln
- ✓ 3 EL Olivenöl extra vergine
- ✓ 2 Zitronen – Saft
- ✓ Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa in der doppelten Menge Salzwasser 15 Minuten kochen, abkühlen lassen.
2. Petersilie und Minze sehr fein hacken – das Kraut dominiert, kein Blatt zu groß.
3. Tomaten, Gurke und Frühlingszwiebeln fein würfeln.
4. Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen. 5. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
6. Mindestens 20 Minuten ziehen lassen – schmeckt am nächsten Tag noch besser.



ERNÄHRUNG



20 MINUTEN



4 PORTIONEN

340 kcal
Kalorien

14 g
Protein

44 g
Kohlenhydrate

14 g
Fett

12

GRIECHISCHER JOGHURT

mit Beeren und Walnüssen



Warum das Ihrem Körper gut tut:

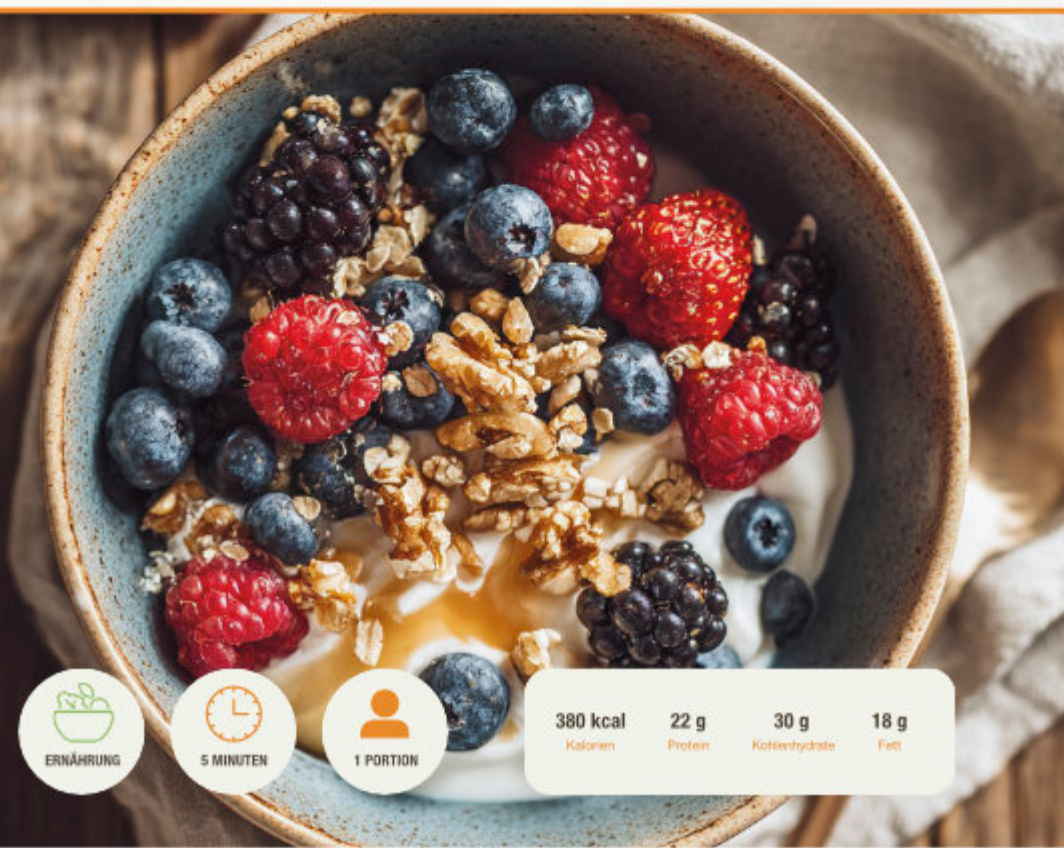
Griechischer Joghurt liefert hochwertiges Casein-Protein für eine lang anhaltende Sättigung. Beeren sind reich an Antioxidantien, die Zellschäden vorbeugen. Walnüsse liefern pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gehirn unterstützen.

Zutaten:

- ✓ 200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ✓ 1 Handvoll gemischte Beeren (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- ✓ 30 g Walnüsse, grob gehackt
- ✓ 1 TL Honig (evtl. Rohkakao-Honig)
- ✓ 1 TL Leinsamen, geschrotet
- ✓ 1 Prise Zimt
- ✓ Optional: 1 EL Proteinpulver (Vanille)

Zubereitung:

1. Joghurt in eine Schüssel oder ein Glas geben.
2. Beeren waschen und darübergeben.
3. Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.
4. Mit Honig beträufeln.
5. Leinsamen und Zimt darüberstreuen.
6. Sofort genießen oder über Nacht im Kühlschrank vorbereiten (Overnight-Variante).



ERNÄHRUNG



5 MINUTEN



1 PORTION

380 kcal

Kalorien

22 g

Protein

30 g

Kohlenhydrate

18 g

Fett



DIE **ABNEHM**-AKADEMIE

Pr-Zintl-Str. 9
92637 Weiden

