



PERSONAL TRAINING  
HORMONCOACHING

*Christin Preis-Gewichs*

# TRAUMKÖRPER PROGRAMM

**Bringe deinen Körper in  
Bestform.**

**Schritt für Schritt zum  
dauerhaften Erfolg.**

**Dies ist keine Diät, sondern eine  
dauerhafte Umstellung zum  
Wohle der Gesundheit.**

Möchtest du endlich wieder mit deinem  
Körper im Einklang sein?

Möchtest du dich wieder energiegeladen  
fühlen?

Sollen dir deine alten Hosen wieder  
passen?

Dann warte nicht auf den passenden  
Moment – Starte JETZT

# **Das Schöne ist: Du hast es in der Hand!**

Gib dich nicht mit den Beschwerden ab und mache keine kurzfristigen Diäten. Erfolg kommt nur, wenn man die Ernährung Stück für Stück optimiert.



Dein Körper ist dazu geschaffen, deine Balance selbst herzustellen. Du musst ihn lediglich richtig unterstützen und ihm den Rahmen geben, richtig arbeiten zu können.

[www.coachchristin.de](http://www.coachchristin.de)

[christin.preis@web.de](mailto:christin.preis@web.de)

# Kalorien und Makroverteilung

Beim Thema Abnehmen denken die meisten Menschen zuerst an Kalorien zählen. Doch es ist nicht nur die Gesamtkalorienmenge, die eine Rolle spielt, sondern auch die Verteilung der Makronährstoffe wie Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Eine ausgewogene Makroverteilung kann entscheidend sein, um den Körper bestmöglich bei seinem Abnehmprozess zu unterstützen. Es ist wichtig, ein Kaloriendefizit zu erreichen, um Gewicht zu verlieren. Dies bedeutet, dass man weniger Kalorien zu sich nehmen sollte, als der Körper verbraucht. Ein moderates Kaloriendefizit von etwa 500 Kalorien pro Tag ist in der Regel empfehlenswert, um langfristig und gesund abzunehmen. Eine zu starke Reduzierung der Kalorienzufuhr kann jedoch dazu führen, dass der Stoffwechsel verlangsamt wird und der Körper in den Hungermodus schaltet.

Die richtige Verteilung der Makronährstoffe spielt eine wichtige Rolle, um den Körper beim Abnehmen zu unterstützen. Proteine sind besonders wichtig, da sie beim Erhalt von Muskelmasse helfen und den Stoffwechsel ankurbeln. Sie sollten etwa 20–30% der Gesamtkalorien ausmachen. Kohlenhydrate und Fette sind auch wichtig, sollten jedoch in Maßen konsumiert werden und vorzugsweise aus gesunden Quellen wie Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und gesunden Fetten wie Avocado oder Nüssen stammen.

## Kurz und knapp!

Viele glauben, Abnehmen sei nur eine Frage der Kalorien.  
Doch Hormone, Stress, Schlaf und der Nährstoffstatus spielt  
eine entscheidende Rolle.

Dein Körper kann nur so gut arbeiten, wie du ihn versorgst –  
und das ist die Basis für Gesundheit, Energie, Wohlbefinden  
und Körperform.

---

### ✓ 1) Ernährung – deine Grundlage

Setze auf ballaststoffreiche, proteinreiche und nährstoffdichte  
Lebensmittel.

Ballaststoffe sorgen für Sättigung, eine stabile Verdauung und  
eine gesunde Darmflora.

Proteine sind wichtig für Muskeln, Hormone, Immunfunktion  
und Stoffwechsel.

Und ganz wichtig: gesunde Fette!

Dein Körper stellt Hormone aus Fetten her – ohne  
ausreichende hochwertige Fettquellen kann die natürliche  
Hormonproduktion aus dem Gleichgewicht geraten.

Gut geeignet sind z. B.:

- Omega-3
- Avocado
- Nüsse & Samen
- Olivenöl

## ✓ 2) Hormone & Stress

Stress ist ein Hormonräuber:

- Cortisol steigt bei chronischem Stress
- Gleichzeitig können Testosteron, Progesteron, Schilddrüsenhormone oder Wachstumshormon sinken

Symptome: Müdigkeit, Heißhunger, Gewichtsstillstand, schlechter Schlaf.

Gegenmaßnahmen: kleine Pausen, bewusste Atmung, Spaziergänge, ausreichend Schlaf.  
Geduld ist Teil des Prozesses.



## ✓ 3) Wichtige Nährstoffe

Viele haben unbemerkt Lücken. Besonders wichtig:

- Vitamin D3 & B12
- Omega-3
- Magnesium, Zink & Vitamin C
- Eisen

Sie unterstützen Energie, Muskelaufbau, Stoffwechsel, Hormone, Immunfunktion und Stimmung. Ohne sie läuft der Körper nicht auf Hochtouren.

#### ✓ 4) Bewegung & Schlaf

Regelmäßiges Kraft- und Ausdauertraining boostet  
Stoffwechsel und Muskeln

Schlaf reguliert Hormone, Immunsystem und Hunger-  
/Sättigungssignale

---

#### ✓ 5) Geduld

Erfolge messen sich nicht nur auf der Waage:  
Mehr Energie, stabilere Stimmung, besserer Schlaf und  
weniger Heißhunger sind echte Fortschritte.

---

#### ✓ Meine Empfehlung

Ich nutze selbst die Produkte von Sunday Natural, weil sie  
hochwertige Nährstoffe ohne unnötige Zusätze anbieten und  
kinderleicht in den Alltag passen.

✨ Wenn du etwas ausprobieren möchtest:

➡ Mit meinem Code: TAN33901  
erhältst du 10 % Rabatt auf deine Bestellung.

## Persönlicher Selbst-Check — Bist du bereit für dein Traumkörper-Programm?

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich für dich. Wenn du mehrere Punkte mit „Ja“ beantwortest, ist das ein klares Zeichen: Jetzt ist es Zeit, dein Programm zu starten!

### Darm & Verdauung

- Ich habe regelmäßig Verdauungsprobleme (Blähungen, Verstopfung, Durchfall).
- Ich esse oft zu wenig Ballaststoffe (unter 25–30 g/Tag).
- Mein Darmgefühl beeinflusst meine Energie oder Stimmung.

### Ernährung & Nährstoffversorgung

- Ich achte nicht darauf, genügend Protein und gesunde Fette zu essen.
- Ich habe schon viele Diäten ausprobiert, ohne langfristigen Erfolg.
- Ich nehme bisher keine oder nur wenige hochwertige Nährstoffpräparate.
- Ich fühle mich oft energielos, kraftlos oder antriebsschwach.

### Hormone

- Ich habe Zyklusbeschwerden (PMS, starke Blutungen, Stimmungsschwankungen).

- Ich habe oft Heißhunger oder Stimmungstiefs im Zyklus.
- Mein Körper speichert Fett überwiegend am Bauch.

### Leber & Stoffwechsel

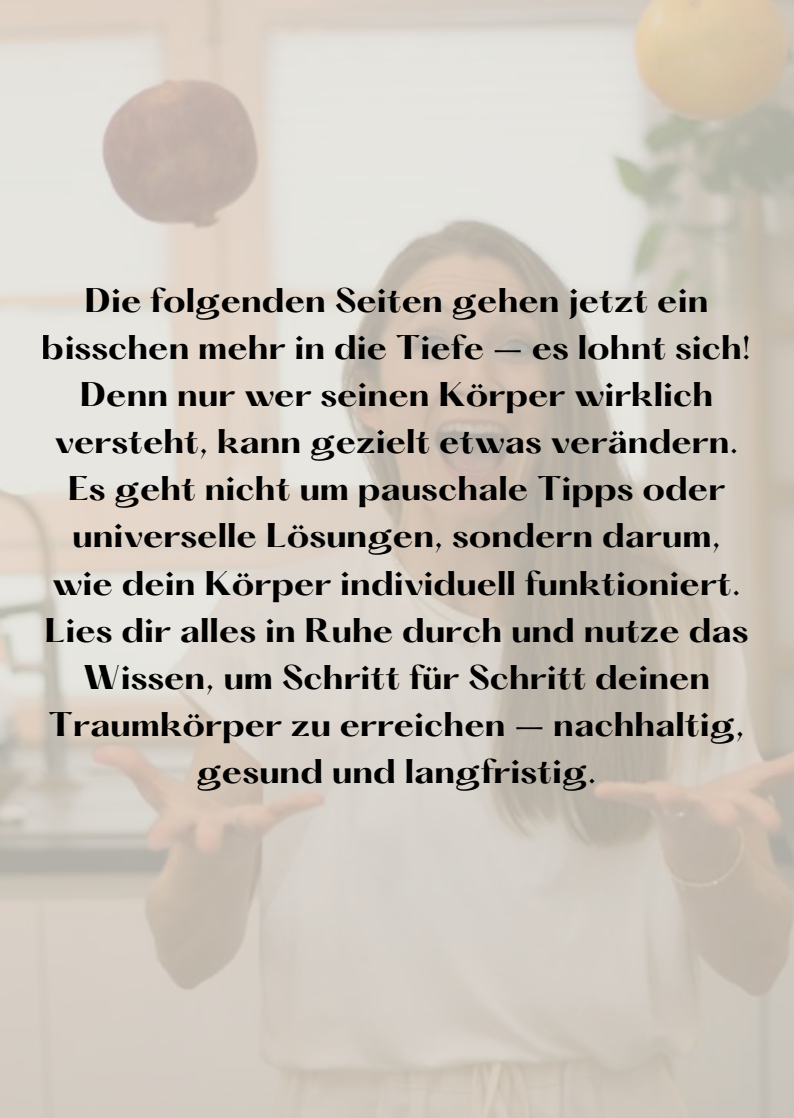
- Ich merke Müdigkeit oder Antriebslosigkeit nach Mahlzeiten.
- Ich habe Wassereinlagerungen in Beinen, Händen oder Gesicht.
- Ich fühle mich oft „aufgedunsen“ oder schwer.

### Lebensstil & Wohlbefinden

- Ich gehe selten an die frische Luft oder bewege mich kaum.
- Ich schlafe nicht ausreichend oder unruhig.
- Ich habe das Gefühl, dass mein Energielevel stark schwankt.

### ✨ Auswertung:

- 0–3 Punkte: Dein Körper ist schon auf einem guten Level, trotzdem lohnt sich ein Blick in das Programm, um kleine Stellschrauben zu optimieren.
- 4–7 Punkte: Dein Körper kann von den Tipps und dem Traumkörper-Programm sehr profitieren.
- 8+ Punkte: Das Programm ist perfekt für dich – du bekommst Schritt für Schritt Kontrolle über Ernährung, Hormone, Nährstoffe und Wohlbefinden.



**Die folgenden Seiten gehen jetzt ein bisschen mehr in die Tiefe – es lohnt sich! Denn nur wer seinen Körper wirklich versteht, kann gezielt etwas verändern. Es geht nicht um pauschale Tipps oder universelle Lösungen, sondern darum, wie dein Körper individuell funktioniert. Lies dir alles in Ruhe durch und nutze das Wissen, um Schritt für Schritt deinen Traumkörper zu erreichen – nachhaltig, gesund und langfristig.**

# Die wichtigsten Bausteine

- **Gesunde Ernährung:** Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Proteinen, gesunden Fetten, Ballaststoffen und Nährstoffen.
- **Regelmäßige Bewegung:** Sport und körperliche Aktivität beeinflussen den Hormonhaushalt positiv.
- **Stressmanagement:** Techniken zur Stressreduktion, wie Meditation, Yoga oder Atemübungen, können helfen, den Cortisolspiegel zu regulieren.
- **Vermeidung von toxischen Substanzen:** Reduzieren Sie die Belastung durch toxische Substanzen in Lebensmitteln, Kosmetika und Umwelt, die das endokrine System beeinträchtigen.
- **Scanne deine Kosmetikprodukte unbedingt mit einer Schadstoffapp wie z.B. CodeCheck oder TOXFox und schaue dir die Inhaltsangaben an.** Substanzen wie Parabene, Phthalate, Triclosan, Benzopenon und viele mehr können als endokrine Disruptoren wirken, was bedeutet, dass sie das hormonelle Gleichgewicht beeinflussen können.
- **unterstütze deinen Darm um bestmöglich arbeiten zu können.** Dieser ist entscheidend bei der Aufnahme der Nährstoffe und der Versorgung deines Körpers.

# Was benötigt dein Körper?

- Deine Nebenniere, Schilddrüse, Darm und Leber müssen gut arbeiten können, um alle Hormone ausreichend produzieren zu können und deinen Stoffwechsel bestmöglich zu unterstützen
- Dein Insulinspiegel sollte konstant bleiben.
- Regelmäßige Mahlzeiten sowie Mahlzeitenplanung senken dein Stresshormon.
- Baue alle Makronährstoffe (KH, Fette, Eiweisse) in jede Mahlzeit ein, um deinen Körper optimal zu versorgen und deinen Körper gut zu sättigen.
- Sorge für eine ausreichende Eiweißdeckung von mindestens 1,2g pro kg Körpergewicht.
- Liefere deinem Körper alle Mikronährstoffe.
- Trinke ausreichend Wasser.
- Streiche stark verarbeitete Produkte, Zucker und Alkohol von deinem Einkaufszettel.
- Reduziere Gluten.
- Sorge dich um deinen Darm, denn dieser bestimmt, was von deiner Nahrung wirklich aufgenommen wird.

# Leber – lebendige Hormonfabrik und Steuerzentrale


Wusstest du, dass deine Leber eine riesige Schlüsselrolle für Hormone spielt? Sie ist wie ein cleverer Regisseur im Hintergrund, der Hormone aktiviert, transportiert, speichert und wieder freigibt – immer genau dann, wenn dein Körper sie braucht.

- **Hormone aktivieren:** Die Leber verwandelt Vorstufen in aktive Hormone – zum Beispiel wandelt sie das inaktive Schilddrüsenhormon T4 in die aktive Form T3 um, damit dein Stoffwechsel richtig läuft.
- **Entgiftung & Abbau:** Hormone, die nicht mehr gebraucht werden, werden in der Leber abgebaut und für die Ausscheidung vorbereitet – ein cleveres Recycling-System.
- **Blutzucker regulieren:** Durch die Freisetzung von Glukose beeinflusst die Leber Hormone wie Insulin und Glukagon, die deinen Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten.
- **Transport und Speicherung:** Die Leber produziert Proteine wie Globuline, die Hormone durch den Körper transportieren, und kann sie bei Bedarf gezielt freisetzen – wie ein Hormonsafe für deine Gesundheit.

# So unterstützt du deine Leber im Alltag

Deine Leber leistet Tag für Tag Schwerstarbeit — mit ein paar gesunden Gewohnheiten kannst du sie wunderbar unterstützen:

- **Ausgewogene Ernährung:** Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und mageres Eiweiß. Weniger gesättigte Fette und raffinierte Kohlenhydrate.
- **Genug trinken:** Wasser hilft, Giftstoffe auszuspülen und den Stoffwechsel anzukurbeln.
- **Alkohol reduzieren:** Weniger belastet die Leber und sorgt für mehr Energie.
- **Regelmäßige Bewegung:** Schon kleine Spaziergänge oder ein Workout fördern Durchblutung und Stoffwechsel.
- **Zucker im Blick behalten:** Weniger zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke halten den Blutzucker stabil.
- **Kräuterpower:** Mariendistel oder Löwenzahnwurzel werden traditionell zur Unterstützung der Lebergesundheit genutzt.

 **Wusstest du:** Deine Leber kann sich komplett regenerieren — und das sogar relativ schnell! Studien zeigen, dass bei konsequentem Verzicht auf Alkohol und stark zuckerhaltige Lebensmittel die Leber bereits nach 2–4 Wochen deutlich entlastet wird. Nach etwa 3–6 Monaten kann sich die Leberstruktur bei gesunden Menschen komplett regeneriert haben.

# Bauchgefühl

Dein Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig – er ist der Schlüssel, damit dein Körper alle wichtigen Mikronährstoffe aufnehmen kann. Ein gesunder Darm sorgt dafür, dass Nahrungsmittel effizient verdaut werden, Nährstoffe ins Blut gelangen und schädliche Stoffe draußen bleiben.

Eine ausgewogene Darmflora unterstützt dabei, Enzyme und Bakterien zu produzieren, die Vitamine und Mineralstoffe optimal spalten und verfügbar machen. Außerdem spielt der Darm eine Rolle bei der Herstellung von Vitamin K und einigen B-Vitaminen, die für deine Gesundheit unverzichtbar sind.

💡 Kurz gesagt: Wenn dein Darm aus dem Gleichgewicht ist, kann es passieren, dass dein Körper selbst bei gesunder Ernährung nicht alle Nährstoffe aufnehmen kann – das kann langfristig zu Mangelerscheinungen führen.


Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie gut ihre Darmgesundheit wirklich ist – wie du das herausfinden kannst, erfährst du auf der nächsten Seite.

# Die stille Kraft im Bauch

Dein Darm ist ein echtes Kraftzentrum – und oft merkt man erst, wenn etwas nicht stimmt.


Achte auf diese Hinweise:

- Verdauungsprobleme: Blähungen, Gas, Durchfall oder Verstopfung, die länger anhalten, können ein Warnsignal sein.
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Wenn bestimmte Lebensmittel Bauchschmerzen oder Unwohlsein auslösen, kann dein Darm aus dem Gleichgewicht sein. Eine gesunde Darmbarriere kann hier wahre Wunder wirken.
- Gewichtsschwankungen: Schwierigkeiten beim Abnehmen oder Halten des Gewichts können mit einer unausgeglichene Darmflora zusammenhängen.
- Energieverlust & Müdigkeit: Ein Darm, der Nährstoffe nicht richtig aufnimmt, kann dir die Energie rauben.
- Hautprobleme: Akne, Ekzeme oder Ausschläge können oft ein Spiegelbild deines Darmzustands sein.
- Schwaches Immunsystem: Der Großteil unseres Immunsystems sitzt im Darm – eine gestörte Darmgesundheit kann dich anfälliger für Infekte machen.

 **Merke:** Ein gesunder Darm wirkt wie ein unsichtbarer Kraftmotor – für Energie, Wohlbefinden und deine allgemeine Gesundheit.

## **Darmgesundheit – so stärkst du deinen Körper von innen**

Präbiotische, ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Obst, Nüsse und Samen fördern die guten Darmbakterien und liefern die Nährstoffe, die dein Darm braucht – ziele auf mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag. Verzichte auf stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und künstliche Zusatzstoffe, um deinen Körper nicht zusätzlich zu belasten. Wähle deine Proteine bewusst: Zwei Drittel pflanzlich (z. B. Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen) und ein Drittel tierisch (Eier, Fisch, Fleisch). Trinke ausreichend Wasser oder ungesüßte Tees und nimm dir Zeit für dein Essen: kaue gründlich, genieße jede Mahlzeit und bedenke, dass alles, was du isst, von deinen Zellen aufgenommen und in Energie umgewandelt wird.

 **Merke:** Deine Ernährung ist die Energiequelle deiner Zellen. Alles, was du deinem Körper gibst, wirkt – es gibt nichts „wieder raus“. Überlege also bewusst, welche Energie du deinem Körper wirklich zur Verfügung stellen willst.

## Ein Neustart für den Darm: Die Zwei-Wochen-Kur

Wenn du deinem Darm mal eine kleine Pause gönnen möchtest, ist eine kurze Zwei-Wochen-Kur eine super Möglichkeit, um die Darmflora zu unterstützen und den Körper zu revitalisieren.

So funktioniert es:

- In den ersten zwei Wochen verzichten wir auf Zucker, Gluten, Milchprodukte und Alkohol.
- Kaffee auf maximal 2 Tassen pro Tag, Fleisch auf 2 Portionen pro Woche reduzieren. Wurst und stark verarbeitete Produkte meiden.
- Für extra Ballaststoffe kannst du morgens einen Shake mit gemahlene Flohsamenschalen trinken – mindestens 30 Minuten vor dem Frühstück. Nach ein paar Tagen kann der Shake auch 30 Minuten vor dem Abendessen getrunken werden.

Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel entlastet den Darm, gibt deiner Darmflora Zeit, sich zu regenerieren und kann dein Wohlbefinden spürbar verbessern.

💡 **Kleiner Tipp:** Manche merken in den ersten Tagen Kopfschmerzen oder leichte Müdigkeit – das ist normal und Teil des Umstellungsprozesses.

## Woche 3: Schritt für Schritt zurück ins normale Essen

Nach der ersten Entlastungsphase geht es jetzt darum, Lebensmittel behutsam wieder einzuführen – so merkt dein Darm, was ihm guttut und was vielleicht noch schwer zu verarbeiten ist.

So gehst du vor:

- Starte langsam mit Gluten, danach kommen Milchprodukte dazu.
- Zucker und Alkohol weiterhin reduzieren oder nur in Maßen.
- Achte auf Signale deines Körpers: Blähungen, Unwohlsein oder Verdauungsprobleme sind Hinweise darauf, wie dein Darm reagiert.

Tipps, damit alles rund läuft:


- Viel trinken – Wasser hilft, Giftstoffe auszuspülen und unterstützt die Verdauung.
- Bewegung einbauen – auch kleine Spaziergänge oder Stretching wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus.
- Stress reduzieren – gönne dir kleine Auszeiten, probiere Yoga, Meditation oder einfach bewusstes Durchatmen.

💡 **Merke:** Schritt für Schritt ist der Schlüssel. Hör auf deinen Körper, genieße das Essen und freu dich, wie gut sich dein Darm langsam wieder anfühlt!

## Die Nebennieren — kleine Drüsen, große Wirkung

Die Nebennieren sitzen wie kleine Kappen auf unseren Nieren und haben eine riesige Aufgabe: Sie sorgen dafür, dass unser Körper gut auf Stress reagiert und der Stoffwechsel im Gleichgewicht bleibt.

- **Nebennierenrinde:** Sie produziert unter anderem Cortisol, das Stresshormon, das hilft, Energie bereitzustellen und Entzündungen zu regulieren. Außerdem bildet sie Aldosteron, das dafür sorgt, dass Salz und Wasser im Körper richtig verteilt sind — also wichtig für Blutdruck und Elektrolythaushalt.
- **Nebennierenmark:** Hier entstehen Adrenalin und Noradrenalin, die du vielleicht aus dem „Stressmodus“ kennst. Sie sorgen dafür, dass Herzschlag, Blutdruck und Energieversorgung hochfahren, wenn wir sie brauchen.

 **Kurz gesagt:** Die Nebennieren helfen uns, gut mit Stress umzugehen, halten den Stoffwechsel in Schwung und sorgen dafür, dass unser Körper rund läuft. Wenn die Nebennieren aus dem Gleichgewicht geraten, kann das verschiedene Beschwerden verursachen — von Müdigkeit über Blutdruckprobleme bis hin zu hormonellen Schwankungen.

## Nebennieren stärken mit dem Zitronen–Limetten–Ritual

Starte deinen Tag frisch, energiegeladen und fokussiert  
— mit dem kleinen, aber kraftvollen Limetten–Salz–  
Ritual.

So geht's:

- Eine frische Limette halbieren, Saft auspressen
- Mit einer Prise hochwertigem Meersalz und 300 ml Wasser vermischen
- Auf leeren Magen trinken

Warum es wirkt:

- Die Limette liefert Vitamin C und eine belebende Säure, die den Stoffwechsel anregt und die Verdauung unterstützt.
- Das Meersalz bringt wichtiges Mineralien–Power, die deine Elektrolyt–Balance unterstützt.

💡 Kurz gesagt: Ein kleiner Schluck am Morgen kann Hydratation, Energie und Wohlbefinden boostern — ein einfacher Schritt, um den Tag in Bestform zu starten und die Sinne zu wecken.

Probiere es aus — du wirst die erfrischende Wirkung spüren!



# Genussvoll und Ausgewogen – Die Magie des Perfekten Tellers



1/2 Gemüse  
1/3 Proteine  
Gute Fette  
Langkettige Kohlenhydrate

Baue jede Mahlzeit so auf und sei immer gut gesättigt. Fehlt dem Körper ein Baustein, wird er dir mit Hunger zeigen, dass ihm etwas fehlt. Sind alle Makronährstoffe ausreichend gedeckt, ist der Körper satt.



# Einkaufsliste

## Gemüse

1. Salate
2. Kräuter
3. Tomaten
4. Kohlgewächse
5. Karotten
6. Sellerie
7. Aubergiene
8. Zucchini
9. Kartoffeln
10. Süsskartoffeln
11. Spargel
12. Fenchel
13. Zwiebel,  
Knoblauch...
14. Gurke
15. Algen
16. Artischocke
17. Pak choi
18. Paprika...

## Obst

1. Beeren
2. Äpfel
3. Birne
4. Pflaume
5. Mango
6. Melone
7. Zitrusfrüchte...

## Proteine

1. Fleisch (ca 20g Protein/100g)
2. Fisch
3. Quark (ca 12g/100g)
4. Hülsenfrüchte
5. Tofu
6. Bohnen
7. Linsen
8. Hüttenkäse
9. Harzerkäse
10. Griechischer Joghurt
11. Skyr
12. Proteinshake...

## Getreideprodukte

1. Haferflocken
2. Buchweizen
3. Hirse
4. Reis
5. Amaranth
6. Quinoa
7. Mais...

## Fette

1. Nüsse, Samen und Saaten
2. Olivenöl
3. Kokosöl
4. Rapsöl
5. Avocados
6. Algenöl
7. Mandelmus...

# Proteine

Die ungefähre prozentuale Verteilung der Hauptbestandteile im menschlichen Körper:

Wasser: etwa 60–70%

Proteine: etwa 15–20%

Fette: etwa 15–20%

Mineralien: weniger als 1%

Kohlenhydrate: weniger als 1%

Andere (wie Vitamine, Nukleinsäuren): weniger als 1%

Proteine und Fette sind neben Wasser der grösste Bestandteil unseres Körpers und sollten deswegen auch in unserer Nahrung einen guten Stellenwert finden. Pro kg Körpergewicht sollten wir MINDESTENS 0,8g zu uns nehmen. Bei einem Gewicht von 60kg solltest du mindestens 50g Proteine zu dir nehmen. Möchtest du Körperfett reduzieren oder gar Muskulatur aufbauen, musst du deinem Körper die Richtigen Bausteine liefern. Deine Proteinaufnahme sollte dabei auf ca. 2g pro kg Körpergewicht angehoben werden. Nimmst du zu wenig auf, baust du vermehrt Muskulatur beim Abnehmen ab oder Baust beim Muskeltraining nur sehr langsam oder gar keine Muskulatur auf. Verteile also in jede Mahlzeit deine Proteine, um am Ende des Tages, dein Ziel zu erreichen. Gönn dir als Snack ab und an ein Shake.

# Kräuter

Kräuter sind echte Wunderwaffen für unsere Gesundheit – und sollten in keiner Mahlzeit fehlen! 🌿

Sie stecken voller Nährstoffe, Vitamine und Antioxidantien. Ein paar heimische Lieblinge: Basilikum (entzündungshemmend), Rosmarin (gut für die Verdauung), Oregano, Petersilie (reich an Vitamin K, C und A), Thymian (antimikrobiell), Löwenzahn, Minze, Dill, Majoran, Kümmel, Baldrian, Liebstöckel, Koriander ... und noch viele mehr!

Viele Kräuter enthalten ätherische Öle, die antibakteriell, entzündungshemmend oder beruhigend wirken können. Außerdem liefern sie Flavonoide, die als Antioxidantien unsere Zellen schützen und Entzündungen hemmen können. Manche Kräuter haben Terpene, die beruhigen, Alkaloide, die Schmerzen lindern, oder Tannine, die adstringierend und entzündungshemmend wirken.

Kurz gesagt: Kräuter machen nicht nur deine Mahlzeiten lecker, sie können auch deinem Körper richtig guttun – ein echtes Superfood aus dem Garten! 🌿

Ätherische Öle wirken auf natürliche Weise entzündungshemmend und können in manchen Fällen sogar ähnlich effektiv sein wie Cortison .

Einige Kräuter werden seit jeher mit gesundheitlichen Vorteilen für Frauen in Verbindung gebracht. Natürlich wirken Kräuter bei jedem Körper unterschiedlich, aber hier sind ein paar, die besonders beliebt sind:

1. Mönchspfeffer (*Vitex agnus-castus*) – unterstützt den Hormonhaushalt und kann bei Menstruationsbeschwerden oder PMS helfen. Besonders geeignet für Frauen mit zyklusbedingten Stimmungsschwankungen oder unregelmäßiger Periode.

2. Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) – wird oft bei Menstruationsbeschwerden eingesetzt und unterstützt das weibliche Fortpflanzungssystem. Ideal für Frauen, die vor allem unter Krämpfen oder leichten Blutungsbeschwerden leiden.

3. Rotklee (*Trifolium pratense*) – enthält Phytoöstrogene, die helfen können, hormonelle Ungleichgewichte auszugleichen, besonders in der Menopause.

4. Schwarze Cohosh (*Actaea racemosa*) – traditionell genutzt, um Menopausensymptome wie Hitzewallungen zu lindern.

💡 Tipp: Kräuter können eine tolle Unterstützung sein, ersetzen aber keine ärztliche Behandlung. Beobachte immer, wie dein Körper reagiert.

# Wurzeln



Wurzeln sind oft gesund, da sie eine reiche Quelle von Nährstoffen, Ballaststoffen und Antioxidantien sind. Hier einige Beispiele:

Ingwer (entzündungshemmend), Kurkuma (entzündungshemmend und antioxidativ), Rote Beete (reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien), Pastinake, Süßkartoffel (Beta-Carotin, Ballaststoffe), Knoblauch (antimikrobiell)



# Antioxidantien

Antioxidantien sind für die Frauengesundheit wichtig, da sie dazu beitragen können, die Zellen vor schädlichen freien Radikalen zu schützen. Sie können dazu beitragen, die Haut vor vorzeitiger Alterung durch freie Radikale zu schützen, was zu einer gesünderen und jugendlicheren Haut führen kann. Einige Antioxidantien, wie Vitamin E, könnten eine unterstützende Rolle im hormonellen Gleichgewicht spielen, insbesondere während des Menstruationszyklus oder der Menopause. Freie Radikale werden mit verschiedenen chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht.

Antioxidantien können helfen, oxidative Schäden zu minimieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und anderen Krankheiten zu reduzieren. Einige Studien legen nahe, dass Antioxidantien die Fruchtbarkeit unterstützen können. Während der Schwangerschaft können sie dazu beitragen, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

# Gewürze



Verschiedene Gewürze haben besondere gesundheitliche Vorteile. Zimt ist durch seine Blutzuckersenkende Eigenschaft ein wichtiges Gewürz in der Küche (bitte den echten Cylon Zimt verwenden, Max 2 TL). Pfeffer enthält Piperin, welches die Verdauung Fördert, indem es die Produktion von Magensäure anregt. Piperin kann die Bioverfügbarkeit von bestimmten Nährstoffen erhöhen, einschliesslich einiger Vitamine und Mineralien.



# Ballaststoffe

Ballaststoffe sind die unverdaulichen Bestandteile unserer Ernährung. Sie tragen dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren, indem sie die Aufnahme von Glucose verlangsamen. Ballaststoffe regulieren durch den Einfluss auf Insulin und Ghrelin den Appetit und den Stoffwechsel. Der Cholesterinspiegel kann, besonders durch die löslichen Ballaststoffe, sinken. Gesunde Darmbakterien werden durch eine ballaststoffreiche Ernährung gefördert. Es gibt also viele Gründe viele Ballaststoffe in die Ernährung einzubeziehen. Eine Mindestmenge von 30g sollte täglich erreicht werden.

# Mikronährstoffe

Mikronährstoffe spielen eine entscheidende Rolle im Hormonhaushalt, da sie als Cofaktoren bei vielen biochemischen Prozessen im Körper fungieren. Hier sind einige Gründe, warum Mikronährstoffe so wichtig sind:

- **Enzymfunktion:** Viele Hormone werden durch Enzyme produziert und reguliert. Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe dienen als Cofaktoren für diese Enzyme, die für die Synthese und den Abbau von Hormonen erforderlich sind.
- **Rezeptorfunktion:** Hormonrezeptoren sind Proteinmoleküle, die Hormone erkennen und auf sie reagieren. Mikronährstoffe können die Struktur und Funktion dieser Rezeptoren beeinflussen, was die Hormonantwort im Körper beeinflusst.
- **Transport von Hormonen:** Einige Mikronährstoffe sind an der Bildung von Trägerproteinen beteiligt, die Hormone im Blut transportieren. Ein Mangel an diesen Mikronährstoffen kann den Transport und die Verfügbarkeit von Hormonen beeinträchtigen.

- Antioxidative Wirkung: Einige Vitamine und Mineralstoffe wirken als Antioxidantien und schützen die Zellen vor oxidativem Stress. Dies ist wichtig, da oxidative Schäden den Hormonhaushalt beeinträchtigen können.
- Regulation des Blutzuckerspiegels: Insbesondere Mineralstoffe wie Chrom, beeinflussen den Blutzuckerspiegel und können somit die Insulinempfindlichkeit beeinflussen.

Ein ausgewogener Konsum von Mikronährstoffen durch eine gesunde Ernährung ist entscheidend für die Regulation und Aufrechterhaltung eines optimalen Hormonhaushalts.

## Die Basics

Verschiedene Mikronährstoffe sind entscheidend für die Hormonproduktion und den Hormonhaushalt. Hier sind einige, die besonders wichtig sind:

- Vitamin D: Spielt eine Rolle bei der Produktion von Sexualhormonen wie Testosteron und Östrogen.
- Vitamin A: Wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen und Fortpflanzungshormonen.
- Vitamin B-Komplex: Enthält B-Vitamine wie B6, B9 (Folsäure) und B12, die für die Synthese verschiedener Hormone benötigt werden.

Mineralstoffe:

- Zink: Wesentlich für die Produktion von Sexualhormonen, insbesondere bei Männern.
- Selen: Ein Bestandteil von Schilddrüsenhormonen und unterstützt die Schilddrüsenfunktion.
- Eisen: Spielt eine Rolle bei der Produktion von Hämoglobin, das den Sauerstofftransport im Blut unterstützt.
- Magnesium: Dient als Cofaktor für viele Enzyme, die an der Umwandlung und Aktivierung von Hormonen beteiligt sind. Insbesondere Enzyme, die für die Umwandlung von Vitamin D in seine aktive Form verantwortlich sind, benötigen Magnesium.

### Spurenelemente:

- Chrom: Beeinflusst die Insulinempfindlichkeit und damit den Blutzuckerspiegel.
- Kupfer: Beteiligt an der Bildung von Bindegewebe, das Hormone transportiert.

Omega-3-Fettsäuren: Unterstützen die Produktion von Hormonen, insbesondere entzündungshemmender Natur.

### Aminosäuren:

- Tyrosin: Wichtig für die Produktion von Schilddrüsenhormonen.
- Tryptophan: Vorläufer von Serotonin, einem Neurotransmitter, der den Schlaf und die Stimmung beeinflusst.

Eine ausgewogene Ernährung, die diese Mikronährstoffe in ausreichender Menge bereitstellt, ist entscheidend für die Gesundheit des Hormonsystems.



# The BIG 4

Hast du dich in den vergangenen Monaten vital ernährt? Hast du täglich ca. 500g buntes Gemüse aus gutem Anbau gegessen? Isst du mindestens 2 Mal die Woche frischen Fisch und bist viel in der Sonne, ohne dich durch Sonnenbrille und Lichtschutzfaktor zu schützen? Wenn du eine der Fragen oder gar alle mit "Nein" beantwortet hast, liegt sehr wahrscheinlich ein Mangel an Mineralstoffen vor. Fülle deine Speicher auf und supplementiere nach Bedarf. Gerade Vitamin D können wir in den Wintermonaten nicht ausreichend produzieren. Hast du einen verkürzten Zyklus und lange Regelblutung, verwende zusätzlich Eisen. Du wirst bemerken, wie sich dein Energieniveau auf ein nächstes Level bringt.

Sunday Naturals bietet eine tolle Produktvielfalt zu günstigem Preis in sehr guter Qualität.

Meine absolute Empfehlung ist das

1. All in 1, 1 a day Multivitamin
2. Magnesiumkomplex 9/11 oder Magnesiumtaurat
3. Omega 3 Algenöl
4. Vitamin D (2500i..E)

[www.sunday.de](http://www.sunday.de)

Mit meinem Rabattcode könnt ihr 10% bei eurer ersten Bestellung einsparen (**TAN33901**).

# Die Haut als Tor zur Gesundheit

Unsere Haut ist nicht nur die äußere Hülle unseres Körpers, sondern auch ein lebendiges Organ, das in der Lage ist, Substanzen aufzunehmen. Kosmetikprodukte, die wir auf unsere Haut auftragen, können eine Vielzahl von Auswirkungen auf unseren Körper haben, weit über die bloße äußere Schönheit hinaus.

Die Haut dient als Schutzbarriere gegen äußere Einflüsse wie UV-Strahlung, Keime und Schadstoffe. Gleichzeitig ist sie jedoch durchlässig und kann bestimmte Substanzen aufnehmen. Dieses Merkmal macht die Wahl von Kosmetikprodukten von entscheidender Bedeutung, da sie nicht nur die Haut, sondern auch den gesamten Organismus inklusive des Hormonhaushaltes beeinflussen können.

Viele Kosmetikprodukte enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen, darunter Konservierungsmittel, Duftstoffe, Farbstoffe und aktive Wirkstoffe. Einige dieser Inhaltsstoffe können durch die Haut in den Blutkreislauf gelangen und den Körper beeinflussen. Dies kann positive Effekte, wie Feuchtigkeitzufuhr oder Hauterneuerung, aber auch potenziell negative Auswirkungen haben.

Es ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass nicht alle Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten harmlos sind. Einige Substanzen können Allergien auslösen, Reizungen verursachen oder langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Parabene, Phthalate und bestimmte Duftstoffe sind Beispiele für Inhaltsstoffe, die in der Diskussion über mögliche Risiken stehen.

Achte bei der Auswahl von Kosmetikprodukten auf die Inhaltsstoffe und gegebenenfalls auf Produkte mit natürlichen oder hypoallergenen Formulierungen zurückgreifen. Das Verständnis der eigenen Hautbedürfnisse und die Aufmerksamkeit auf Produktetiketten können dazu beitragen, gesundheitliche Risiken zu minimieren.

Fazit: Hautpflege als ganzheitliches Konzept:

Die Pflege unserer Haut sollte nicht nur auf äußerliche Schönheit abzielen, sondern auch darauf ausgerichtet sein, die Gesundheit unseres gesamten Organismus zu unterstützen. Eine bewusste Produktauswahl und das Verständnis für die Wirkung von Kosmetikprodukten über die Haut können einen Beitrag zu einem ganzheitlichen Ansatz für die Hautpflege leisten.

# To-Do-Liste



- Mache ein Foto von dir von vorn, von der Seite und von hinten. Das Licht ist entscheidend zur Vergleichbarkeit. Suche dir eine neutrale Wand mit einem geeigneten Licht, so dass du genau die gleichen Verhältnisse zu einem späteren Zeitpunkt schaffen kannst.
- Führe täglich Tagebuch von deinem Wohlbefinden, deiner Ernährung und deinem Schlaf
- Wiege dich dreimal die Woche und notiere es in deinem Tagebuch
- Treibe JEDEN Tag 30 Minuten Sport. Du kannst auch einfach nur spazieren gehen, dich dehnen oder ins Gym gehen.
- In verarbeiteten Lebensmitteln sind viele schlechte Fette, Konservierungsstoffe, versteckte Zuckerarten wie Laktose, Sorbit, Dextrose, Maltose, Glucose und Raffinade versteckt. Checke die Zutatenliste bzw. meide stark verarbeitete Lebensmittel
- Füge zu deinem wöchentlichen Einkauf frische Kräuter hinzu. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und pepen jedes Essen auf.
- Versuche 8 Stunden zu schlafen.
- Scanne deine Kosmetikprodukte mit der CodeCHECK App und schaue dir die Inhaltsstoffe genau an.



REZEPTE



FRÜHSTÜCK



# Ei Muffin

Schwierigkeitsgrad



3 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

- 6 Eier, Größe M
- 1 Prise Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 Frühlingszwiebel
- 80 g frische rote Paprika
- 70 g Räuchertofu oder Schinken
- 2 Stängel frische Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 70 g Parmesan

## Schritte

1. Die Eier verquirlen.
2. Paprika oder anderes Gemüse kleinschneiden und kurz in einer Pfanne anbraten.
3. Muffinformen gut fetten.
4. Gemüse, Käse und Schinken mit Eiern verrühren und in Muffinförmchen verteilen.
5. Die Muffinförmchen in den vorgeheizten Backofen geben und bei 175°C etwa 20 Minuten backen.



# Protein Pancakes

Schwierigkeitsgrad ●●



1 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

- 2 Stk Eier
- 50g Magerquark
- 25 g Eiweißpulver, Vanille
- 100g Beeren, frisch, zum Garnieren
- 1/2 EL Öl, für die Pfanne

## Schritte

1. Für die Protein-Pancakes zuerst die frischen Eier in eine Schüssel aufschlagen und schaumig rühren.
2. Dann Magerquark und Proteinpulver hinzufügen und alle Zutaten gut verrühren.
3. Dann das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und pro Pancake etwa 2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben.
4. Die Pancakes bei mittlerer Hitze kurz backen, bis sich auf der Oberfläche Bläschen bilden, dann wenden und fertig backen.
5. Zum Schluss die kleinen Pfannkuchen auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit den frischen Beeren belegen und sofort servieren.



# Overnight Oats (Basisch)

Schwierigkeitsgrad ●



1 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 100 ml Wasser
- 120 g Quark
- 2 Prisen Natursalz
- 1 Apfel oder anderes Obst
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Kokosflocken

## Schritte

1. Haferflocken und Wasser verrühren und in eine Schale oder ein Glas geben.
2. Das Ganze verschlossen oder gut zudecken über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Am nächsten Morgen die Haferflocken mit Quark vermischen.
4. Ggf. noch etwas Milch ergänzen (je nach Konsistenzvorlieben).
5. Apfelstückchen, Mandeln und Rosinen auf der Haferflockenmasse verteilen und mit Kokosflocken bestreuen.



# Protein Wraps

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



5 Minuten

## Zutaten

- 1 Ei
- 3 Eiklar
- magerer Aufschnitt oder Tofu
- Tomaten
- Gurke
- Salat

## Schritte

1. Ei und Eiklar vermischen und würzen.
2. Pfanne erhitzen und die Masse gleichmäßig in der Pfanne verteilen.
3. Bei mittlerer Hitze warten, bis das Ei stockt, wenden und kurz von der anderen Seite anbraten.
4. Ei-Wrap mit Aufschnitt und Gemüse belegen und zusammenrollen.



# Hüttenkäse Wraps

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

- 2 Eier
- 200g Hüttenkäse
- Kräuter
- Avocado
- magerer Aufschnitt
- Tomaten
- Gurke
- Salat

## Schritte

1. Eier und Hüttenkäse in einem Zerkleinerer zu einer geschmeidigen Masse verrühren.
2. Masse gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und dann ausbacken.
3. Hüttenkäse-Wrap mit Aufschnitt und Gemüse belegen, zusammenrollen, halbieren und genießen.



# Süße Stulle

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

## Zutaten

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 1    | Scheibe Proteinbrot oder Haferbrot |
| 3 EL | Hüttenkäse                         |
| 1 TL | Honig                              |
| 1    | Banane                             |
|      |                                    |
|      |                                    |
|      |                                    |
|      |                                    |

## Schritte

1. Banane klein schneiden.
  2. Hüttenkäse mit Honig vermischen.
- Brot mit dem süßen Hüttenkäse bestreichen und mit den Bananenscheiben belegen.



# EIWEISS – BROT

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

## Zutaten

- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Weizenkleie
- 50 g Eiweißpulver, neutral
- 2 Ei(er), Größe M
- 250 g Magerquark
- 1 TL, gehäuft Backpulver
- 1 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Backzeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 10 Min.

## Schritte

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Die trockenen Zutaten vermengen, den Quark und die Eier dazugeben und einen Teig kneten.

- Den Teig 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Leinsamen quellen dann und der Teig wird etwas fester. Einen Brotlaib formen und ca. 40 Minuten backen.
- Ich verwende hierzu einfach ein Backpapier auf einem Rost.

Wer möchte, kann das Brot vor dem Backen mit dem Messer einschneiden, ruhig etwas tiefer, ca. 1 cm, und mit Sonnenblumenkernen bestreuen und diese ggf. etwas andrücken.

Das ist aber nur für die Optik. Das wirklich Geniale an dem Rezept ist, dass es immer *gelingt* und sehr wandlungsfähig ist. Man kann anstelle der Sonnenblumenkerne auch Kürbiskerne, zerkleinerte Walnüsse, Sesam, Salatkernemix usw. verwenden. Ich habe es sogar schon mit 25 g Pinienkernen und 25 g in Streifen geschnittenen getrockneten Tomaten gebacken. Eigentlich kann fast jede Art von Saat oder Nuss, die wenig Kohlenhydrate enthält, verwendet werden.



# Buchweizen – BROT

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



80

Minuten

## Zutaten

- 500g Buchweizen
- 200ml Wasser
- 1 TL Salz

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Backzeit: ca. 70 Min.

Ruhezeit: ca. 26 h.

## Schritte

- Buchweizen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und für 8 Stunden einweichen.
- Nach dem Einweichen den Buchweizen in ein Sieb geben, abgießen und den Buchweizen in den Mixer geben. Dann mit 200 ml Wasser und 1 TL Salz zu einem Teig pürieren.
- Teig in die Schüssel zurückgeben und zugedeckt für etwa 20 Stunden oder über Nacht quellen lassen.

Backofen auf 180 Grad O/U vorheizen, Teig in einer 25 cm Kastenform verteilen, nach Belieben dekorieren und im vorgeheizten Backofen für etwa 70 Minuten backen.



# green – Smoothie

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



5 Minuten

## Zutaten

|       |                           |
|-------|---------------------------|
| 70g   | Spinat                    |
| 1     | kleine Banane             |
| 1/2   | Avocado                   |
| 1     | Orange<br>entsaftet       |
| 1     | Apfel                     |
| 1Bd   | Minze oder<br>Basilikum   |
| 150ml | Wasser oder<br>Kokosdrink |
|       |                           |
|       |                           |

## Schritte

1. Zuerst die weichen Zutaten (Banane, Avocado) und das (Kokos-)Wasser in den (Hochleistungs-)Mixer geben.
  2. Die restlichen Zutaten (Spinat, Apfel, Kräuter) und den gepressten Orangensaft dazugeben.
  3. Alles mindestens 1 Minute auf hoher Stufe pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Den Green-Smoothie auf 2 Gläser verteilen und servieren.
- Arbeitszeit: ca. 10 Min.  
Ruhezeit: ca. 70 Min.  
Ruhezeit: ca. 26 h.



# Herzhafte Stulle

Schwierigkeit Grund



1 Portion



5 Minuten

## Zutaten

## Schritte

|      |                                       |
|------|---------------------------------------|
| 1    | Vollkornbrot<br>oder<br>Linsenwaffeln |
| 1 EL | Körniger<br>Frischkäse                |
| 1/2  | Avocado                               |
|      | Salz                                  |
|      | a                                     |
|      | Kräuter                               |
|      | a                                     |
|      |                                       |

1. Brot mit dem Körnigen Frischkäse bestreichen und mit den Avocadoscheiben belegen



# Heidelbeer-Quark

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 125g | Heidelbeeren (frisch od TK) |
| 250g | Quark (20% Fett i.Tr.)      |
| 75ml | Buttermilch                 |
| 1 EL | Limettensaft                |
| 1    | Pack A                      |

## Schritte

1. frische Beeren waschen, TK\_Beeren auftauen lassen.  
Einige Beeren zum garnieren zur Seite legen
2. die restlichen Beeren fein pürieren
3. Quark mit Buttermilch, Pack A und Limettensaft berühren und Heidelbeerpüree untermischen.
4. in 2 Gläser füllen und mit den übrigen Beeren garnieren.



# Warmer Morgen

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



7 Minuten

## Zutaten

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 4 EL    | Haferflocken    |
| 1 Tasse | Wasser (250 ml) |
| 1 EL    | Cranberries     |
| 1 EL    | Mandeln         |
| 2 EL    | Skyr            |
| 1       | Banane          |
| 1 TL    | Agavendicksaft  |

## Schritte

1. Haferflocken mit Wasser in eine Schüssel geben
2. kurz im Topf aufkochen lassen
3. mit Agavendicksaft süßen
4. Banane zerdrücken und mit heißem Porridge mischen
5. Früchte, Nüsse und Joghurt unterheben und warm genießen



# Baked Oats

Schwierigkeitsgrad



3 Portion



7 Minuten

## Zutaten

1 reife Banane  
140 g Haferflocken  
300 ml Pflanzenmilch  
Toppings  
Beeren – z.B. Heidelbeeren und  
Himbeeren  
Schokodrops  
Gehobelte Mandeln

## Schritte

1. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Dann mit Haferflocken und Pflanzenmilch mischen und in eine Auflaufform geben. Noch cremiger wird es, wenn du die drei Zutaten mit einem Mixer pürierst.
3. Den Haferflocken-Auflauf mit beliebigen Toppings belegen und 20 Minuten backen.



# Rührei mit Gemüse

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

|            |                       |
|------------|-----------------------|
| 4          | Eier                  |
|            | Gemüse                |
| 1 Staupe   | Lauchzwiebeln         |
| 1 Handvoll | geriebener Gouda(30g) |
|            | Salz & Pfeffer        |

## Schritte

1. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Gemüse nach Wahl und Lauchzwiebeln kleinschneiden und in der Pfanne mit einem Hauch von Öl anbraten.
3. Eier hinzufügen.
4. Gouda unterheben.



# Avocado Ei Sandwich

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



7 Minuten

## Zutaten

|      |                                 |
|------|---------------------------------|
| 30g  | Avocado                         |
| 1    | Ei                              |
| 1 TL | Rapsöl                          |
|      | Salz, Pfeffer                   |
| 2    | Haferbrot oder<br>Linsenwaffeln |

## Schritte

1. Avocado aus der Schale lösen und mit der Gabel grob zerkleinern
2. das Ei in einer beschichteten Pfanne erhitzen und auf mittlerer Stufe leicht anbraten, bis das Eiweiß stockt
3. beide Brotscheiben in einem TOaster leicht rösten.
4. die geröstete Brotscheibe mit Avocadocreme bestreichen, das Ei darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend die andere Brotscheibe darauf geben.



# Granola mit Joghurt und Früchten

Schwierigkeitsgrad



2 Portion



35 Minuten

## Zutaten

|                       |                   |
|-----------------------|-------------------|
| Granola selbstgemacht |                   |
| 50g                   | Haferlocken       |
| 15g                   | gehobelte Mandeln |
| 1 Prise               | Zimt              |
| 1 Prise               | Salz              |
| etwas                 | Vanilleextrakt    |
| 15g                   | Kokosöl           |
| 20g                   | Agavendicksaft    |
| Joghurt und Früchte   |                   |
| 250g                  | Quark mit Wasser  |
| 1 TL                  | Zitronensaft      |
| 50g                   | Heidelbeeren      |
| 50g                   | Erdbeeren         |

## Schritte

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen
2. Backblech mit Backpapier auslegen
3. die trockenen Zutaten (Haferlocken, Mandeln, Zimt, Salz, Vanille) vermischen
4. Kokosöl und Agavendicksaft in einen Topf geben und bei niedriger Hitze schmelzen lassen
5. Ständig umrühren und die Haferlocken-Mischung unterheben
6. Alles gut miteinander vermischen
7. die Granola auf dem Backblech verteilen und für 10 Min. backen.
8. mit dem Kochlöffel wenden und nochmals für 5–7 Min. goldbraun backen
9. vollständig abkühlen lassen
10. den Quark in eine Schüssel geben und mit Sprudelwasser und Zitronensaft glattrühren
11. Heidelbeeren, Erdbeeren waschen und kleinschneiden.
12. Granola mit Joghurt und Früchte schmecken lassen



# WARMER REZEPTE

FÜR MITTAGS UND ABENDS



# Süsskartoffel-Rote Beete Bowl

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

## Zutaten

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| 1/2                    | Zwiebel                      |
| 1                      | Rote Beete                   |
| 1TL                    | Olivenöl                     |
| 1                      | Süßkartoffel<br>(mittelgroß) |
| 1/2<br>gegarte<br>Glas | Kichererbsen                 |
|                        | Blattsalat oder              |
|                        | 1/2 Gurke                    |
| 1EL                    | gehakte Kräuter              |
|                        | Dressing nach wahl           |
|                        |                              |

## Schritte

1. Zwiebel und Süßkartoffeln im Ofen mit 1 EL Öl und Gewürzen weich backen.
2. Kichererbsen 5 Minuten vor Backzeitende mit auf das Blech.
3. Rote Beete und Gurken in Würfel schneiden.
4. Salat waschen.
5. Alles vermengen und genießen.

TIPP: Deine passende Proteinquelle kann dabei Folgendes sein:

- Tofu



# Zucchini-Nudeln mit Avocado-Pesto

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

Für die Zoodles:

- 2 mittelgroße Zucchini
- 1 Handvoll Cocktail- oder Cherrytomaten, gewürfelt
- Optional: Sprossen (z. B. Alfalfa oder Radieschen) zum Toppen

Für das Avocado-Pesto:

- 1 reife Avocado
- 1 große Handvoll frischer Basilikum
- 1 EL Zitronensaft
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2–3 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: 1 EL Hanfsamen oder Nüsse (z. B. Cashew, Pinienkerne)

## Schritte

1. Zucchini spiralisieren – mit einem Spiralschneider oder Julienne-Schäler in feine Nudeln schneiden. Leicht salzen und beiseite stellen (zieht Wasser, macht sie weicher).
  2. Pesto zubereiten – Avocado, Basilikum, Zitronensaft, Knoblauch und Olivenöl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Optional: Hanfsamen oder Nüsse untermixen.
  3. Zoodles abtropfen lassen, mit dem Avocado-Pesto vermengen und gut durchrühren. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser zugeben, falls es zu dick ist.
  4. Mit Tomatenwürfeln und Sprossen toppen und direkt servieren.
- ✔ Tipps:
- Wer mag, kann noch geröstete Sonnenblumenkerne oder Kichererbsen als Crunch darübergeben.
  - Für extra Frische passt auch Minze oder Zitronenabrieb gut zum Pesto.



# Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

2 mittelgroße Süßkartoffeln, geschält & gewürfelt

- 1 Dose (400 g) Kichererbsen, abgespült
- 1 Dose (400 g) gehackte Tomaten
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 2–3 Zehen Knoblauch, fein gehackt
- 1 rote oder gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 EL Olivenöl oder Kokosöl
- 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß oder geräuchert)
- ½ TL Kurkuma (optional)
- ½ TL Zimt (für Tiefe, optional)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Ca. 400–500 ml Gemüsebrühe oder Wasser
- Frischer Koriander oder Petersilie zum Garnieren
- Optional: ein Spritzer Zitrone zum Abschmecken

## Schritte

1. Zwiebel und Knoblauch in Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen (ca. 3–4 Min).
  2. Paprika dazugeben und 2–3 Minuten mitbraten.
  3. Dann die Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, ggf. Kurkuma & Zimt) dazugeben und kurz mitrösten, bis es aromatisch duftet.
  4. Süßkartoffelwürfel, Kichererbsen und gehackte Tomaten dazugeben, gut umrühren.
  5. Mit Gemüsebrühe oder Wasser aufgießen, bis alles gut bedeckt ist.
  6. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20–25 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.
  7. Mit Salz, Pfeffer & Zitronensaft abschmecken.
- Mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.



# Salat mit Avocado und Süßkartoffel

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 1      | Bund Kräuter                   |
| 1      | Feldsalat                      |
| 1      | Avocado und Gurke              |
| 2 EL   | Zitronensaft                   |
|        | Paprika, Tomate und/oder Gurke |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln              |
| 1 EL   | Öl                             |
| 1 TL   | mittelscharfer Senf            |
| 1 Dose | Kichererbsen                   |
|        | Salz und Pfeffer               |
|        |                                |

## Schritte

1. Kräuter schneiden
2. Avocado und Gurke in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
3. Salat waschen und zupfen.
4. Frühlingszwiebeln und Süßkartoffeln in Würfel schneiden und im Ofen mit 1 EL Öl und Salz Pfeffer 15-20 min backen
5. Salat anrichten und mit süßkartoffel und Avocadowürfeln bestreuen.
6. Öl mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing verwenden.
7. Kichererbsen und süßkartoffel auf den Salat setzen.



# Afrikanischer Erdnusseintopf

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 EL Raps- oder Olivenöl  
1 mittelgroße Süßkartoffel  
1/2 Dose Kichererbsen  
1 Paprika  
ca. 350 ml Sojajucisine (oder anderer pfl. Sahnersatz)  
200-400 ml Gemüsebrühe  
4 EL Erdnussmus  
30 g Rosinen

Zum Würzen:  
1/2 Limette  
1 EL Sojasauce  
1,5 EL Ahornsirup  
Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer,  
Chiliflocken, Kreuzkümmel, Curry  
Als Topping:  
1 Handvoll Erdnüsse  
etwas frischer Koriander

## Schritte

1. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch schälen, kleinschneiden und anbraten. Ca. 1/2 EL Ahornsirup hinzufügen und karamellisieren.
2. Die Süßkartoffel in ca. 1 cm große Würfel schneiden, in den Topf geben und das Ganze würzen. Die Süßkartoffel für ca. 3-4 Minuten anbraten, dann mit Sojajucisine ablöschen und das Erdnussmus hinzufügen.
3. Die Süßkartoffel bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Nach 5-6 Minuten habe ich noch ca. 200 ml Gemüsebrühe hinzugefügt und das Ganze weiter einkochen lassen. Schaut hier einfach, dass die Süßkartoffel gar wird und der Eintopf dann dickflüssig ist – ggf. braucht ihr mehr oder weniger Brühe.
4. Wenn die Süßkartoffel fast "durch" ist, die Paprika kleinschneiden und hinzufügen, nochmal gut würzen.
5. Zuletzt die Kichererbsen und Rosinen in den Topf geben und das Ganze mit Gewürzen, Limettensaft, Ahornsirup und Sojasauce abschmecken. Optional noch etwas Koriander hacken und unterheben.

Den Eintopf vor dem Essen kurz vom Herd nehmen, bis er nicht mehr so kochend heiß ist, und 5 Minuten ziehen lassen. Guten Appetit!



# PIZZA OHNE BODEN

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



40  
Minuten

## Zutaten

- 125 g gewürfeltes Gemüse  
– z.B. Paprika, Zucchini
- 150 g Skyr – alternativ  
Magerquark oder  
körnigen Frischkäse
- 2 Eier
- 75 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- 1 TL Pizzagewürz –  
alternativ Oregano

## Schritte

1. Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze  
vorheizen und ein Blech mit Backpapier auslegen.  
(Alternativ 2 kleinere Backformen verwenden.)
2. Das Gemüse klein schneiden.
3. Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und mischen.
4. Den Teig auf das Backblech streichen und ca. 30 – 35  
Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.



# Gefüllte Paprika

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



20 Minuten

## Zutaten

## Schritte

|     |                   |   |
|-----|-------------------|---|
| 1   | Paprika           | 1. klein geschnittene Zwiebel, Tomate und Oliven kurz anbraten und würzen |
| 1   | Tomate            | 2. Paprika aushöhlen  |
| 1/4 | Zwiebel           | 3. Füllung aus der Pfanne in die Paprika geben. Paprika-Decke darüber.    |
| 4   | schwarze Oliven   | 4. bei 220°C ca. 15–18 Min. backen.                                       |
| 30g | Feta              | 5. Deckel abnehmen und Feta darüberstiegen.                               |
| 1TL | Olivenöl          |   |
|     | Gewürze nach Wahl |   |



# Linsensuppe

Schwierigkeitsgrad



8 Portion



25 Minuten

## Zutaten

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 2 mittlere Zwiebeln fein gehackt
- 2 Zweige frischer Thymian
- 4 Karotten fein gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- ½ Teelöffel getrocknete Chiliflocken
- 2 Teelöffel Senfkörner
- 800 g gewürfelte Tomaten
- 200 g rote Linsen gewaschen
- 2500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

## Schritte

- Ziehe die Blätter von den Thymianzweigen ab und hacke sie grob. Erhitze das Öl und brate die Zwiebel, den Thymian und die Karotten etwa 4 Minuten lang an, bis sie gerade so weich sind.
- Gib den Knoblauch, den Chili und die Senfkörner hinzu und brate sie ein paar Minuten weiter. Die Tomaten und Linsen einrühren und die Brühe dazugeben. Alles zum Kochen bringen. Reduziere die Hitze, decke den Topf ab und lass ihn 30 Minuten lang köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Püriere die Suppe, bis sie glatt ist, oder lass sie stückig.



# Aubergine Mini-Pizza

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

## Zutaten

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 1/2        | Aubergine                |
| 1 Handvoll | Cocktailtomaten          |
| 1 Handvoll | frische Basilikumblätter |
| 1 EL       | Olivener Öl              |
| ca. 20g    | Streukäse                |
|            | Oregano, Salz, Pfeffer   |

## Schritte

1. Aubergine in ca. 2cm dicke Scheiben schneiden und mit Öl bestreichen.
2. ca. 15 Min. im Ofen bei 180 °C garen.
3. herausholen. Tomaten hacken und auf den Scheiben verteilen.
4. mit klein gezupften Basilikumblättern belegen, würzen, Käse darüber streuen
5. nochmal für ca. 10 Min. in den Ofen.



# Rote Beete Linsen Salat

Schwierigkeitsgrad



13 Portion



5 Minuten

## Zutaten

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 1 Dose | Linsen                              |
| 1      | gegaarte Rote Beete                 |
| 250g   | Tomaten, 1 Gurke, Salat oder Spinat |
| 3 EL   | Olivenöl                            |
| 2 EL   | Weisser Balsamico                   |
|        | Oregano, Salz, Pfeffer, Senf        |

## Schritte

1. Alle Zutaten Schneiden und vermengen
2. Auf 3 Portionen aufteilen



# Mozarella küsst Tomate

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



5 Minuten

## Zutaten

|      |                             |
|------|-----------------------------|
| 6    | Tomaten                     |
| 2    | Mozarella (light)           |
| 1 EL | Olivenöl                    |
| 2 EL | Balsamico-Essig             |
|      | Salz, Pfeffer,<br>Basilikum |
| 2    | Vollkornbrot<br>(Scheiben)  |

## Schritte

1. Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und aufeinander anrichten.
2. Öl und Balsamico darüber geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Basilikumblätter darüber streuen.
4. Gönn dir mittags eine Scheibe Vollkornbrot dazu.



# Gazpacho

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

## Zutaten

400 g rote und gelbe Paprikaschoten  
500 g Salatgurke (1 Salatgurke)  
400 g Tomaten (6 Tomaten)  
70 g Zwiebeln (1 Zwiebel)  
1 Knoblauchzehe  
4 Scheiben Vollkornbrot  
500 ml Tomatensaft  
50 ml Olivenöl  
1 Zitrone  
1 EL Paprikapulver  
Salz  
½ TL Honig  
Pfeffer aus der Mühle  
Oregano für die Garnitur

## Schritte

1. Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen.
2. Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel, den Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.
3. Mit Salz, Honig und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsewürfeln bestreuen. Mit Oregano garniert servieren.



# Wassermelonen-Feta Salat

Schwierigkeitsgrad



4 Portionen



5 Minuten

## Zutaten

- 1 kleine Wassermelone
- 150 g Feta
- 4 Stiele Minze

Zutaten für das Dressing:

- 1 Limette
- Salz
- Pfeffer

## Schritte

1. Für das Dressing die Limette auspressen und den Saft mit Salz und Pfeffer verrühren.
2. Die Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen.

Den Feta zerbröseln und unterheben. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und den Salat mit den Blättern garnieren.



# Garnelen mit Bratreis

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

|            |                          |
|------------|--------------------------|
| 6 EL       | Vollkornreis             |
| 2          | Möhren                   |
| 1          | gelbe Paprika            |
| 1 handvoll | Cashewkerne              |
| 1 Stk.     | Ingwer                   |
|            | Koriander, Pfeffer, Salz |
| 1 Pck      | Mungobohnensprossen      |
| 2          | Knoblauchzehen           |
| 1          | Ei                       |
| 75g        | Garnelen                 |
| 1 TL       | Sojasoße                 |
| 1,5 TL     | Öl                       |

## Schritte

1. Reis garen und in der Zwischenzeit Möhren schälen, in Scheiben schneiden und Paprika würfeln.
  2. Cashewkerne klein hacken.
  3. Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauchzehen pressen.
  4. Ei und Sojasauce verquirlen, in der Pfanne braten und herausnehmen.
  5. Knoblauch, Ingwer, Paprika und Möhren in der Pfanne mit Öl 2 Min. anbraten.
  6. Reis und Sprossen zu dem Gemüse dazugeben.
  7. Tiefseegarnelen (geschält und gekocht) kurz anbraten und dann zum Gemüsemix geben.
  8. Ei unterheben.
- Mit Koriander, Pfeffer und Salz würzen und Nüsse darüber streuen.



# Ofengemüse mit Feta

Schwierigkeitsgrad ●



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

|       |   |
|-------|---|
| 25 Og | Feta                                      |
| 4 EL  | Ajvar (Paprikapaste aus dem Glas)         |
| 1     | Paprika, Zucchini, Aubergine              |
| 1     | Knoblauchzehe                             |
| 2 EL  | Zitronensaft                              |
| 3 EL  | Kräuter de Provence                       |
|       | Salz, Pfeffer und edelsüßes Paprikapulver |
| etwas | Olivenöl                                  |

## Schritte

1. Feta auf 2 Alufolienschichten ausbreiten und mit Ajvar bestreichen.
2. Alufolien verschließen.
3. Backofen auf 220 Grad vorheizen.
4. Gemüse vorbereiten und in mundgerechte Stücke schneiden.
5. Knoblauchzehe fein würfeln.
6. Gemüse, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und Kräuter gut vermengen und mit Öl beträufeln.
7. 2 große Alufolienschichten zu Behältern formen und das Gemüse hineingeben. Alufolie schließen und beide Alufolienpäckchen 20 Min. garen.



# Salat mit Avocado-Power-Würfel

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



15 Minuten

## Zutaten

|        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 1      | Bund Schnittlauch                    |
| 2      | Becher Hüttenkäse (400 g Magerstufe) |
| 1      | Avocado                              |
| 2 EL   | Zitronensaft                         |
| 1      | Kopfsalat + Tomate                   |
| 1 Bund | Frühlingszwiebeln                    |
| 5 EL   | Brühe (100 ml)                       |
| 1 TL   | mittelscharfer Senf                  |
| 1 EL   | Öl                                   |
|        | Salz und Pfeffer                     |

## Schritte

1. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter den Hüttenkäse rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
  2. Avocado in Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
  3. Kopfsalat und Tomate waschen und zupfen.
  4. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Salat anrichten und mit Frühlingszwiebeln und Avocadowürfeln bestreuen.
  5. Brühe mit Senf, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und als Dressing verwenden.
- Hüttenkäse auf den Salat setzen.  
Optional auch mit zusätzlich Thunfisch.



# Salat Aphrodite

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

## Schritte

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 2     | Eier              |
| 150g  | Schafskäse        |
| 1     | Eisbergsalat      |
| 1     | kleine Salatgurke |
| 150ml | Buttermilch       |
| 2 El  | Balsamico-Essig   |
| 1 EL  | Oregano           |
| 1     | Knoblauchzehe     |
|       | Salz und Pfeffer  |
| 2     | Tomaten           |
| 1/2   | Zwiebel           |

1. Eier hart kochen (10 Min.).
  2. Schafskäse würfeln.
  3. Salat waschen und zupfen.
  4. Zwiebeln in feine Ringe schneiden.
  5. Tomaten achteln, Gurke längs vierteln und in Stücke schneiden.
  6. Buttermilch mit Essig und Oregano verrühren.
  7. Knoblauch dazu pressen und mit Salz und Pfeffer würzen.
  8. Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen.
- Eier in Scheiben auf dem Salat verteilen.



# Ofenhähnchenbrust

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



55 Minuten

## Zutaten

|      |                               |
|------|-------------------------------|
| 2    | handgroße Hähnchenbrustfilets |
| 4 EL | entsteinte, grüne Oliven      |
| 1    | Dose stückige Tomaten (400 g) |
| 1/2  | Bund Petersilie               |
| 1/2  | Bund Basilikum                |
| 1    | Stück Mozzarella (125 g)      |
| 1    | kleine Zwiebel                |
| 1    | Knoblauchzehe                 |
|      |                               |

## Schritte

1. Hähnchenbrustfilet in Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Oliven in Stücke schneiden und mit den Tomaten in der Auflaufform mischen und mit einer Prise Zucker würzen.
3. Petersilie, Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum fein hacken und mit Salz und Pfeffer unter die Tomatensoße mischen.
4. Backofen auf 200 Grad vorheizen.
5. Mozzarella in Scheiben schneiden.
6. Tomatensoße mit Hähnchen und Mozzarella- Scheiben belegen.
7. Ca. 40 Min. backen.



# Curry

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

2 Zwiebeln  
2 Knoblauch  
1 kleines Stück Ingwer  
300g Hähnchenbrustfilet  
1 Dose Kokosmilch  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Curry Madras Gewürz

## Schritte

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken. Das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Danach Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten. Tomatenmark und die Gewürze einrühren und 30 Sekunden mitbraten. Das duftet einfach herrlich und die Aromen werden so noch intensiver.
3. Jetzt gehackte Tomaten und Kokosmilch zugeben, aufkochen. Das Hähnchen ins Curry geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten garziehen lassen.



# Heiße Curryhenne

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



30 Minuten

## Zutaten

|        |  |
|--------|--|
| 2      | handgroße Hähnchenbrustfilets          |
| 100 ml | Gemüsebrühe                            |
| 1/4    | Bund Lauch                             |
| 2      | große Karotten                         |
| 1      | kleine Zwiebel                         |
| 7 EL   | Sahne                                  |
| 2 EL   | Olivenöl                               |
| 2 EL   | Sojasauce                              |
| 2 EL   | Curry Gewürzpaste                      |
| 1 TL   | Red Hot Curry                          |
|        | Zitronensaft, Ingwer, Salz und Pfeffer |

## Schritte

1. Hähnchenfilets kalt abwaschen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. In mundgerechte Streifen schneiden und salzen.
2. Gemüse putzen und waschen. Lauch in Ringe, Karotten in Streifen, Zwiebel in feine Würfel schneiden.
3. Butter und Öl in einem Wok oder großer Pfanne erhitzen, geschnittene Zwiebel dünsten, Hähnchen hinzugeben und etwa 4 Minuten anbraten. Gemüse und 4 feine Scheiben Ingwer dazugeben.
4. Gemüsebrühe aufgießen, Gewürzpaste, Sahne und Sojasauce darunter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, gut umrühren und bissfest fertig garen.
5. Je nach Schärfewunsch mit Red Hot Curry würzen.



# Gemüse– Couscous–Pfanne

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

|                           |
|---------------------------|
| 1 kleiner Brokkoli–Kopf   |
| 1 gelbe Paprika           |
| 1 Möhre                   |
| 1 Knoblauchzehe           |
| 1/2 Tasse TK–Erbsen       |
| 1 Tasse Gemüsebrühe       |
| 6EL Couscous              |
| Harissa, Curry            |
| Glatte Petersilie         |
| 1/2 Becher Joghurt (0,1%) |
| Spritzer Zitrone          |

## Schritte

1. Brokkoli putzen und Röschen abteilen. Paprika und Möhre würfeln.
2. Knoblauch klein schneiden und mit Paprika und Möhre in der Pfanne anbraten.
3. Mit Harissa und Curry würzen und mit Pfeffer abschmecken.
4. TK–Erbsen dazugeben.
5. Eine Tasse Gemüsebrühe dazugeben und alles kurz aufkochen lassen.
6. Couscous dazugeben und aufkochen lassen.
7. Dip: Joghurt mit Petersilie vermengen und mit Pfeffer, Salz und Zitrone abschmecken.



# Gemüse-Spaghetti-Bolognese

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



20 Minuten

## Zutaten

|               |
|---------------|
| Zucchini      |
| Karotten      |
| Zwiebel       |
| 1 EL Olivenöl |
| Hackfleisch   |
| Tomaten       |
| Gewürze       |
|               |
|               |

## Schritte

1. Zucchini und Karotten mit einem Spiralschneider oder Sparschäler zu dünnen streifen schneiden und kurz aufkochen lassen
2. Tomaten kleinschneiden, nach Belieben würden (z.B. Chili, Salz, Pfeffer Basilikum) und einkochen lassen. Anschließend Pürieren
3. in der Zwischenzeit die Zwiebeln und Hackfleisch in Öl anbraten und zum Schluß mit der Tomatensoße vermischen
4. Gemüse-Spaghetti auf einem Teller verteilen und die Bolognese rübergeben (bei Bedarf: Hackfleisch kann auch mit Soja-Hack, ersetzt werden)



# Brokkoli Cheese Nuggets

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

## Zutaten

|                              |
|------------------------------|
| 300g Brokkoli (frisch od TK) |
| 100g geriebener Mozzarella   |
| 1 Ei                         |
| 35g gemahlene Mandeln        |
| 1 mittelgroße Zwiebel        |
| 300g gemischter Salat        |
| 6 TL Olivenöl                |
| 30g Essig                    |

## Schritte

1. Brokkoli kochen, bis er weich ist, und danach sehr gut abtropfen lassen, ggf. etwas trocken tupfen.
2. Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.
3. Die Zwiebel fein hacken.
4. Den gekochten Brokkoli fein hacken und mit der Zwiebel in eine Schüssel geben.
5. Ei, geriebenen Mozzarella und gemahlene Mandeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen und sehr gut miteinander vermengen.
6. Das Backblech mit Backpapier auslegen. 2 TL Olivenöl darauf geben und verteilen.
7. Aus der Masse Nuggets formen und auf das Backblech setzen. Für ca. 10–15 Min. backen, bis sie außen leicht braun sind.
8. Den Salat mit Olivenöl und Essig, Salz und Pfeffer marinieren.
9. Beides gemeinsam servieren.



# Hummus mit Gemüsesticks

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



25 Minuten

## Zutaten

|   |                      |
|---|----------------------|
| 1 Dose Kichererbsen<br>(abgetropft)               |                      |
| 60g Tahin   |                      |
| 3 Zehen Knoblauch                                 |                      |
| 1/2 TL Kreuzkümmel                                |                      |
| 1/2 TL Salz                                       |                      |
| Saft einer Zitrone                                |                      |
| 80ml Wasser                                       |                      |
| Sesam,<br>Paprikapulver<br>Olivenöl<br>Dekorieren | Minze,<br>und<br>zum |

## Schritte

1. Kichererbsen, Tahini, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben und cremig pürieren, dabei nach und nach das Wasser bis zur gewünschten Konsistenz hinzugeben (oder einen Pürierstab verwenden).
2. Den Hummus in eine Schale geben. Etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Kichererbsen, Paprikapulver, Sesam und Minze dekorieren.

# Keine Zeit zum Kochen Kein Problem

Und wenn es doch einmal Tage gibt, an denen einfach keine Zeit zum Kochen bleibt, darf es ruhig unkompliziert sein. Für solche Momente sind gesunde Tiefkühlgerichte eine wunderbare Rettung: schnell erwärmt, nährstoffreich und trotzdem lecker. Eine Möglichkeit sind z. B. die pflanzlichen Gerichte von EVERY Foods – ohne großen Aufwand, aber mit gutem Gewissen. Perfekt für stressige Tage und alle, die trotzdem nicht auf eine ausgewogene Mahlzeit verzichten wollen.

<https://eat.every-foods.com/christin>

Spare 20-25%  
mit meinem Code:

**EVERYCHRISTIN35**





NACHTISCH  
UND SÜSSES



# Erdbeer- Jogurt Schicht Dessert

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

## Schritte

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 200g Joghurt          | 1. Joghurt mit Vanille Protein vermischen                          |
| 2 EL. Vanille Eiweiss | 2. Erdbeeren in kleine Stücke schneiden                            |
| 100g Erbeeren         | 3. Joghurt – Erdbeeren – Mandeln – Joghurt und Erdbeeren schichten |
| 35g gehobelte Mandeln |  |
|                       |  |
|                       |  |
|                       |  |
|                       |  |



# Waffeln

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

|                            |
|----------------------------|
| 1 EL Quark                 |
| 30g Proteinpulver, Vanille |
| 2 Eier                     |
| 50ml Milch                 |
| 1TL Xylit                  |
| 2TL Wasser                 |
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |
|                            |

## Schritte

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen.
2. Nach Herstellerangaben im Waffeleisen (bei mittlerer Stufe) backen.
3. Waffeln etwas abkühlen lassen und stapeln. Alles mit Puderzucker bestreuen



# Kichererbsen Erdnusbutter Cookies

Schwierigkeitsgrad



8 Portionen



10 Minuten

## Zutaten

|                             |
|-----------------------------|
| 60g gemahlene Haferflocken  |
| 30g Proteinpulver, Vanille  |
| 255g Kichererbsen (1Dose)   |
| 80g Erdnusbutter            |
| 2TL Backpulver              |
| 50g Ahornsierup oder Honig  |
| 4Ei Milch                   |
| nach Belieben Schoko Chunks |
|                             |
|                             |
|                             |
|                             |

## Schritte

- 1.Heize den Backofen auf 180° vor.
- 2.Mixe alle Zutaten bis auf die Schokochunks in einem Hochleistungsmixer oder Pürrierstab.
- 3.Mische nach Belieben Erdnüsse oder Schokochunks unter.
- 4.Mache beliebig große Haufen auf ein mit Backpapier belegtes Blech.
- 5.Backe die Cookies für ca. 10 Min.



# Süßkartoffelbrownies

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

|                             |
|-----------------------------|
| 450g Süßkartoffeln gekocht  |
| 200g Reife Banane           |
| 120ml Pflanzenmilch         |
| 130g gemahlene Haferflocken |
| 50g gemahlene Nüsse         |
| 50g kakao                   |
| 1 EL Zimt (optional)        |
| 2 TL Backpulver             |
| 1–2 TL Vanilleextrak        |
|                             |
|                             |
|                             |

## Schritte

1. Den Ofen auf 180 Grad Celsius vorheizen und eine Backform mit Backpapier auslegen. Meine Form misst 23x15 cm. Das Rezept ergibt jedoch viel Teig, daher kannst du auch eine etwas größere Form nehmen.
2. Alle feuchten Zutaten in eine große Küchenmaschine (Zerkleinerer) geben und pürieren. Anschließend die trockenen Zutaten dazugeben und so lange pürieren, bis der Teig klumpenfrei ist (der Teig wird etwas klebrig sein, das ist aber normal!)
3. Den Teig in die Form füllen und 30–40 Minuten im Ofen backen.
4. Die Brownies für mindestens 20–30 Minuten abkühlen lassen, dann in Stücke schneiden und genießen. Falls gewünscht, kann das Dessert auch mit dieser Schokoglasur verfeinert werden. Am zweiten Tag schmecken die Brownies noch besser!



# Schokopudding

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

- 1/2 Stück reife Avocado
- 1 große Banane
- 1 EL Backkakao (gehäuft)
- 60–100 ml Kokosmilch
- 1 TL Agavendicksaft
- 1/4 TL Zimt
- 1 Prise Vanillepulver

## Schritte

1. Avocado entkernen und Fruchtfleisch in eine Schüssel geben.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen und das Ganze mit einem Pürierstab zu einem Pudding pürieren.
3. Fertig!
4. Wer mag, kann den Pudding noch 1 Stunde kalt stellen – schmeckt aber auch bei Zimmertemperatur.



# Reiswaffel mit Erdnussbutter & Banane

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



10 Minuten

## Zutaten

- Reiswaffeln
- 1EL Erdnussbutter
- 1/2 Banane

## Schritte

1. Reiswaffeln mit Erdnussmus bestreichen.
2. Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf die Reiswaffel legen. Nach Belieben mit Zimt bestreuen.
3. Sofort genießen oder zum Mitnehmen einpacken.



# Chia Pudding

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



2 Minuten

## Zutaten

60g chia  
400ml Kokosdrink

Topping nach Wahl

## Schritte

Chiasamen in eine Schüssel geben und mit der pflanzlichen Milch verrühren.

In Dessertgläser oder einen verschließbaren Behälter umfüllen. Für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



# Himbeer Buttermilch Shake

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

## Zutaten

500ml Buttermilch

100g Himbeeren

## Schritte

1. Alles im Mixer mischen und genießen.



# Bananen Eis

Schwierigkeitsgrad



2 Portionen



2 Minuten

## Zutaten

100 ml Hafermilch

1-2 gefrorene Bananen

100g gefrorene Beeren

## Schritte

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zerkleinern und für weitere 30 Minuten einfrieren.



# SNACKS



# Zucchini Chips

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

## Zutaten

- 2 mittelgroße Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Salz und eine Prise Pfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Paprikapulver

## Schritte

Für die Zucchini-chips, die Zucchini waschen und mit einer Hobel zu feinen Scheiben verarbeiten oder mit einem breiten Sparschäler dünne Scheiben abschälen. Diese anschließend in eine Schüssel geben und das Öl dazugießen und die Gewürze darüberstreuen. Den Ofen auf 180°C vorheizen und ein Gitter mit Backpapier auslegen. Die Scheiben darauf ausbreiten. Vermutlich musst du mehr als eine Ladung backen, da die Scheiben beim Backen nicht übereinander liegen sollten. Bei Umluft ca. 7–10 Minuten backen. Nach den ersten 3 Minuten am besten einmal wenden. Nach dem Backen vom Backpapier schieben und abkühlen lassen.



# Früchte oder Gemüse

Schwierigkeitsgrad



1 Portionen



2 Minuten

Zutaten

Schritte

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

1. Schneiden und Geniessen
2. Nur eine Handvoll Obst





# Pizza Muffin

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



2 Minuten

## Zutaten

120g geriebener Käse  
75g Schinken  
60ml Sahne  
50g Cocktailtomaten  
40g Hafermehl  
30g Butter  
2 Eier  
1 TL Backpulver  
1 TL geh. Basilikum  
1/2 TL Oregano  
1/8 TL Knoblauchpulver

## Schritte

1. Schneide die Tomaten in kleine Würfel und gib sie in eine große Schüssel.
2. Schneide den Schinken in kleine Scheibchen und hebe etwa 5 kleine Scheibchen pro Muffin auf – die kommen vor dem Backen zur Dekoration auf die Pizza Muffins.
3. Gib die restlichen Scheibchen ebenfalls in die große Schüssel.
4. Gib die trockenen Zutaten mit in die Schüssel und vermische alles gut miteinander.
5. Gib nun die restlichen Zutaten für die Muffins hinzu und vermische alles mit einem Löffel oder Teigschaber, bis du einen gleichmäßigen Teig erhältst.
6. Lege eine Muffinbackform mit 6 Muffin-Förmchen aus und verteile den Teig auf die Förmchen.
7. Um zu verhindern, dass die fertigen Muffins an der Form kleben, eignen sich Silikon-Förmchen besser als Papier-Förmchen.
8. Backe die Muffins bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) für ca. 15 Minuten.



# Protein-Zucchini-Quiche

Schwierigkeitsgrad



1 Portion



2 Minuten

## Zutaten

- 80g Mandelmehl
- 4 Eier
- 350 g Zucchini
- 40g Frühlingszwiebeln
- 45 g Schinkenwürfel
- 150 g Magerquark
- 250 g Skyr
- 50 g Reibekäse light

## Schritte

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.
2. Nimm eine große Schüssel und verknete den Eiweiß-Mehl-Mix mit einem Ei und dem Magerquark zu einem Teig.
3. Schneide die Zucchini und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke.
4. Verquirle den Skyr mit den restlichen drei Eiern und einem Teil des Käses.
5. Hebe die Schinkenwürfel, Zucchini und Frühlingszwiebeln unter die Masse.
6. Würze die Mischung mit ein wenig Muskat und Pfeffer.
7. Rolle den Teig rund aus und lege ihn in eine Springform oder eine Quicheform. Wichtig: Ziehe den Teig am Rand der Form auch hoch.
8. Fülle die Gemüsemasse in die Form und streue den restlichen Käse darüber.
9. Die Quiche muss nun für ungefähr 40 Minuten im Ofen backen.





# Tipps für Restaurantbesuche

---

Kriterien:

Wähle eine Speise nach guter Proteinquelle (Fisch, Fleisch, Käse, Tofu, etc.) mit passendem Gemüse oder Salat.

Gibt es bestimmte Speisen nur mit Nudeln, Kartoffeln, Reis, etc. – kannst du diese Kohlenhydrate mit Gemüse oder Salat ersetzen.

Beispiele:

- Sashimi
- unpaniertes Schnitzel mit Gemüse
- Salat mit Garnelen/ Hähnchen
- Thaicurry mit mehr Gemüse anstelle Reis
- Dönerteller ohne Pommes
- Ei-Gemüsemuffins
- Eintöpfe
- Suppen
- Zoodles mit Bolognesesauce
- Tomate Mozzarella
- Thunfischsteak mit Gemüse
- Steak mit Ofenkartoffel ...




# Tipps für Snacks aus dem Supermarkt

---

- gekochte Eier
- Salat to go
- Hüttenkäse mit Gemüsesticks
- Sushi
- Quark oder Joghurt (Achtung Zucker)
- Linsenwaffeln
- Beeren
- Mandelmus
- Lachsforelle
- gebratenes Hähnchen
- Nüsse
- Harzer Käse
- high protein Pudding
- Buttermilch
- Avocado
- Edamame

# Schön, dass du bis hierhin geblättert hast

Jetzt gehen wir das Ganze noch einmal Schritt für Schritt durch — klar, praktisch und zum sofort Loslegen.

 Dein Hormonbalance-Programm — Schritt-für-Schritt  
Anleitung

## Schritt 1: Ernährung optimieren

- Starte mit einer zweiwöchigen Darmsanierung — clean essen, um dein System zu resetten.
- Danach gezielt deine Ernährung umstellen, basierend auf dem, was dein Körper wirklich braucht.

## Schritt 2: Supplemente einbauen

- Während der Darmsanierung bestellst du die Supplemente, die für dich wichtig sind.
- Baue deine Mikronährstoffe clever in die Mahlzeiten ein — am besten immer zu einer Mahlzeit.
- Magnesium nimmst du abends, da es entspannend wirkt.

### Schritt 3: Bewegung integrieren

- Jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung: Spaziergänge, kleines Krafttraining, alles Schritt für Schritt.
- Bewegung unterstützt Hormone, Stoffwechsel und dein allgemeines Wohlbefinden.

### Schritt 4: Stress reduzieren

- Achte auf deine Stress-Ballons: Finde Wege, um Stress zu erkennen und zu reduzieren.
- Meditation, Atemübungen, kurze Pausen im Alltag oder kleine Auszeiten können helfen.

### Schritt 5: Beobachten und anpassen

- Gehe gesund, nährstoffreich und aktiv durch den Alltag.
- Beobachte deinen Körper genau: Wie fühlst du dich? Wo braucht es noch Unterstützung?

## Schritt 6: Spezifische Unterstützung bei Bedarf

- Wenn sich nach den ersten Schritten nichts ändert, ist es sinnvoll, individuell spezifischer vorzugehen.
- In diesem Fall empfehle ich ein eins-zu-eins Coaching, um gezielt auf deine Situation einzugehen.

💡 Tipp: Versuche erst mal, die ersten Schritte umzusetzen, beobachte deinen Körper und lerne über dich.

Wenn du alleine nicht weiterkommst, kannst du mir jederzeit schreiben, und wir besprechen gemeinsam dein individuelles Coaching.

**Vielen Dank für dein Vertrauen. Ich freue mich, wenn du dich bei mir meldest und mir dein Feedback gibst. 🌱 ✨**

**[christin.preis@web.de](mailto:christin.preis@web.de)  
[www.coachchristin.de](http://www.coachchristin.de)**