

FIT.FANS

FIT.FANS ERNÄHRUNGS GUIDE



FIT.FANS Ernährungs Guide	1
Fitness Food Inspiration.....	3
Meine Tipps für dich.....	4
Kalorien und Makronährstoffe	7
Rezepte	10
Disclaimer	38

FITNESS FOOD INSPIRATION

Wie du vielleicht schon mitbekommen hast, beschäftige ich mich schon jahrelang mit meiner Ernährung. Einerseits wegen meines Typ 1 Diabetes, andererseits weil eine gesunde & bewusste Ernährung für mich einer der wichtigsten Faktoren für mein physisches und psychisches Wohlbefinden ist.

In diesem Ernährungsguide möchte ich dir ein paar allgemeine Tipps aus meiner Erfahrung mit auf den Weg geben und dir zeigen, wie schnell und einfach du dir gesunde Gerichte selbst zubereiten kannst, ohne ewig in der Küche zu stehen, ohne lästiges Kalorienzählen.

Bei jedem Rezept habe ich dir eine Angabe zu Kalorien, Kohlenhydraten (KH), Proteinen und Fetten aufgeführt, die dir zur Groborientierung dienen soll. Stelle sicher, dass du die Rezepte nach deinen Bedürfnissen (z.B. Unverträglichkeiten, gesundheitliche Gründe etc.) anpasst.

Ich hoffe meine Tipps & Beispielrezepte inspirieren dich Lebensmittel entlang „des Regenbogen zu essen“ und dich damit gesünder & stärker zu fühlen!

You are, what you eat 😊

#FIT.FANS

Deine Simone

MEINE TIPPS FÜR DICH

1 Iss möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel

Kauf möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel, bei denen möglichst wenige Zusatzstoffe oder unnötiger Zucker zugefügt sind. Ich kaufe fast alles, was eine möglichst kurze Liste an Inhaltsstoffen aufweist, wie frisches Gemüse, Obst, Tofu, ungesüßter Sojajoghurt und Soja- oder Mandelmilch (vegan). Bei nicht veganer Ernährung auch Quark, Eier, Fisch und in geringen Maßen auch Fleisch; ergänzt um Hülsenfrüchte, Nüsse oder Samen (Aber Achtung: Nüsse haben eine hohe Kaloriendichte und sollten daher auch nur in Maßen verzehrt werden).



2 Meide Weizenprodukte

Ich selbst habe Weizenprodukte (Weißmehl, helle Brötchen etc.) aus meinem Speiseplan gestrichen. Ich bezeichne sie gerne als „leere Kohlenhydrate“. Warum? Sie sättigen nicht lange, lassen den Blutzuckerspiegel stark ansteigen und verursachen Heißhunger. Greife daher lieber auf dunkleres Brot oder Brötchen zurück (z.B. Roggen, Dinkel), super sind auch Brot oder Brötchen mit Körnern oder Eiweißbrötchen. Letzte haben relativ wenig Kohlenhydrate und sind daher mein Favorit, da sie einen geringeren Blutzuckeranstieg hervorrufen, was für Diabetiker besonders wichtig ist.

3 Koche Selbst

Ich weiß, kochen benötigt Zeit. Aber es lohnt sich diese Zeit in deine eigene Gesundheit und dein Wohlbefinden zu investieren. Wenn du dein Essen selbst zubereitest, kennst du ganz genau die Inhaltsstoffe deiner Mahlzeit. Kochen muss nicht kompliziert sein und Stunden für die Zubereitung in Anspruch nehmen. Schau dir meine Beispiel Rezepte an und du wirst feststellen, wie einfach, schnell und gesund man sich selbst bekochen kann. Do it yourself 😊

4 „Echte“ Ernährung ohne strikte Verbote

Möglichst naturbelassen zu essen bedeutet nicht, dass du alle deine Lieblingslebensmittel aus deinem Speiseplan streichen musst. Warum nicht einfach dein Lieblingsgericht zubereiten, nur mit natürlichen Inhaltsstoffen, ohne Geschmacksverstärker, ohne künstlich zugesetzten Zucker? Ich bin davon überzeugt, dass es für jedes Gericht eine „clean version“ des Rezepts gibt. Probiere zum Beispiel die Thunfisch Pizza oder den Burger mit Süßkartoffel „Bread“ aus diesem Guide..Teste es aus, du wirst mit der Zeit selbst kreative Varianten für deine Lieblingsgerichte finden 😊

5 Nutze die Vorteile von Proteinen

Eiweißhaltige Lebensmittel (Proteine) helfen deinem Körper beim Muskelwachstum und unterstützen auch die Gewichtsabnahme, da sie dich vergleichsweise lange satt machen. Nutze die Vorteile von Proteinen für dich und halte im Supermarkt nach gesunden und proteinreichen Lebensmitteln Ausschau, wie z.B. fettarmer Quark, Thunfisch, Nüsse, Feta, Harzer Käse etc. Falls du deinen Eiweißbedarf über die Nahrung nicht decken kannst, kannst du alternativ auf ein Nahrungsergänzungsmittel („Supplement“) zurückgreifen.

6 Intermittierendes Fasten

Das Prinzip des intermittierenden Fastens oder Intervallfastens ist sehr einfach: Zeitfenster der Nahrungsaufnahme wechseln sich mit Zeitfenstern ab, in dem man keine Nahrung zu sich nimmt. Gängig und alltagstauglich ist z.B. ein 16:8-Rhythmus, bei dem jeden Tag 16 Stunden gefastet und 8 Stunden gegessen wird. Das gelingt, indem man beispielsweise Frühstück oder Abendmahlzeit ausfallen lässt.

Ich esse z.B. abends noch relativ große Portionen und lasse dann das Frühstück ausfallen und esse dann erst gegen 14 Uhr wieder etwas. Ich fühle mich dadurch konzentrierter, weniger müde und habe mehr Energie.

Intermittierendes Fasten kann viele positive Auswirkungen haben, aber wie immer bei der Ernährung reagiert jeder Körper anders darauf. Daher solltest du in dich hineinhören und entscheiden, ob die

derzeitige Lebenssituation (z.b.. dein allgemeines Wohlbefinden, dein Stresslevel) ein guter Zeitpunkt für intermittierendes Fasten ist.

Ich habe für mich als Vorteile meinen stabileren Blutzuckerspiegel bemerkt; zudem verspüre ich nach einer längeren Pause ohne Nahrungsaufnahme wieder „echten Hunger“ und ich esse nicht einfach aus Gewohnheit.

7 Wissen & Bewusstsein

Ich stelle fest, dass , je länger und intensiver ich mich meiner Ernährung und verschiedenen Ernährungsformen auseinandersetze, einen umso größeren Stellenwert für mich eine gesunde & bewusste Ernährung und Lebensweise bekommt. Im Sommer diesen Jahres habe ich mich beispielsweise auf ein Experiment eingelassen, mich 1 Monat vegan ernähren zu wollen. Eigentlich nur aus Neugierde heraus, weil ich dachte ich könnte niemals auf Fisch, Fleisch und v.a. Milchprodukte verzichten. Am Anfang war es gewöhnungsbedürftig, aber ich habe tolle neue Lebensmittel für mich entdeckt 😊 Innerhalb weniger Wochen habe ich bereits positive Auswirkungen auf meinen Blutzucker festgestellt, sodass ich mich nun seit ca. 5 Monaten vegan ernähre. Ab und an gönne ich mir natürlich auch mal eine Ausnahme, wie beispielsweise Fisch oder Käse, wenn mein Körper es verlangt.

Was ich dir mit auf den Weg geben möchte: Probiere verschiedene Dinge selbst aus! Der bewusste Umgang mit bzw. dein Wissen & gemachte Erfahrungen über die Ernährung bzw. Ernährungsweisen werden dich nicht nur physisch, sondern auch mental weiterbringen.

Knowledge is everything!

8 Kalorien und Makronährstoffe tracken

Gesundes, cleanes & natürliches Essen steigert dein Wohlbefinden und ist gut für deine Gesundheit. Aber das bedeutet nicht, dass du automatisch Gewicht verlierst, Körperfett reduzierst oder deine Muskeln von alleine wachsen. Es ist nämlich nicht nur wichtig, WAS du isst, sondern auch WIEVIEL. Ein guter Weg um die richtigen Mengen und Portionsgrößen für deine Nahrungsaufnahme zu ermitteln, ist das „Food tracking“. Ich kann daher nur jedem, insbesondere den Beginnern, raten, dass du deine Nahrungsaufnahme erfasst, damit du ein Gefühl für aufgenommene Kalorien und Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) bekommst.

Mein Tipp: Ich verwende z.B. die kostenlose App „[MyFitnesspal](#)“, mit der du ganz einfach deine Mahlzeiten erfassen kannst,

KALORIEN UND MAKRONÄHRSTOFFE

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beinhaltet ausreichend Kalorien und ein ausgewogenes Verhältnis der 3 Makronährstoffe: Komplexe Kohlenhydrate, Fettarme Eiweiße (Proteine) und gesunde Fette. Jeder der drei versorgt den Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen.

Wieviele Kalorien sollte ich zu mir nehmen?

Kalorienbedarf: Die durchschnittliche Menge zugeführter Kalorien über einen bestimmten Zeitraum bestimmt, ob du Gewicht zunimmst, abnimmst oder ob dein Gewicht konstant bleibt.

Wieviele Kalorien du benötigst, hängt von vielerlei Faktoren ab, wie Körpergewicht, Größe, Muskelmasse, Geschlecht, deinem Trainingsziel, deinem täglichen Lebensstil und natürlich deinem Training. Die optimale Kalorienmenge für dich herauszufinden ist kein Sprint, sondern ein Marathon, und braucht Zeit & Geduld!

Genauigkeit bei der Kalorienerfassung („Tracking“)

Viele Menschen werden sehr verbissen beim Tracking ihrer Nahrungsaufnahme, wiegen alles bis auf das letzte Gramm ab und vergleichen die Rückseite der verschiedensten Lebensmittel zur Entscheidungsfindung.

Dennoch ist es ein Irrglaube, dass jedes Nahrungsmittel genauestens „getrackt“ werden kann.

Selbst wenn wir hauptsächlich, wie empfohlen, natürliche Lebensmittel (Früchte, Gemüse, etwas Fleisch, Eier) essen, können wir diese NIEMALS genauestens erfassen, da sie in ihrer Zusammensetzung variieren. Viele Faktoren beeinflussen die Nährstoffzusammensetzung, wie beispielsweise unterschiedliche Reifegrade von Gemüse und Obst oder tierischen Produkten: Was hat das Tier selbst zu sich genommen etc.

Daher: Mach dich selbst nicht verrückt 😊

DEINEN BENÖTIGTE NAHRUNGZUFUHR BERECHNEN

1. Bestimme deinen Grundumsatz

Der Grundumsatz ist der tägliche Kalorienbedarf eines Menschen, den er zur Lebenserhaltung benötigt. Du kannst ihn als Basis für die Berechnung des Leistungsumsatzes nutzen, der den tatsächlichen Kalorienverbrauch beschreibt.

Grundumsatz Formel nach Harris und Benedict

Die Grundumsatz Formel nach Harris und Benedict sieht für Frauen und Männer unterschiedliche Berechnungen vor.

FÜR FRAUEN:

Grundumsatz [kcal/24 h] = $655,1 + (9,6 * \text{Körpergewicht [kg]}) + (1,8 * \text{Körpergrösse [cm]}) - (4,7 * \text{Alter [Jahre]})$

FÜR MÄNNER:

Grundumsatz [kcal/24 h] = $66,47 + (13,7 * \text{Körpergewicht [kg]}) + (5 * \text{Körpergrösse [cm]}) - (6,8 * \text{Alter [Jahre]})$.

2. Bestimme deinen Leistungsumsatz zur Berechnung deines Gesamtumsatzes

Um zu erfahren, wie viel Energie du am Tag verbrauchst, kommt noch der Leistungsumsatz hinzu. Diesen ermittelst du, indem der Grundumsatz mit dem „Physical Activity Level“ oder PAL-Faktor multipliziert wird:

PAL (Physical Activity Level):

- ❖ Keine oder kaum Bewegung: 1.2
- ❖ Leichte Bewegung mehrmals pro Woche: 1.375
- ❖ Moderates Training 3-5 Mal pro Woche: 1.55
- ❖ Schweres Training/Körperliche Bewegung 6-7 Mal pro Woche : 1.725

Gesamtumsatz = Grundumsatz x PAL

Ausgehend von diesem Gesamtumsatz kannst du deine Kalorienaufnahme reduzieren oder erhöhen, je nachdem, ob abnehmen oder zunehmen möchtest.

3. Wähle deine tägliche Makronährstoffverteilung

Das Makronährstoffverhältnis ist individuell anzupassen je nach Trainingsziel, physischen Voraussetzungen und vielen anderen Faktoren.

Empfehlung für Athleten (Makronährstoffverhältnisse)

- ❖ 40-50% Kohlenhydrate
- ❖ 20-30% Fett
- ❖ Verbleibende % Eiweiß

Berechnung der Kalorien pro Makronährstoff:

(Beispiel basierend auf Gesamtumsatz = 1800 cal/Tag)

- ❖ Kohlenhydrate: $1800 \text{ cal/Tag} \times 0,5 = 900 \text{ cal}$ aus Kohlenhydraten
- ❖ Fett: $1800 \text{ cal} \times 0,2 = 360 \text{ cal}$ aus Fetten
- ❖ Eiweiße: $1800 \text{ cal} \times 0,3 = 540 \text{ cal}$ aus Eiweißen

4. Passe alles auf deinen Körper und dessen Bedürfnisse an!

Höre stets auf deinen Körper. Dieser benötigt ausreichend Energie für dein Training und alle anderen Herausforderungen im Leben. Gleichzeitig solltest du deinen Körper nicht mit Energie überversorgen, sodass du dich unnötig unwohl fühlst!

Balance is the key to your long term success 😊

REZEPTE

Ich habe die folgenden Rezepte für dich erstellt als Hilfe zur Orientierung und um dich zu inspirieren neue, tolle Gerichte aus „echten“ Lebensmitteln zuzubereiten. Es ist superwichtig zu bedenken, dass jeder von uns einzigartig ist, und daher auch unterschiedliche Vorlieben, Gewohnheiten und Geschmäcker hat. Ich habe viele vegane Gerichte integriert, die sich natürlich auch alternativ mit Fisch oder Fleisch zubereiten lassen. Sei kreativ, höre auf deinen Körper und den Veränderungsprozess. Essen ist nicht nur Nährstoffaufnahme, sondern auch Genuss und Freude daran!

Enjoy it!

FRÜHSTÜCK/BRUNCH

VEGAN BRUNCH PLATE



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 490 cal | Kohlenhydrate: 54 g | Protein: 14 g | Fett: 10g

Zutaten:

- ❖ 1 Dinkelbrötchen
- ❖ 1 Roggenbrötchen
- ❖ Vegane Aufstriche nach Belieben (z.B. Kichererbsen-Aufstrich (Bio von Rewe))
- ❖ 1/4 Avocado
- ❖ Selbstgemachter Vanillepudding
- ❖ Sojajoghurt
- ❖ Frische Beeren

- ❖ Gurke, Tomate, Möhre

Zubereitung

- ❖ Brötchen zusammen mit den Aufstrichen anrichten.
- ❖ Den Vanillepudding mit Pflanzenmilch (z.B. ungesüßte Mandelmilch von Alpro) und Flüssigsüsse zubereiten.

AVOACDO TOAST MIT EIERN

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 450 | Kohlenhydrate: 39g | Protein: 31g | Fet : 18g

Zutaten

- ❖ 1 Scheibe Brot
- ❖ 50g Avocado
- ❖ 2 Eier
- ❖ 100g Spinat
- ❖ 50g Pilze
- ❖ Schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- ❖ Brot toasten und mit der zerdrückten Avocado vermengen.
- ❖ 2 Eier zu Spiegeleiern bei mittlerer Hitze für ca. 5 -10 min in der Pfanne braten, mit Pfeffer bestreuen.
- ❖ Spinat und Pilze ebenfalls in der Pfanne dünsten.
- ❖ Beides zusammen servieren.

PALEO PROTEIN PANCAKES MIT BLAUBEEREN



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 210 cal | Kohlenhydrate: 18 g | Protein: 14 g | Fett : 4 g

Zutaten (Für ca. 3 kleine Pancakes)

- ❖ 2 Eiklar
- ❖ 30 g Protein Pulver (z.B. Vanille Geschmack)
- ❖ 50-100ml Pflanzenmilch (z.B. ungesüßte Mandelmilch von Alpro)
- ❖ Ein Spritzer Flüssigsüsse
- ❖ 100 g Heidelbeeren (optional)

Zubereitung

- ❖ Proteinpulver, 2 Eiklar, Pflanzenmilch vermengen und mit Flüssigsüsse abschmecken.

- ❖ Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und Teig hineingeben.
- ❖ Knusprig backen und mit Heidelbeeren servieren.

BAKED OATMEAL

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 564 cal | Kohlenhydrate: 65 g | Protein: 36 g | Fett : 17 g

Zutaten

- ❖ 30g Haferflocken
- ❖ 20g Koks- oder Mandelmehl
- ❖ 30g Protein Pulver
- ❖ 1 Ei

Topping (optional):

- ❖ 80 g Beeren oder
- ❖ Erdnussbutter

Zubereitung

- ❖ Haferflocken, Mehl, Proteinpulver und heißes Wasser vermengen und 20-25 min warten.
- ❖ Das Ei hinzugeben und beides in einer Auflaufform ca. 30 min bei 200 Grad im Ofen backen.
- ❖ Mit den gewünschten Toppings servieren.

LUNCH/DINNER

GEMÜSE BOWL MIT TUNA BALLS



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 405 cal | Kohlenhydrate: 24 g | Protein: 56 g | Fett: 13 g

Zutaten

Für die Thunfisch Balls:

- ❖ 130g Thunfisch
- ❖ 2 Eiklar

Für das Gemüse:

- ❖ 150g Zucchini (in Spiralen gerieben)
- ❖ 100g Möhren (in Spiralen gerieben)
- ❖ 100g Kürbis Squash
- ❖ Selbstgemachter Tomatendip

Zubereitung

Gemüse:

- ❖ Möhre und Zucchini mit einer Gemüsereibe in Spiralen reiben
- ❖ Das restliche Gemüse kleinschneiden und im Ofen für ca. 10-15 min bei ca. 150 Grad grillen.

Thunfisch Balls:

- ❖ Thunfisch, Eiklar und Gewürze in einer Schüssel vermengen und zu Bällen formen.
- ❖ Diese zu dem Gemüse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech im Ofen ca. 20 min bei ca. 200 Grad backen.

Dip:

- ❖ Ein Esslöffel Tomatenmark mit 1 Esslöffel veganer Mayo vermengen, etwas Wasser oder Pflanzenmilch hinzugeben und nach Belieben würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter).

Thunfisch Balls auf dem Gemüse anrichten und mit Dip servieren.. Nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen

GEGRILLTER TOFU & VEGGIES (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 410 cal | Kohlenhydrate: 24 g | Protein: 30 g | Fett: 16 g

Zutaten

- ❖ 130 g Tofu
- ❖ 1 Zucchini (in Spiralen gerieben)
- ❖ 100 g Hokkaido Kürbis
- ❖ 150 g Blumenkohl
- ❖ 1 Karotte

- ❖ Cherry Tomaten
- ❖ 1 Zwiebel/Lauchzwiebel

Zubereitung

Gemüse:

- ❖ Möhre und Zucchini mit einer Gemüsereibe in Spiralen reiben.
- ❖ Das restliche Gemüse kleinschneiden und im Ofen für ca. 10-15 min bei ca. 150 Grad grillen.

Tofu:

- ❖ 1 Zwiebel und den Tofu kleinschneiden und 5-10 min mit etwas Olivenöl anbraten.

Gemüse und Tofu auf dem Teller anrichten und nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen.

CHICKEN VEGGIE BOWL (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 410 cal | Kohlenhydrate: 24g | Protein: 30g | Fett: 10g

Zutaten

- ❖ 1 Packung Like Chicken (vegan) oder alternativ 180 g Hühnchen
- ❖ 1 Zucchini (in Spiralen gerieben)
- ❖ 100 g Hokkaido Kürbis
- ❖ Gemüse nach Belieben (Karotte, Pilze, Lauch; Tomate, Sellerie)
- ❖ 1 Zwiebel

- ❖ Dip nach Belieben (z.B. selbstgemachter Tomatendip, s.o. bei Veggie Bowl with Tuna Balls)

Zubereitung

Gemüse:

- ❖ Die Zucchini mit einer Gemüsereibe in Spiralen reiben
- ❖ Das restliche Gemüse kleinschneiden und im Ofen für ca. 10-15 min bei ca. 150 Grad grillen.

„Chicken“:

- ❖ 1 Zwiebel und das vegane Chicken für 5-10 min mit etwas Olivenöl anbraten.

Gemüse und Chicken auf dem Teller anrichten, Dip dazugeben und nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen.

THUNFISCH PROTEIN PIZZA MIT SALAT



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 480 cal | Kohlenhydrate: 12 g | Protein: 65 g | Fett: 10 g

Zutaten

Für den Boden:

- ❖ 180 g Thunfisch
- ❖ 2 Eiklar

Für den Belag:

- ❖ Gemüse nach Belieben (Pilze, Tomate, Zwiebel, Zucchini)
- ❖ 30 g Streukäse

Zubereitung

- ❖ Thunfisch, 2 Eiklar und Gewürze nach belieben zu einer Teigmasse kneten.
- ❖ Auf einem Backblech zu einem Pizzateig verteilen und ca. 15 min bei 180 Grad im Ofen backen, bis der Thunfisch eine festere Konsistenz hat.
- ❖ Dann mit Gemüse und Käse belegen und weitere 10 min backen.
- ❖ Nach Belieben mit einem kleinen Beilagensalat (z.B. Gurke/Tomate mit Essig-Öl Dressing) servieren.

VEGGIE NOODLE AUFLAUF MIT TOFU BOLOGNESE (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 480 cal | Kohlenhydrate: 24 g | Protein: 30 g | Fett: 24 g

Zutaten

- ❖ 1 Zucchini (für die Zucchini Nudeln)
- ❖ ½ Dose passierte Tomaten
- ❖ 130 g Räuchertofu
- ❖ Gemüse nach Belieben: Lauch, Pilze, Zwiebel, Karotten, Tomaten
- ❖ 30 g Streukäse (vegan)

Zubereitung

- ❖ Zucchini mit einer Gemüsereibe in Spiralen reiben.
- ❖ Den Tofu und 1 Zwiebel kleinschneiden und in einer Pfanne anbraten.
- ❖ Das restliche Gemüse dazugeben und dünsten. Anschließend mit den passierten Tomaten ablöschen, würzen und ca. 5-10 min dünsten.
- ❖ Die Zucchini Nudeln in eine Auflaufform geben und mit der Tofu-Gemüse-Bolognese begießen. Mit Käse bestreuen.
- ❖ Anschließend für 10 min bei ca. 180 Grad im Ofen backen.

GEBACKENE AUBERGINEN MIT HACKFÜLLUNG UND OFENGEMÜSE (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 435 cal | Kohlenhydrate: 24 g | Protein: 53 g | Fett: 10 g

Zutaten

Für die gefüllten Auberginen:

- ❖ 1 Aubergine
- ❖ 180 g veganes Hack (Alternativ: Rinderhack)

- ❖ 1 kleine Stange Lauch
- ❖ Cherry Tomaten
- ❖ 1 Zwiebel
- ❖ Passierte Tomaten (4 EL) zum Bepinseln der Auberginen
- ❖ Würzhefeflocken (vegan) oder Parmesan zum Bestreuen

Für das Ofengemüse:

- ❖ Gemüse nach Belieben, z.B.
- ❖ Hokkaido Kürbis
- ❖ Pilze
- ❖ Karotten
- ❖ Tomaten

Zubereitung

Gemüse:

- ❖ Gemüse kleinschneiden und im Ofen backen.
- ❖ Die Aubergine halbieren, aushöhlen und mit passierten Tomaten (ungezuckert) bestreichen.
- ❖ Beides für 15 – 20 min bei ca. 150 Grad im Ofen grillen.

Hackfleisch:

- ❖ 1 Zwiebel, 4-5 kleine Cherry Tomaten und den Lauch kleingeschnitten mit etwas Öl in der Pfanne andünsten. Das vegane Hack dazugeben und 5-10 min anbraten.
- ❖ Anschließend das Hackfleisch auf den gegrillten Auberginen verteilen und zusammen mit dem Gemüse auf dem Teller anrichten.
- ❖ Nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen.

BAKED STUFF POTATOES



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 450 cal | Kohlenhydrate: 36 g | Protein: 40 g | Fett: 13 g

Zutaten

- ❖ 150 g Süßkartoffel
- ❖ Veganes Hack 180 g (Alternativ Rinderhack verwenden)
- ❖ Cherry Tomaten
- ❖ Zwiebel
- ❖ Ketchup
- ❖ Gemüse nach Belieben als Beilage (z.B. Pilze, Rettich, Karotte, Hokkaido Kürbis)

Zubereitung

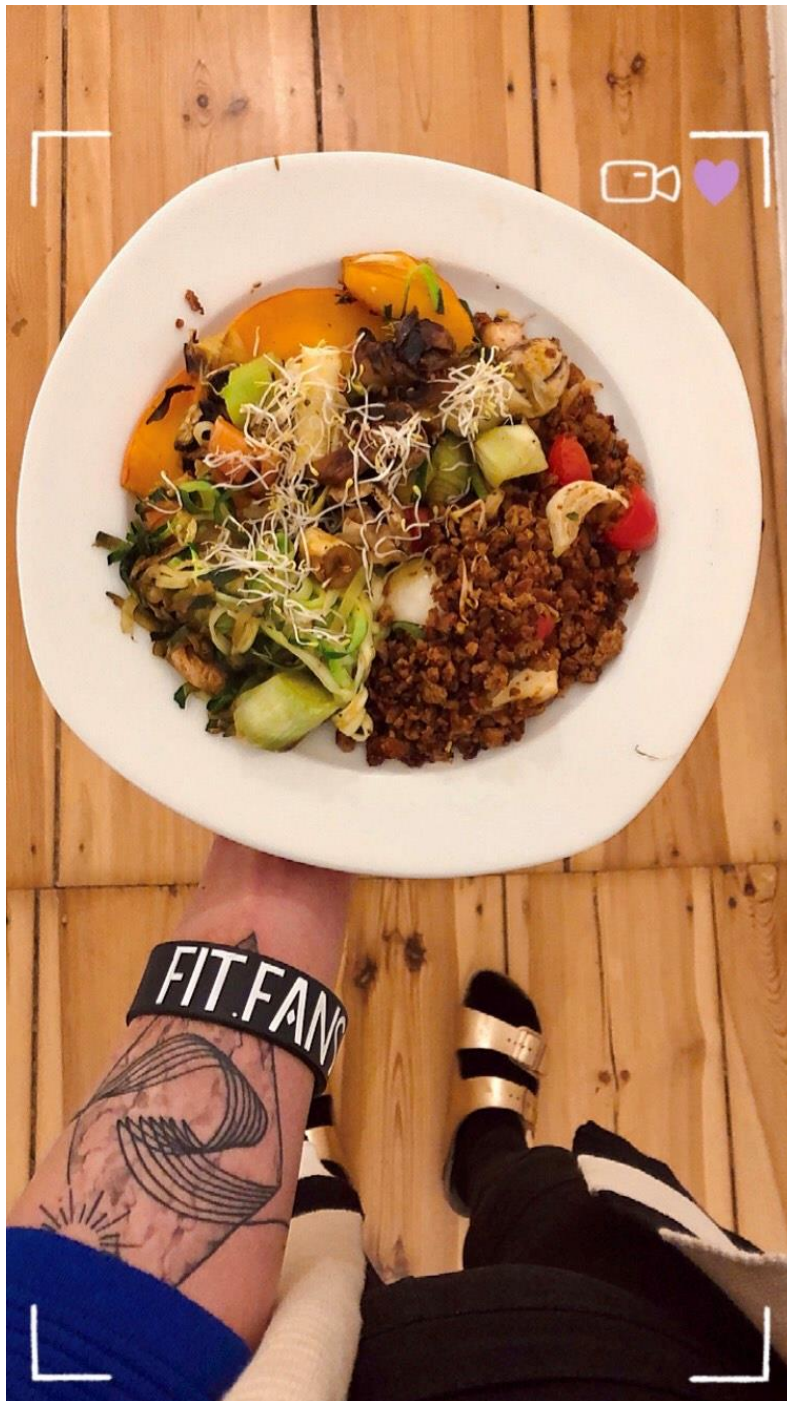
Gemüse:

- ❖ Gemüse kleinschneiden und im Ofen backen.
- ❖ Die Süßkartoffel in dicke Scheiben schneiden.
- ❖ Beides für 15 min bei ca. 150 Grad im Ofen grillen.

Hackfleisch:

- ❖ 1 Zwiebel, 4-5 kleine Cherry Tomaten kleingeschnitten mit etwas Öl in der Pfanne andünsten.
Das vegane Hack dazugeben und 5-10 min anbraten.
- ❖ Anschließend das Hackfleisch auf den gebackenen Süßkartoffelscheiben verteilen und zusammen mit dem Gemüse auf dem Teller anrichten.
- ❖ Nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen.

BUNTE GEMÜSEPFANEE MIT GEBRATENEM HACK (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien : 435 cal | KH : 24 g | Protein: 53 g | Fett: 10 g

Zutaten:

Für das Hackfleisch:

- ❖ 1 Packung Veganes Hackfleisch (180g)
- ❖ 1 Zwiebel

Gemüse nach Belieben, z.B.:

- ❖ 1 ZUCCHINI
- ❖ Tomaten
- ❖ Pilze
- ❖ Hokkaido Kürbis
- ❖ Lauch
- ❖ Würzhefeflocken (vegan) oder Parmesan zum Bestreuen

Zubereitung:

Gemüse:

- ❖ Zucchini in Spiral Spaghetti raspeln (Gemüsereibe zuhilfe nehmen).
- ❖ Das restliche Gemüse kleinschneiden und mit etwas Öl ca. 10 min in einer Pfanne dünsten

Hackfleisch:

- ❖ 1 Zwiebel,, 4-5 kleine Cherry Tomaten und den Lauch kleingeschnitten mit etwas Öl in der Pfanne andünsten. Das vegane Hack dazugeben und 5-10 min anbraten.
- ❖ Anschließend das Hackfleisch mit dem Gemüse auf einem Teller anrichten.
- ❖ Nach Wunsch mit Würzhefeflocke oder Parmesankäse bestreuen.

BURGER MIT SÜßKARTOFFEL „BREAD“ (VEGAN)



NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Kalorien: 450 cal | Kohlenhydrate: 36 g | Protein: 40 g | Fett: 13 g

Zutaten

Für den Burger:

- ❖ 1 Packung Vegan Patty (180g), 2 Stück
- ❖ 4 Scheiben Süßkartoffel (als Brötchen Ersatz), ca. 200 g

Für den Belag:

- ❖ Gemüse nach Belieben, z.B.:
 - Zwiebel
 - Tomaten
 - Pilze
 - Salatgurke

- Rettich
- ❖ Ketchup

Zubereitung

- ❖ Süßkartoffel in Scheiben schneiden (als Brötchen Ersatz) und im Ofen auf ca. 180 grad 10 min grillen
- ❖ Restliches Gemüse kleinschneiden und in der Pfanne anbraten mit etwas Olivenöl anbraten
- ❖ Burger Pattys ebenfalls der Pfanne für 5-10 min mit etwas Olivenöl anbraten
- ❖ Die Burger Pattys auf den Süßkartoffelscheiben anrichten. Mit Ketchup, Salatgurke und dem Gemüse anrichten

DESSERTS & SNACKS

SOJAJOGHURT MIT BEEREN (VEGAN)



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 220 cal | Kohlenhydrate : 18 g | Protein: 20 g | Fett: 8 g

Zutaten

- ❖ 300 Sojajoghurt ungesüßt (z.B. Alpro ohne Zucker)
- ❖ 150g Himbeeren
- ❖ Flüssigsüße
- ❖ 1 Löffel Vanille Protein Pulver

Zubereitung

Joghurt mit Flüssigsüsse vermischen, nach Belieben Proteinpulver zum Geschmack dazugeben und mit den Beeren servieren.

SCHOKO PUDDING (VEAGN)

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 150 cal | Kohlenhydrate: 18 g | Protein: 8 g | Fett 4 g

Zutaten

- ❖ 1 Packung Schokopudding Pulver (ungesüßt)
- ❖ 250 ml Mandelmilch (ohne Zucker)
- ❖ Flüssigsüße
- ❖ 150 g Himbeeren

Zubereitung

- ❖ Mandelmilch in einem Topf erwärmen, Puddingpulver und Flüssigsüsse hinzugeben und Pudding aufkochen.
- ❖ Anschließend mit den Beeren servieren.

SHAKSHUKA

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 235 cal | Kohlenhydrate: 18 g | Protein: 18 g | Fett: 11 g

Zutaten

- ❖ 2 Eier
- ❖ 1 Lauchzwiebel
- ❖ 100g Paprika
- ❖ 100g Zucchini
- ❖ 130g Tomatensoße (Passierte Tomaten))
- ❖ Gewürze

On the side:

- ❖ 1-2 Scheiben Brot

Zubereitung

- ❖ Zwiebeln, kleingeschnittenes Gemüse in einer Pfanne andünsten, dann die Tomatensoße hinzugeben.
- ❖ Anschließend die Eier hinzugeben und für weitere 3 min braten.

- ❖ Nach Belieben würzen.

OFENGEMÜSE MIT HUMMUS (VEGAN)

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 220 cal | Kohlenhydrate: 25 g | Protein: 10 g | Fett: 10 g

Zutaten

- ❖ Gemüse nach Belieben, z.B.
 - 100 g Hokkaido Kürbis
 - 1 große Karotte Karotten
 - Zucchini
 - Pilze
 - Cherry Tomaten
- ❖ 100 g Hummus (z.B. Rewe, Sorte „gegrilltes Gemüse“)

Zubereitung

- ❖ Zucchini in Spiralen raspeln. Das restliche Gemüse kleinschneiden und im Ofen für ca. 10-15 min bei ca. 150 Grad grillen.
- ❖ Mit Dem Hummus Dip servieren.

GERÖSTETE MARONEN

Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien : 250 cal | Kohlenhydrate: 65 g | Protein: 8 g | Fett : 3 g

Zutaten

- ❖ 150 g frische Maronen

Zubereitung

- ❖ Schale an der Spitze zulaufenden Seite kreuzweise einschneiden.
- ❖ Anschließend die Maronen für ca. 20 min in kochendes Wasser legen.
- ❖ Anschließend schälen und genießen.

SPIRALIZED VEGGIES WITH DIP & PROTEIN CRUNCH MIX



Nährwertangabe pro Portion:

Kalorien: 350 cal | Kohlenhydrate: 24 g | Protein: 20 g | Fett: 14 g

Zutaten

- ❖ 1 Zucchini (für die Zucchini Nudeln)
- ❖ Gemüse nach Belieben: Lauch, Pilze, Zwiebel, Karotten, Tomaten
- ❖ 100 g Dip nach Belieben, z.B. Kichererbsen Dip (180g Glas Bio von Rewe)
- ❖ 40 g Protein Knabbermix (z.B. DM)

Zubereitung

- ❖ Zucchini in Spiralen raspeln. Das restliche Gemüse kleinschneiden und im Ofen für ca. 10-15 min bei ca. 150 Grad grillen.
- ❖ Mit Dem Dip und dem Protein Knabbermix servieren.

DISCLAIMER

Dieser Ernährungsguide enthält Tipps zur allgemeinen Gesundheit, Fitness und Ernährung und basiert größtenteils auf persönlicher langjähriger Erfahrung mit angeführten Themen.. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass diese Informationen keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung darstellen oder gar eine ärztliche Behandlung ersetzen. Die Anwendung der zur Verfügung gestellten Informationen geschieht auf eigene Verantwortung.