

# Der 7-Tage-Rezepte-Plan

**Schnell · Lecker · Effektiv**

Jacqueline Näther-Piatraschk

**JNP-COACH**

KAPITEL 2 · UMSETZEN

# Willkommen im leckersten Teil dieses Guides!

---

Im ersten Kapitel hast Du das entscheidende Wissen getankt, um Deinen Körper in den Wechseljahren zu verstehen. Jetzt bringen wir dieses Wissen zum Leben – und zwar auf Deinem Teller.

Du hältst einen einfachen 7-Tage-Plan in den Händen, der nach einer klaren Philosophie entwickelt wurde: **Maximaler Effekt für Deinen Körper bei minimalem Aufwand für Dich.**

Vergiss komplizierte Rezepte und stundenlanges Vorkochen. Jedes Gericht ist:

- **Schnell:** In unter 20 Minuten zubereitet.
- **Einfach:** Mit Zutaten, die Du überall bekommst.
- **Wirkungsvoll:** Perfekt abgestimmt auf die 7 goldenen Regeln.

Und das Beste: Jedes Abendessen ist so konzipiert, dass Du am nächsten Tag eine fertige Portion als gesundes Mittagessen mitnehmen kannst. Eine Zubereitung, zwei Mahlzeiten – mehr Zeit für Dich.

**Bist Du bereit? Dann legen wir los!**



### Der Stoffwechsel-Start-Quark

Dieser Start in den Tag ist pures Gold für Deinen Stoffwechsel. Er liefert Dir eine riesige Portion Protein (Regel #1), das Dich bis zum Mittag satt hält, ohne Deinen Blutzucker zu belasten (Regel#5), und die Beeren wirken entzündungshemmend (Regel #4).

**Zubereitungszeit:** 3 Minuten **Portionen:** 1

- Zutaten, die Du brauchst:
- 250g Magerquark oder Skyr
- 50g Beerenmischung (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 EL gehackte Nüsse oder Samen (z.B. Walnüsse, Leinsamen, Mandeln)
- Optional: Ein Schuss Wasser oder Milch, um es cremiger zu machen

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Alle Zutaten in einer Schüssel verrühren.
- 2 Genießen. Fertig!



## 5-Minuten-Kichererbsen-Salat zum Mitnehmen

Dein Retter für die Mittagspause: In nur 5 Minuten zubereitet, super zum Mitnehmen und voller guter Ballaststoffe, die Deine guten Darmbakterien füttern (Regel #7).

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 Dose Kichererbsen (ca. 240g Abtropfgewicht)
- 1 kleine rote Zwiebel oder 2 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Gurke oder 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Naturjoghurt oder Mayonnaise
- 1 TL Senf
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Kichererbsen abspülen und in einer Schüssel mit einer Gabel leicht zerdrücken.
- 2 Zwiebel und Gurke/Sellerie in sehr feine Würfel schneiden und zu den Kichererbsen geben.
- 3 Joghurt, Senf und Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

### Dein Tipp zum Mitnehmen:

Der Salat schmeckt super allein, auf einer Scheibe Vollkornbrot oder in großen Blättern von Romana-Salat als „Salat-Wrap“. Fülle ihn einfach in eine Frischhaltedose und nimm ihn mit.



## Protein-Power-Bowl mit cremigem Tahini-Dressing

Heute starten wir mit einer echten Nährstoffbombe, die Dich lange sättigt, Deinen Stoffwechsel anfeuert und Entzündungen bekämpft. Diese Bowl erfüllt perfekt Regel #1 (Protein), #4 (entzündungshemmend) und #5 (kluge Kohlenhydrate).

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten **Portionen:** 2 (eine für heute Abend, eine für morgen Mittag)

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Hähnchenbrustflet (oder für die vegetarische Variante: 1 große Dose Kichererbsen, ca. 240g Abtropfgewicht)
- 100g Quinoa (ungekocht)
- 1/2 Gurke
- 1 rote Paprika
- 2 große Hände voll Babyspinat oder gemischter Blattsalat
- 10 Kirschtomaten
- Etwas Olivenöl zum Anbraten
- Für das Dressing:
- 2 EL Tahini (Sesampaste)
- Saft von 1 Zitrone
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 3-4 EL Wasser (je nach gewünschter Konsistenz)
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Quinoa kochen:** Die Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten und leicht abkühlen lassen.
- 2 Protein zubereiten:** In der Zwischenzeit die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Olivenöl goldbraun anbraten. Wenn Du Kichererbsen verwendest, diese einfach abspülen und abtropfen lassen.
- 3 Gemüse schnibbeln:** Die Gurke, Paprika und Kirschtomaten waschen und in kleine Stücke bzw. Hälften schneiden.



## Protein-Power-Bowl mit cremigem Tahini-Dressing

- 4 **Dressing anrühren:** Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel glattrühren. Mit Wasser verdünnen, bis es eine cremige, aber fließende Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- 5 **Alles vereinen:** Den Spinat in zwei Schüsseln aufteilen. Quinoa, Gemüse und das Protein darauf anrichten.

### Dein Meal-Prep-Tipp:

Iss eine Portion heute Abend frisch und gib das Dressing direkt darüber. Die zweite Portion füllst Du in eine Frischhaltedose. **Wichtig:** Das Dressing dafür separat in ein kleines Gefäß abfüllen und erst kurz vor dem Verzehr morgen Mittag über Deine Bowl geben. So bleibt alles frisch und knackig!



### Das Blutzucker-Balance-Rührei

Ein warmer, herzhafter Start in den Tag, der Deinen Blutzuckerspiegel stabil hält (Regel #5) und Dich dank einer Extraportion Protein bis zum Mittagessen absolut zufrieden und satt macht (Regel #1).

**Zubereitungszeit:** 7 Minuten **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 2 große Eier
- 1 große Handvoll frischer Babyspinat
- 1 Schuss Milch oder Wasser (optional, für die Cremigkeit)
- 1 TL Olivenöl oder Kokosöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: ein paar Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Eier in einer kleinen Schüssel mit einem Schuss Milch/Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 2 Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und den Spinat darin zusammenfallen lassen (das dauert nur ca. 30 Sekunden).
- 3 Die Eiermasse darüber gießen und bei mittlerer Hitze unter sanftem Rühren stocken lassen, bis es Deine gewünschte Konsistenz hat.
- 4 Mit frischen Kräutern bestreuen und sofort genießen.



## Darm-Glück-Linsensalat zum Mitnehmen

Dieser Salat ist pures Glück für Deine guten Darmbakterien (Regel #7) und versorgt Dich mit langanhaltender Energie aus pflanzlichem Protein und langsamen Kohlenhydraten (Regel #1 & #5). Perfekt zum Vorbereiten!

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 Dose Linsen (ca. 250g Abtropfgewicht), am besten Berglinsen oder Tellerlinsen
- 1/2 Gurke
- 10 Kirschtomaten
- 50g Feta-Käse
- 1 kleine rote Zwiebel
- Ein paar Stängel frische Petersilie oder Minze
- Für das Dressing:
- 2 EL Olivenöl
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Linsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Gurke, Tomaten und Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Kräuter fein hacken.
- 3 Alle Zutaten für das Dressing in einer transportfähigen Dose oder einem Glas mit Deckel vermischen.
- 4 Linsen, Gemüse, Kräuter und den zerbröselten Feta dazugeben. Deckel drauf und gut durchschütteln. Fertig!

### Dein Tipp zum Mitnehmen:

Der Salat schmeckt sogar noch besser, wenn er eine Weile durchziehen kann. Du kannst ihn also perfekt schon am Morgen oder Vorabend zubereiten.





## Omega-3-Power-Dinner vom Blech

Dieses Gericht ist der Inbegriff von „intelligentem Essen“: Lachs liefert Dir essenzielle Omega-3- Fettsäuren, die Entzündungen bekämpfen (Regel #4), während der grüne Spargel Deinen Darm nährt (Regel #7). Und das alles mit minimalem Aufwand und Abwasch.

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten Vorbereitung + 15 Minuten im Ofen **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 Lachsfilet (ca. 150g)
- 1/2 Bund grüner Spargel (ca. 250g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe (in dünne Scheiben geschnitten)
- Ein paar Zitronenscheiben
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Den Backofen auf 200°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und den Spargel auf dem Blech verteilen.
- 3 Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und den Knoblauchscheiben vermengen.  
Das Lachsfilet danebenlegen, ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die
- 4 Zitronenscheiben darauflegen. Das Blech für ca. 12-15 Minuten in den Ofen schieben, bis der Lachs gar und der Spargel bissfest ist.
- 5 Herausnehmen und genießen.



### Der Guten-Morgen-Darm-Pudding

Dieses Frühstück kannst Du am Abend vorher zubereiten und morgens direkt aus dem Kühlschrank genießen – perfekt für stressige Vormittage! Chiasamen sind eine Wohltat für Deinen Darm (Regel #7) und versorgen Dich mit hochwertigem Protein und Omega-3-Fettsäuren (Regel #1 & #4).

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten am Vorabend + 1 Minute am Morgen **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 3 EL Chiasamen
- 200 ml ungesüßte Mandel-, Kokos- oder Kuhmilch
- 1/2 TL Vanilleextrakt (optional)
- Eine Handvoll Beeren (frisch oder aufgetaut) zum Garnieren

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Am Vorabend:** Chiasamen, Milch und Vanilleextrakt in einem Glas oder einer verschließbaren Dose gut verrühren. Für mindestens 4 Stunden, am besten aber über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
- 2 Am Morgen:** Den festgewordenen Pudding aus dem Kühlschrank nehmen, kurz umrühren und mit den frischen Beeren garnieren.



## Energie-Krautsalat mit Putenstreifen

Ein knackiger, sättigender Salat, der ohne Probleme den Transport ins Büro übersteht und nicht matschig wird. Kohl ist fantastisches Futter für Deine Darmbakterien (Regel #7) und die

Putenstreifen liefern Dir wertvolles, mageres Protein (Regel #1).

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Putenbruststreifen
- 200g Krautsalat-Mix (Weiß- und Rotkohl, oft schon fertig geschnitten mit Karotten zu kaufen)
- 1/2 rote Paprika
- Eine Handvoll frische Petersilie
- Für das Joghurt-Dressing:
- 3 EL Naturjoghurt
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Putenstreifen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, bis sie gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- 2 Währenddessen die Paprika in feine Streifen schneiden und die Petersilie hacken.
- 3 Alle Zutaten für das Dressing in Deiner Lunchbox oder einer Schüssel glattrühren.
- 4 Den Krautsalat-Mix, die Paprika, die Petersilie und die abgekühlten Putenstreifen dazugeben und alles gut vermengen.



## Die Feierabend-Express-Pfanne

Ein warmes, sättigendes Abendessen aus nur einer Pfanne – perfekt, wenn es schnell gehen muss. Es kombiniert hochwertiges Protein mit einer guten Portion Gemüse (Regel #1 & #5) und ist herrlich unkompliziert.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g mageres Rinder- oder Gefügelhackfleisch
- 1 Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200g gehackte Tomaten (aus der Dose)
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter (Oregano, Basilikum)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer
- Optional: etwas Feta-Käse zum Bestreuen

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zucchini waschen und in Würfel schneiden.
- 2 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
- 3 Die Zucchiniwürfel dazugeben und für ca. 5 Minuten mitbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.
- 4 Die gehackten Tomaten und die italienischen Kräuter unterrühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- 5 Auf einem Teller anrichten und nach Belieben mit etwas Feta bestreuen.



### Der Energie-Kick-Smoothie

Wenn es morgens besonders schnell gehen muss, ist dieser Smoothie Deine Rettung. Er versorgt Dich mit allem, was Du brauchst: Protein für die Sättigung (Regel #1), gesunde Fette für die Hormonbalance (Regel #4) und Blattgrün für die Nährstoffe (Regel #7).

**Zubereitungszeit:** 5 Minuten **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 250 ml ungesüßte Mandel- oder Kokosmilch
- 1 große Handvoll Babyspinat
- 1 Scoop (ca. 25-30g) Proteinpulver (Vanille oder neutral) ODER 150g griechischer Joghurt/Skyr
- 1 EL Mandelmus oder 1/4 Avocado für die Cremigkeit
- Eine kleine Handvoll gefrorene Beeren

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Alle Zutaten in einen Mixer geben.
- 2 Auf höchster Stufe cremig pürieren.
- 3 In ein Glas füllen und genießen.



## Leichte Thunfisch-Salat-Boote

Eine clevere, kohlenhydratarme Lunch-Idee, die Dich nicht ins Nachmittagstief fallen lässt (Regel #5). Thunfisch liefert Dir eine tolle Portion Omega-3-Fettsäuren (Regel #4) und der Joghurt sorgt für eine Extraportion Protein (Regel #1).

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft (abgetropft)
- 2 EL griechischer Joghurt
- 1 Stange Staudensellerie, fein gewürfelt
- 1 kleine Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten
- Ein Spritzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 4 große, feste Blätter Romana-Salat oder Eisbergsalat

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Den abgetropften Thunfisch in einer Schüssel mit einer Gabel auflockern.
- 2 Joghurt, Sellerie, Frühlingszwiebel und Zitronensaft hinzufügen und alles gut vermengen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Salatblätter waschen, trockentupfen und den Thunfischsalat darauf verteilen.
- 5 Wie kleine Boote aus der Hand essen.



## Bunte-Laune-Spieße mit Kräuter-Dip

Dieses Abendessen macht gute Laune, ist leicht und liegt nicht schwer im Magen. Die Kombination aus magerem Protein und buntem Gemüse unterstützt Deinen Stoffwechsel und bekämpft Entzündungen (Regel #1 & #4).

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Hähnchen- oder Putenbrust, in Würfel geschnitten
- 1/2 Paprika (beliebige Farbe), in Stücke geschnitten
- 1/2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- Ein paar Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer
- Holzspieße

### Für den Dip:

- 3 EL griechischer Joghurt
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (z.B. Minze, Petersilie oder Schnittlauch)
- Ein Spritzer Zitronensaft

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Wenn Du Holzspieße verwendest, lege sie für 10 Minuten in Wasser, damit sie nicht verbrennen.
- 2 Heize eine Grillpfanne oder normale Pfanne auf mittelhoher Stufe vor.
- 3 Die Fleischwürfel in einer Schüssel mit Olivenöl, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermischen.
- 4 Das Fleisch abwechselnd mit dem Gemüse auf die Spieße stecken.
- 5 Die Spieße in der Pfanne von allen Seiten ca. 10-12 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist.
- 6 Währenddessen alle Zutaten für den Dip verrühren.
- 7 Die fertigen Spieße mit dem frischen Dip servieren.



### Knusper-Quark mit schneller Pfannen-Granola

Eine Abwandlung des klassischen Quarks, die durch die warme, knusprige Nuss-Granola für ein ganz neues Geschmackserlebnis sorgt. Voller Protein (Regel #1) und gesunder Fette (Regel #4) für einen perfekten Start in den Tag.

**Zubereitungszeit:** 7 Minuten **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 250g Magerquark oder Skyr
- 2 EL gemischte Nüsse und Samen (z.B. Mandeln, Walnüsse, Kürbiskerne), grob gehackt
- 1 TL Kokosöl
- Eine Prise Zimt

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Das Kokosöl in einer kleinen Pfanne schmelzen. Die gehackten Nüsse/Samen und Zimt dazugeben und bei mittlerer Hitze für 2-3 Minuten anrösten, bis es duftet. Achtung, nicht verbrennen lassen!
- 2 Den Quark in eine Schüssel geben.
- 3 Die warme, knusprige Nuss-Mischung direkt aus der Pfanne über den Quark geben und sofort genießen.





## Wärmende Protein-Tomatensuppe

Eine wohltuende, schnelle Suppe, die sich super in einer Thermoskanne mitnehmen lässt. Die Tomaten wirken antioxidativ und die Linsen liefern eine Extraportion pflanzliches Protein und Ballaststoffe (Regel #1 & #7).

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 Dose gehackte Tomaten (400g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Dose Linsen (ca. 125g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer
- Optional: ein Klecks griechischer Joghurt zum Servieren

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- 2 Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel/Knoblauch darin glasig dünsten.
- 3 Mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kräuter hinzufügen und alles für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die abgespülten Linsen dazugeben und für weitere 2 Minuten erwärmen.
- 5 Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit einem Klecks Joghurt servieren.



## Cremiges Puten-Geschnetzeltes mit Pilzen

Ein echtes Wohlfühl-Abendessen, das sich wie eine Sünde anfühlt, aber voller guter Nährstoffe steckt. Mageres Putenfleisch für das Protein (Regel #1) und Pilze für Dein Immunsystem in einer leichten, cremigen Soße.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Putenbrust-Geschnetzeltes
- 150g frische Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 100 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Kochsahne oder eine pflanzliche Alternative (z.B. Hafersahne)
- 1 EL Olivenöl
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Puten-Geschnetzelte darin scharf anbraten.
- 2 Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 3 Die Zwiebel in dieselbe Pfanne geben und glasig dünsten. Die Pilzscheiben hinzufügen und anbraten, bis sie goldbraun sind.
- 4 Mit der Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Sahne einrühren und die
- 5 Soße für ein paar Minuten leicht einköcheln lassen.
- 6 Das Fleisch wieder in die Pfanne geben und in der Soße erwärmen.
- 7 Mit Salz, Pfeffer und der frischen Petersilie abschmecken.

Dazu passt hervorragend gedämpfter Brokkoli oder Blumenkohlreis.



### Die Wochenend-Wohlfühl-Pfannkuchen

Ein Frühstück, das sich wie eine kleine Sünde anfühlt, aber Deinen Körper mit einer riesigen Portion Protein versorgt (Regel #1) und Deinen Blutzuckerspiegel dank der Banane und ohne zugesetzten Zucker stabil hält (Regel #5).

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Scoop (ca. 30g) Proteinpulver (Vanille oder neutral)
- 1/2 TL Backpulver
- Eine Prise Zimt
- 1 TL Kokosöl zum Braten
- Topping: Eine Handvoll Beeren und ein Klecks griechischer Joghurt

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken.
- 2 Eier, Proteinpulver, Backpulver und Zimt hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- 3 Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
- 4 Kleine Teigportionen in die Pfanne geben und von jeder Seite 2-3 Minuten goldbraun backen.
- 5 Die fertigen Pfannkuchen mit Beeren und Joghurt anrichten.



## Griechischer-Genuss-Salat

Ein schneller, knackiger Salat, der Dich mit Urlaubsfeeling und vielen entzündungshemmenden Zutaten versorgt (Regel #4). Der Feta liefert eine gute Portion Protein für langanhaltende Sättigung (Regel #1).

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 1/2 Gurke
- 1 große Tomate
- 1/2 rote Zwiebel
- Eine Handvoll schwarze Oliven
- 75g Feta-Käse
- 2 EL hochwertiges Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Gurke, Tomate und Zwiebel in mundgerechte Stücke bzw. Ringe schneiden.
- 2 Das Gemüse mit den Oliven in einer Schüssel mischen.
- 3 Für das Dressing Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.
- 4 Alles gut vermengen und zum Schluss den Feta darüber bröseln.



## 15-Minuten-Gourmet-Pfanne mit Garnelen

Dieses Gericht schmeckt wie beim Italiener, steht aber in 15 Minuten auf dem Tisch. Garnelen sind eine fantastische, leichte Proteinquelle (Regel #1) und die Zucchini-Nudeln sind eine clevere, kohlenhydratarme Alternative zu Pasta (Regel #5).

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Garnelen (küchenfertig)
- 1 große Zucchini
- 2 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Prise Chiliflocken (optional)
- 2 EL Olivenöl
- Eine Handvoll frische Petersilie, gehackt
- Saft von 1/2 Zitrone
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Die Zucchini mit einem Spiralschneider zu „Zoodles“ verarbeiten. (Tipp: Ohne Spiralschneider kannst Du mit einem Sparschäler breite Streifen abziehen und diese dann längs in dünne Streifen schneiden.)
- 2 Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chiliflocken darin für ca. 1 Minute andünsten, bis es duftet.
- 3 Die Garnelen dazugeben und für 2-3 Minuten braten, bis sie rosa und gar sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Zucchini-Nudeln in die Pfanne geben und alles für nur 1-2 Minuten schwenken, sodass sie warm werden, aber noch Biss haben.
- 5 Die Pfanne vom Herd nehmen, die Petersilie und den Zitronensaft unterheben und sofort servieren.



### Die Sonntags-Brunch-Pfanne

Ein herzhaftes Frühstück, das sich nach einem entspannten Sonntagmorgen im Café anfühlt. Pilze sind wunderbar für Dein Immunsystem und die Eier liefern Dir hochwertiges Protein, das Dich lange satt hält (Regel #1 & #7).

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten **Portionen:** 1

#### Zutaten, die Du brauchst:

- 2 Eier
- 150g gemischte Pilze (z.B. Champignons), in Scheiben geschnitten
- 1 kleine Schalotte oder 1/2 Zwiebel, fein gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Ein paar Zweige frischer Thymian oder Petersilie
- Salz und frisch gemahlener Pfeffer

#### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten.
- 2 Die Pilze und den Thymian hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten, bis die Pilze goldbraun sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Pilze an den Rand der Pfanne schieben, um in der Mitte Platz zu schaffen.
- 4 Die beiden Eier in die Mitte der Pfanne schlagen und als Spiegeleier braten, bis das Eiweiß gestockt, das Eigelb aber noch flüssig ist.
- 5 Alles zusammen auf einem Teller anrichten und mit frischer Petersilie garnieren.



## Die kreative Restefest-Bowl

Der Sonntag ist der perfekte Tag, um Reste zu verwerten und nichts zu verschwenden. Diese „Rezept-freie“ Bowl ist eine tolle Übung, um die gelernten Prinzipien anzuwenden und kreativ zu werden.

**Zubereitungszeit:** 5-10 Minuten **Portionen:** 1

### Die Formel für Deinen Erfolg:

- **Die Basis (eine Handvoll):** Nimm, was da ist – Babyspinat, Romana-Salat oder der restliche Krautsalat von Tag 3.
- **Das Gemüse (alles, was weg muss):** Übrig gebliebene Gurken, Tomaten, Paprika, gekochter Spargel oder Brokkoli vom Vortag? Perfekt, alles rein damit!
- **Das Protein (ca. eine Handfläche voll):** Hast Du noch Linsen, Kichererbsen, Feta, Putenstreifen oder ein gekochtes Ei? Wähle eine Proteinquelle, um die Bowl sättigend zu machen.
- **Das Dressing (aus dem Vorrat):** Mische 1 EL Olivenöl, 1 EL Essig (z.B. Apfelessig), 1 TL Senf, Salz und Pfeffer. Fertig ist Deine universelle Vinaigrette.

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Alle festen Zutaten in einer Schüssel anrichten.
- 2 Das Dressing darüber geben, alles gut vermengen und genießen!



## Das Wohlfühl-Sonntags-Curry

Ein wärmendes, aromatisches Curry zum Abschluss der Woche. Es ist vollgepackt mit entzündungshemmenden Gewürzen wie Kurkuma (in den meisten Curry-Mischungen enthalten) (Regel #4) und lässt sich wunderbar mit verschiedenem Gemüse variieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten **Portionen:** 1

### Zutaten, die Du brauchst:

- 150g Hähnchenbrustflet, in Würfel geschnitten
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben (optional)
- 150 ml leichte Kokosmilch
- 1-2 TL gutes Currypulver
- 200g gemischtes Gemüse (z.B. Brokkoliröschen, Paprikastreifen, eine Handvoll Spinat)
- 1 TL Kokosöl
- Ein Spritzer Limettensaft

### Zubereitung – so einfach geht's:

- 1 Das Kokosöl in einer Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
- 2 Die Hähnchenwürfel hinzufügen und von allen Seiten anbraten.
- 3 Das Currypulver darüber stäuben und kurz mitrösten, bis es duftet.
- 4 Mit der Kokosmilch ablöschen und alles gut verrühren.
- 5 Das härtere Gemüse (Brokkoli, Paprika) hinzufügen und alles zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen gar und das Gemüse bissfest ist.
- 6 Ganz zum Schluss den Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.
- 7 Mit einem Spritzer Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.



# Ein fantastischer Start ist gemacht!

Großartig! Du hast gerade sieben Tage lang erlebt, wie einfach und köstlich es sein kann, Deinen Körper mit genau dem zu nähren, was er jetzt braucht.

Du hast gespürt, wie sättigend Protein ist, wie stabil Deine Energie ohne die Blutzucker Achterbahn sein kann und wie gut sich frische, unverarbeitete Lebensmittel anfühlen. Du hast gesehen, dass eine gesunde Mahlzeit nicht Stunden in der Küche bedeuten muss, sondern oft in wenigen Minuten zubereitet ist.

Das Wichtigste ist: Du hast den Beweis angetreten, dass Du nicht hungern oder auf Genuss verzichten musst, um Deine Ziele zu erreichen. Du hast das **Umsetzen** gemeistert.

## Und wie geht es nach Tag 7 weiter?

Vielleicht fragst du dich jetzt: "Diese Woche war fantastisch, aber wie schaffe ich es, dauerhaft so einfach und genussvoll zu essen, ohne dass mir die Ideen ausgehen?"

Genau für diese Frage entwickle ich gerade die "Rezepte Freundin" – eine App, die anders ist als alles, was du kennst. Stell dir vor, du fragst nicht mehr "Was koche ich heute?", sondern deine App fragt dich: "Wie fühlst du dich gerade?".

Ob müde, gestresst oder energiegeladen – sie gibt dir das perfekte, köstliche Rezept für deinen Moment. Die "Rezepte Freundin" ist noch nicht live, aber du kannst dich jetzt schon unverbindlich auf die Warteliste eintragen. Als Käuferin dieses Bundles erfährst du als Allererste, wann es losgeht, und erhältst einen besonderen Start-Vorteil!

## Ja, ich will auf die Warteliste für die Rezepte Freundin!

Wir haben nun zwei der wichtigsten Säulen gestärkt: Dein Wissen und Deine Ernährung. Doch Erinnerst Du Dich an Regel #2 und Regel #3? Einer der größten Gegenspieler auf dem Weg zu Deinem Wohlfühlgewicht ist unsichtbar, aber extrem mächtig: Stress.

Deshalb widmen wir uns im nächsten Kapitel einer Fähigkeit, die in unserer hektischen Welt zur wahren Superkraft geworden ist: dem **Entspannen**.

Dort wartet eine kurze, geführte Audio-Übung auf Dich. Sie ist Dein Werkzeug, um den "Cortisol-Hahn" bewusst zuzudrehen und Deinem Körper das Signal zu geben, dass er sicher ist und kein Bauchfett für Notzeiten speichern muss.

**Bist Du bereit, in nur wenigen Minuten den Reset-Knopf zu drücken und die Kontrolle über Dein Stresslevel zu übernehmen?**

**Dann lass uns tief durchatmen und zum nächsten Kapitel übergehen.**



**Website:** [www.jnp-coach.com](http://www.jnp-coach.com)

**Instagram:** [jnp\\_coach](https://www.instagram.com/jnp_coach)

**TikTok:** [@jnp\\_coach](https://www.tiktok.com/@jnp_coach)

