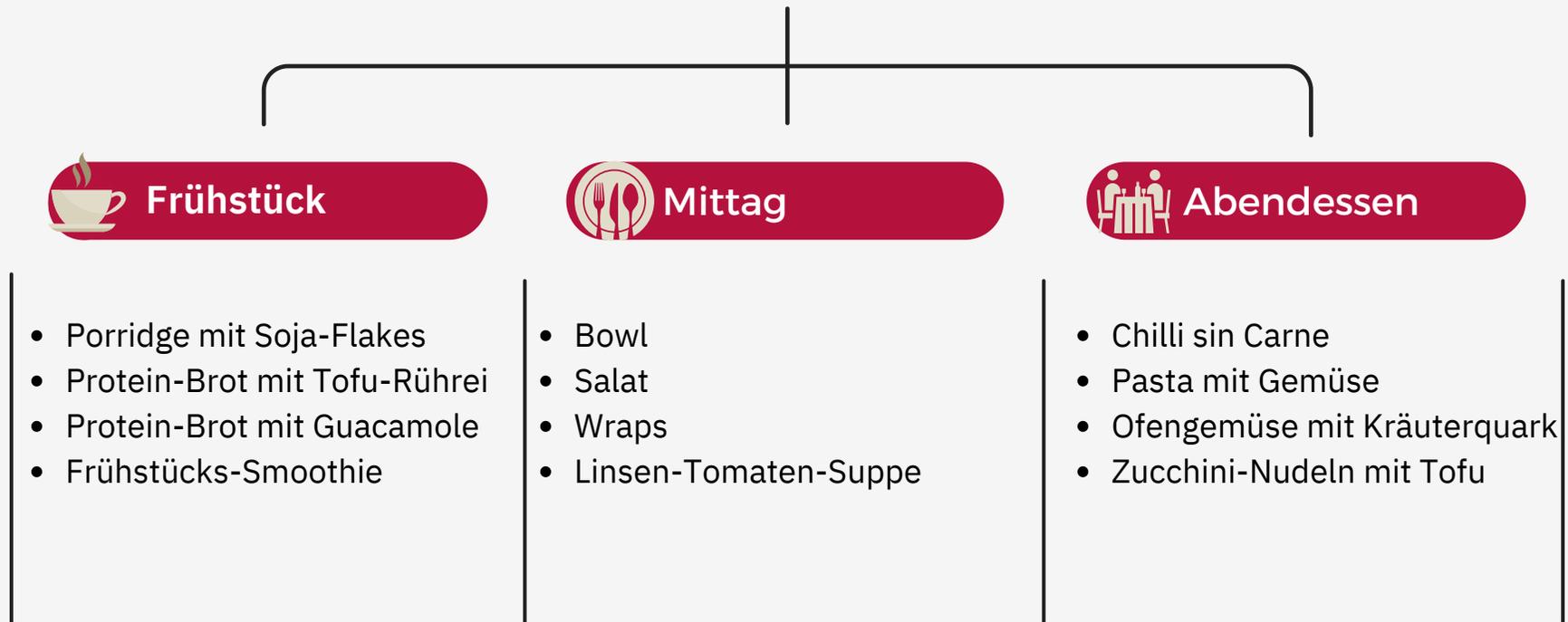


# Ernährungsplan proteinbetont



Die Rezepte dazu sind auf der nächsten Seite zu finden. Die Mahlzeiten sind nur Vorschläge und können selbstverständlich beliebig abgewandelt werden.

Prävention - Körperfettreduktion - Muskelaufbau

**ERNÄHRUNGS**  
**KONZEPTE**

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für ein gesundes Leben und sie kann unser Allgemeinbefinden maßgeblich beeinflussen. Wir helfen Ihnen dabei, Ihr Wohlfühlgewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten, dabei begleiten wir Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg zu einem stabilen Wunschgewicht.

Dazu nutzen wir die klinisch geprüften und ärztlich kontrollierten BIA-Messungen (Bioelektrische Impedanz-Analyse) zur regelmäßigen Messung des Verhältnisses von Muskulatur, Fett und Wasser in Ihrem Körper und arbeiten in einem engen Netzwerk mit Ärzten, Trainern und Therapeuten zusammen.

# Ernährungsplan



## Frühstück



### Porridge mit Soja-Flakes

34g Protein  
18g Ballaststoffe  
550kcal

- 30g Haferflocken
- 30g Sojaflakes
- 100g Beeren (TK o. frisch)
- 150-200ml Milch (o. Sojamilch)
- 1 Teelöffel Sesam
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Leinsamen
- 50g Magerquark

Haferflocken mit Milch kurz aufkochen, alle anderen Zutaten hinzugeben und unterrühren.

### Protein-Brot mit Tofu-Rührei

35g Protein  
18g Ballaststoffe  
460 kcal

- 3 Scheiben Saatenbrot
- 100g Tofu
- 1/2 Zwiebel
- 20g Hanfsamen
- 1/2 Teel. Kurkuma
- 1 Teel. Gemüse-Brühe-Pulver
- 30g Joghurt
- Rohkostgemüse nach Wahl

Zwiebel hacken und in Öl anrösten. Tofu mit den Gewürzen in einem Häcksler oder Mixer vermengen und dazu geben. Unter gelegentlichem Rühren leicht anbraten. Joghurt und Hanfsamen unterrühren. Auf die Brote streichen und geschnittenes Rohkostgemüse darauf verteilen.

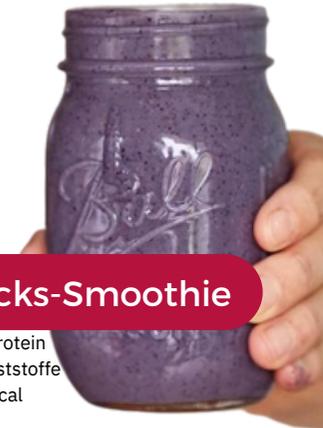


### Protein-Brot mit Guacamole

30g Protein  
17,5g Ballaststoffe  
555 kcal

- 2 Scheiben Proteinbrot
- 1 kleine Avocado
- 50g Erbsen (TK oder Glas)
- 1/2 Zwiebel
- 20g Hanfsamen
- 20g Sesam
- Salz, Pfeffer
- Gewürze: z.B. Knoblauch, Tomatenpulver, Chili, Cayennepfeffer
- Rohkostgemüse nach Wahl

Zwiebel hacken und mit Avocado, Erbsen und den Gewürzen in einem Häcksler oder Mixer zerkleinern. Auf die Brote streichen und Hanfsamen und Sesam darauf verteilen. Je nach Geschmack mit Rohkostgemüse essen.



### Frühstücks-Smoothie

43,5g Protein  
16g Ballaststoffe  
590kcal

- 100g Blaubeeren (TK o. frisch)
- 100g Kichererbsen (gekocht)
- 1 kleine Banane
- 2 Esslöffel Eiweißpulver
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Teel. Omega-3-Öl
- 1 Esslöffel Leinsamen
- 200ml Milch nach Wahl

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und gut mixen. Wenn es zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser dazugeben.

# Ernährungsplan



## Mittagessen



### Bowl

28,4g Protein  
13,2g Ballaststoffe  
595 kcal

- 100g Kichererbsen (vorgekocht)
- 100g Brokkoli
- 2 Esslöffel Hummus
- 50g Quinoa (gekocht)
- 1 Karotte
- 1 Radieschen
- 1 Hand voll Sprossen
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 1 Esslöffel Granatapfelkerne
- Dressing:
- 1 Teelöffel Tahini, 1/4 Gurke, Salatkräuter, Salz und Pfeffer



### Salat

41g Protein  
6g Ballaststoffe  
528 kcal

- 100g Babyspinat
- 1/2 Gurke
- Ca. 5 Cocktailtomaten
- 1 EL Parmesankäse
- 100g Bio-Hähnchen o. Fleischersatz
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 1 Teelöffel Sesam
- Dressing:
- 1 Teel. Essig, Salatkräuter,
- 2 Esslöffel Joghurt, 1 Spritzer Zitronensaft, Salt, Pfeffer

Spinat waschen. Gurke und Tomaten waschen und schneiden. Hähnchen in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl anrösten. Alles in eine Schüssel geben und vermengen. Das Dressing zubereiten und vor dem Servieren darauf geben.



### Wraps

46g Protein  
28g Ballaststoffe  
500 kcal

- 2 Beetgold-Tortillas (aus Gemüse)
- 2 Esslöffel Hummus
- 2 Hand voll Babyspinat (oder anderer Salat)
- 100g Champignons (oder anderes Gemüse)
- 2-3 EL vom Tofu-Rührei vom Frühstücksrezept (oder weglassen)
- 100g Seitan (in Streifen)
- Salz, Pfeffer

Seitan in Streifen schneiden, die Champignons waschen, schneiden und mit dem Seitan in etwas Öl anrösten. Tortillas mit Hummus bestreichen und alle Zutaten darauf verteilen, dabei den Rand frei lassen. Zu Wraps einrollen und ggf. noch beidseitig kurz in einer Pfanne erwärmen, bis sie zart braun werden.



### Linsen-Tomaten-Suppe

40g Protein  
12,4g Ballaststoffe  
412 kcal

- 100g rote Linsen
- 1/2 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 250ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- 200g passierte Tomaten
- 100g Seitan
- Gewürze: Kurkuma, Paprika, Salz und Pfeffer, frischer Koriander oder frische Petersilie

Zwiebel und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl andünsten. Linsen waschen und mit der Brühe dazugeben. Alle anderen Zutaten ergänzen und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Seitan in Streifen schneiden und in etwas Öl braten. Mit frischen Kräutern und Seitanstreifen garniert servieren.

# Ernährungsplan



## Abendessen



### Chili sin Carne

48 g Protein  
34,3g Ballaststoffe  
550 kcal



### Pasta mit Gemüse

30g Protein  
20g Ballaststoffe  
580kcal



### Ofengemüse mit Kräuterquark

39g Protein  
12g Ballaststoffe  
412 kcal

### Zucchini-Nudeln mit Tofu

28g Protein  
10g Ballaststoffe  
450 kcal

- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Glas Kidney Bohnen
- 1/2 Dose o. Glas Mais
- 1/2 Glas Kichererbsen
- 1 Packung Tomatensauce
- 50g Sonnenblumenhack oder Sojahack
- 1 Teel. Apfelessig
- Gewürze, Salz und Pfeffer nach Belieben, zb Cayenne Pfeffer, Chili, Curry, Kräuter...

- 1 kleine Zwiebel
- 50g Kichererbsennudeln
- 100g Brokkoli gehäckselt
- 30g Edamame
- Sauce und Topping:
- ca. 2 EL Tomatensauce
- ca. 150ml Sojamilch
- Brokkoli-Sprossen
- 1-2 frische Tomaten
- Italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

- 500g gemischtes Gemüse nach Wahl (z.B. Brokkoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Auberginen, Zucchini, Kohlrabi, Tomaten, Kürbis usw. - aber keine Kartoffeln!)
- 250g Kräuterquark
- Milch
- 1/2 Bund Schnittlauch
- 2 Zweige Rosmarin
- Salz, Pfeffer

- 1 große oder 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 EL grünes Pesto
- 1/2 Glas Tomatensauce
- 1/2 Bund Basilikum
- 100g Tofu
- Cocktailtomaten
- 30g Pinienkerne

Zwiebel schneiden und in Öl erhitzen, bis sie glasig ist. Hülsenfrüchte abspülen. Alle Zutaten zu den Zwiebeln dazu geben und erhitzen, würzen, mind. 5 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen, fertig. Eignet sich auch super zum Mitnehmen am nächsten Tag und wenn man es nicht scharf würzt, schmeckt es auch vielen Kindern.

Kichererbsennudeln nach Anleitung kochen. Zwiebel schneiden und in Öl erhitzen, bis sie glasig wird. Brokkoli waschen und sehr klein schneiden oder häckseln. Brokkoli, Edamame, Tomatensauce und Sojamilch zu den Zwiebeln dazugeben und zusammen erhitzen und würzen. Nudeln damit vermengen und mit Tomaten und Sprossen ganieren.

Gemüse waschen und schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen bei 180°C ca. 15-20 Minuten backen, bis es durchgegart ist. Quark mit einem kleinen Schuss Milch und geschnittenem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer cremig rühren. Fertig.

Die Zucchini im Spiralschneider zu Zucchininudeln schneiden. Alternativ geht es auch mit einem Schälmesser, dann bekommt man Tagliatelle aus Zucchini. Zwiebel schneiden und anbraten. Tofu würfeln und dazugeben. Alle anderen Zutaten ergänzen, außer die Pinienkerne und Basilikum. Kurz zusammen köcheln lassen und danach mit Basilikum und Pinienkernen garniert. genießen.

# DER GESUNDE TELLER

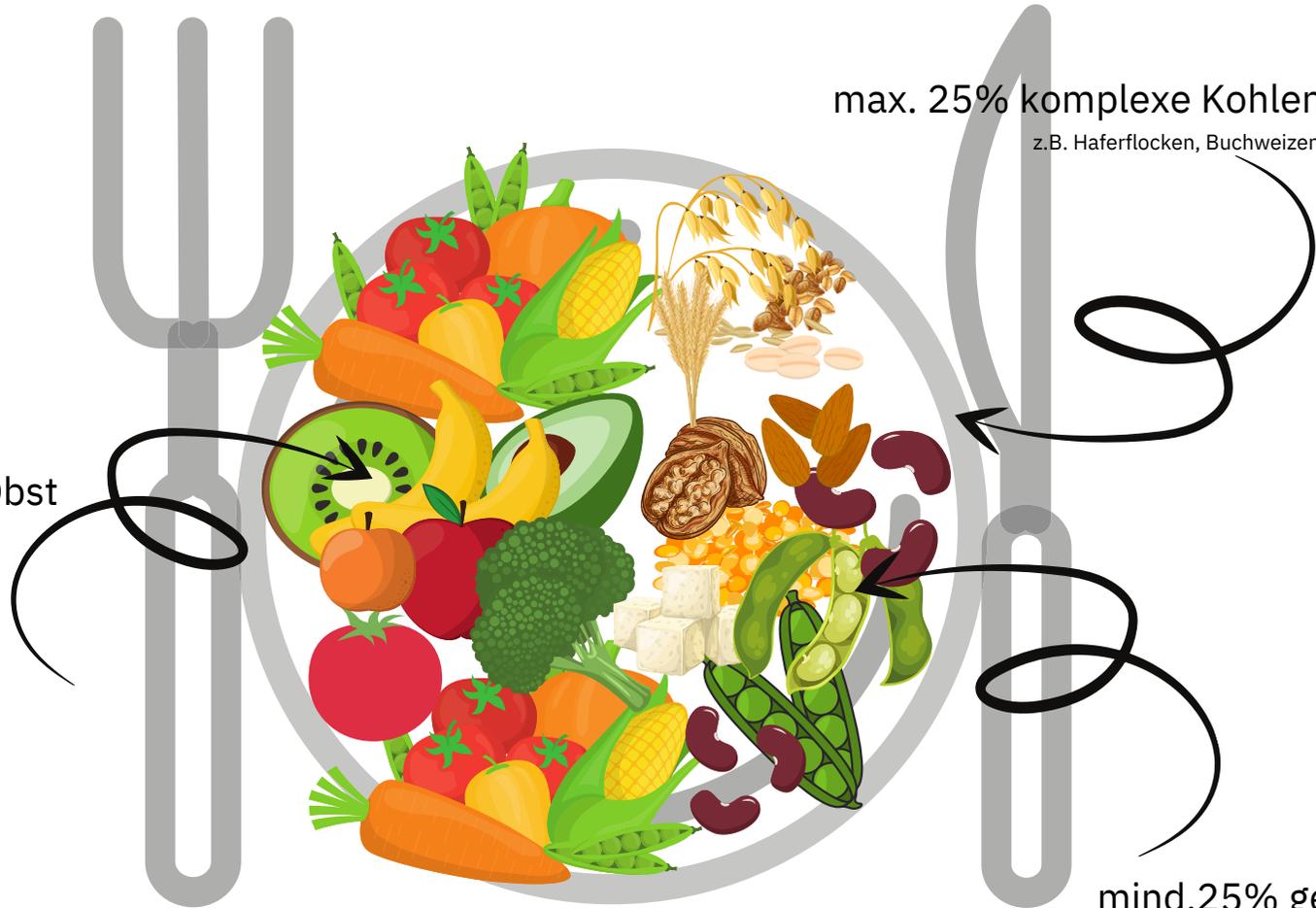
2-3 Liter Wasser  
pro Tag



50%  
Gemüse & Obst

## TIPP:

Probiere, jede  
Mahlzeit nach diesem  
Prinzip zusammen-  
zustellen



max. 25% komplexe Kohlenhydrate  
z.B. Haferflocken, Buchweizen, Quinoa

mind. 25% gesunde  
Proteine

z.B. Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh,  
Nüsse, Samen, Mandeln, Fisch, Bio-  
Fleisch, Quark, Bio-Eier

[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate)



# Tipps gegen Heißhunger auf ungesunde Snacks

- Protein- und Ballaststoffbedarf schon mit den ersten zwei Mahlzeiten annähernd abdecken. Protein: mindestens 1g pro kg Körpergewicht und pro Tag, Ballaststoffe: mind. 30g pro Tag. Wenn man das mit den Mahlzeiten nicht schafft, kann man ergänzend Proteinpulver und Ballaststoffpulver nehmen, z.B. Flohsamenschalenpulver, Inulin oder Akazienfaserpulver. Wichtig: viel dazu trinken!
- Geschmacksverstärker wie z.B. Glutamat meiden- sorgt dafür dass unsere Sättigungshormone ausgeschaltet werden und wir einfach immer weiter essen
- Bitterstoffe helfen gegen Heißhunger, z.B. Bitterstoffspray bei Bedarf in den Mund sprühen
- Zähneputzen oder Mundspüllösungen
- Wasser trinken: oft interpretieren wir Durstgefühl falsch und essen etwas anstelle Wasser zu trinken.
- Sport machen anstelle zu essen
- Sich durch andere Dinge, die einem Spaß machen, gute Gefühle machen, zB spazieren gehen, eine Serie gucken, Freunde treffen, malen, lesen, ein Haustier streicheln, oder was auch immer man so für Hobbies hat und auch da werden dann Glückshormone ausgeschüttet.
- Alles, was man in schwachen Momenten nicht essen möchte, sollte man auch nicht vorrätig haben.
- Gesunde Alternativen suchen: zb Mandelmus mit Kakaopulver als gesunde Alternative bei Schokoladenhunger
- Schlafmangel vermeiden: es gibt Untersuchungen an Schichtarbeitern, die belegen, dass man bei zu wenig Schlaf unbemerkt vermehrt zu Süßem und Fettigen greift und bis zu 400 kcal mehr isst, ohne sich dessen bewusst zu sein.
- Dunkelgrünes Gemüse enthält sekundäre Pflanzenstoffe, die auch in der Lage sind, den Heißhunger zu reduzieren. Und da es sowieso sehr nährstoffreich und gesund ist, sollte es deshalb am besten täglich gegessen werden.