
MEAL PREP: SO GEHT'S GESUND & LECKER!

Tipps für eine clevere Ernährung in stressigen Phasen, für unterwegs und zu Hause.

Verzichte konsequent auf den „Ernährungsschrott“, der überall angeboten wird!

Currywurst, Pommes, Nudeln, Wraps, belegte Baguettes und Fertiggerichte -sind Blutzuckerkiller und voll mit schlechten Fetten und Zusatzstoffen!

Bist Du einmal in der „Mühle“ gefangen, fällt es viel schwerer auszusteigen, als von Beginn an konsequent zu sein.

Das Zauberwort heißt antizipieren!

Plane Deine Tage/Reisen/Meetings und überlege Dir vorher, welche alternativen „gesunden“ Möglichkeiten Du hast.

Problem Raststätte

- Kaufe Dir eine Packung (gesalzene) Erdnüsse - **ohne** Natriumglutamat (heißt häufig Gewürzmantel) - gibt es von Ültje. Trinke dazu eine Flasche stilles Wasser 1,5 Liter. Das macht satt.
- Es gibt Raststätten, die Grillgemüse und Salate anbieten. Esse dazu Nüsse.

Problem Flughafen

- In jedem Flughafen gibt es gute Stationen, um Salate, Nüsse, Gemüsesticks etc. zu kaufen.
- In Frankfurt bei Feinkost Meyer, in Hamburg bei Marché etc.
- Bist Du in einer Lounge, esse Oliven, Nüsse und trinke viel Wasser oder Tee.

Problem Hotel

Erkundige Dich im Vorfeld, wie genau das Frühstück im Hotel aussieht.

Folgendes nehme (ich) mit:

- Saatenmischung, die kannst Du auf das Obst streuen, das vom Hotel angeboten wird (meistens Äpfel, Orangen, Melone).
- Esse Eier mit viel Gemüse - ohne Brot.



Problem Meeting

Esse vorher!!! Gibt es nur Kekse, dann lasse sie weg und trinke mehr Wasser.

Besorge Dir eine Tüte Mandeln, die reichen für den ganzen Tag.

ODER! Mixe Dir zu Hause einen reichhaltigen Smoothie, und trinke diesen verteilt über den Tag im Meeting.

Im Restaurant

- Mixe Dein eigenes Salatdressing. Bitte immer Essig und Öl.
- Lasse die klassischen Sättigungsbeilagen weg wie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis etc.
- Stattdessen bestelle Dir Gemüse! Das machen mittlerweile 99 % aller Restaurants.
- Esse immer vorher eine Suppe oder einen Salat, das macht satt.
- Trinke Wasser mit frischer Zitrone, statt Alkohol oder anderen Zuckergetränken.

Folgende Snacks kannst Du Dir mit auf Reisen oder ins Büro nehmen:

- Chia-Pudding, vermenge dafür einfach Chiasamen mit Deiner liebsten Pflanzenmilch und lasse das Ganze über Nacht im Kühlschrank ziehen. Noch ein paar Obststücke dazu und du hast eine cremig- fruchtige Mahlzeit.
- Salat mit Kohl, Hülsenfrüchten, Walnüssen, Sprossen
- Salat mit gebeiztem Bio Lachs
- Salat mit Bio Forelle
- Salat mit Ziegen- oder Schafskäse
- Salat mit Hanfsaaten
- Gemüsesticks mit Dip, Streifen aus Karotten, Stangensellerie, Gurken oder Paprika lassen sich schnell vorbereiten und einfach transportieren. Sie schmecken super mit Kichererbsen-Hummus oder Guacamole (Avocado).
- Kleine Tomaten dazu ein Glas Kräuterstreichcreme (hier auf die Inhaltsstoffe achten!) oder Pesto.
- Chia-Brot (darauf achten, dass kein "versteckter Weizen" enthalten ist) dazu ebenfalls eine Creme aus Gemüse. Es gibt unendlich viele Aufstrichvarianten (Tipp: <https://www.lebegesund.de> - alle IBI Aufstriche)
- Koche Dir pro Woche 3 köstliche Eintöpfe, friere Portionen ein und nehme sie mit.
- Brot selbst backen (Rezept findest Du auf der letzten Seite), Gemüse mit Kräutern im Mixer pürieren -> fertig :)
- Frikadellen aus Kichererbsen oder Bohnen oder verschiedenem Gemüse herstellen und mit Dip oder Salat genießen.



- Eine Hand voll Walnüsse, Mandel
- Grünkohlchips mit Gemüse Dip
- Smoothie (80 % Grünzeug)
- Gemüsesticks mit veganem Frischkäse
- Cashewkäse mit Walnüssen
- Chiapudding mit Winterapfel
- Eiweißbrot mit leckerem Avocado Aufstrich
- Cocktailtomaten mit Knäcke-Chiabrot
- Kohlrabi Steaks (enthält viele Ballaststoffe)
- Kichererbsensalat (schmeckt auch gut kalt)
- Linsensalat (schmeckt auch gut kalt)
- Wraps (aus Gemüse) gefüllt mit leckerem Blattsalat und allem Gemüse, das Dir schmeckt

Mein Lieblingsbrot

ohne Kohlenhydrate, glutenfrei,
gesund und super lecker



Zutaten

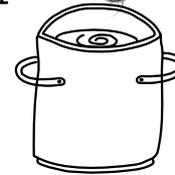


1.
alle trockenen
Zutaten
vermischen



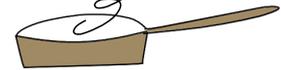
400ml Wasser
3 EL Kokosöl

2.
beides erhitzen bis
sich das Kokosöl
aufgelöst hat

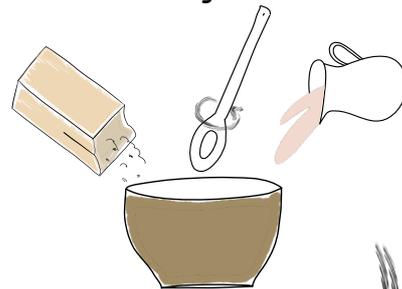


120g Sonnenblumenkerne
140g Sojaflocken
80g geschroteter Leinsamen
40g Sesamsamen
70g Nüsse oder Mandeln (gehackt)
3 EL Chia-Samen
4 EL Flohsamenschalen
1,5 TL Meersalz

in der Pfanne
rösten ohne Fett



3.
flüssige Zutaten zu
den trockenen geben
und vermengen



Zubereitung

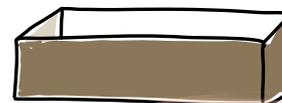
1. bei 200 Grad, 25 Min. backen
dann aus der Form nehmen
2. bei 180 Grad, 40 Min. weiter backen
(evtl. mit Backpapier abdecken)



Ober-/Unterhitze



4.
in eine Kastenform
füllen und über
Nacht ruhen lassen



6.
Brot komplett auskühlen
lassen und genießen!

Kastenform mit
Backpapier auslegen