



HANDOUT

Webinar

"MEAL PREP LIKE A BOSS - SO GESTALTEN SIE IHRE MAHLZEIT CLEVER!"

© www.ernaehrungskurse.online

#GUT ZU WISSEN

Eine smarte Ernährung schafft die notwendigen Voraussetzungen, dass Ihr Gehirn und Ihr Körper optimal funktionieren können. Um kraftvoll in den Tag zu starten und auch fit im Feierabend zu landen, eignen sich besonders sättigende Lebensmittel, die Ihren Körper mit vielen wichtigen Nährstoffen versorgen anstatt die „Blutzuckerachterbahn“ zu starten. Denn diese endet im Unterzucker und damit in Heißhunger und Müdigkeit.

KOHLLENHYDRATE

- Zu den Kohlenhydraten gehören u.a. die Zucker (z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker, Fruchtzucker) und die Stärke (z.B. in Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln). Bei Stärke handelt es sich um eine sehr lange Traubenzuckerkette, die im Darm zerlegt wird und somit als Traubenzucker im Blut ankommt. Kohlenhydrate sind schnelle Energielieferanten, vor allem für intensive Bewegungen, also Sport.
- Seien Sie sportlich aktiv und schaffen Sie so Platz im "Speicher" (Leber und Muskulatur) für neue Kohlenhydrate. Grobe Faustformel hierfür: ca. 50 g Kohlenhydratverbrauch (ca. 80 g bei Trainierten) pro Stunde bei sportlicher Betätigung, die Sie zum Schwitzen bringt. 50 g Kohlenhydrate stecken z.B. in:
 - 75 g Nudeln ungekocht oder
 - 80 g Haferflocken oder
 - 120 g (Vollkorn-)Brot oder Brötchen oder
 - 350 g Kartoffeln

EIWEISSE (PROTEINE)

Die Zufuhr von Eiweißen (Proteinen) ist lebensnotwendig. Sie bilden u.a. Körperstrukturen (z.B. Muskeln, Bänder), fungieren als Transporter (z.B. für Nährstoffe), Botenstoffe und Enzyme, dienen uns als Energiequelle und sind Hauptbaustein und Energiequelle des Immunsystems. Eiweiß hilft außerdem bei der Gewichtsreduktion, weil es für eine gute und langanhaltende Sättigung sorgt, den Blutzuckerspiegel stabilisiert, die Muskelmasse schützt und aufbaut und den Stoffwechsel ankurbelt.

Gute Eiweißquellen sind: Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, (Kicher-)Erbsen, Sojabohnen, Erdnüsse...), Nüsse, Samen und Kerne

FETT

Die Zufuhr von Fett ist lebensnotwendig. Bevorzugen Sie hochwertige Fette/Öle:

- kaltgepresste Pflanzenöle: Olivenöl, Rapsöl, Hanföl, Leinöl und auch mal Kokosöl
- fetter Meeresfisch, Forelle, Milchprodukte und Fleisch aus **Weidehaltung**, Wild oder Mikroalgenöl

GEMÜSE, OBST UND KRÄUTER

Diese Gruppe ist sehr kalorienarm und wunderbar nährstoffreich: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Duft-, Geschmacksstoffe oder Substanzen zur Abwehr von Schädlingen)

Empfehlungen:

- 5 Handportionen am Tag: mind. 3 Handportionen Gemüse, 2 Handportionen Obst
- Kaufen Sie Gemüse frisch oder tiefgekühlt.
- Sorgen Sie für Abwechslung bei Auswahl und Zubereitung: roh, gedämpft, gegrillt, überbacken, als Salat, eingelegt etc.

GETRÄNKE

Trinken Sie **ca. 1,5-2 Liter über den Tag verteilt** und bevorzugen Sie **ungesüßte Getränke**, vor allem (Mineral-)Wasser. Ergänzen Sie dies gerne durch ein paar Tassen Kaffee oder Tee (möglichst ungesüßt).

ZEITMANAGEMENT & ORGANISATION

- strukturierter Einkauf mit Einkaufszettel - was brauchen Sie in den nächsten Tagen?
- Motto „einmal kochen – mehrmals essen!“: Mit Vorschnippeln, Vorkochen oder Einfrieren haben Sie auch dann eine leckere Verpflegung, wenn es mal schneller gehen muss. Gute Vorbereitung, z.B. Müsli am Abend vorher für den nächsten Morgen.
- Führen Sie gesunde Routinen ein. Stellen Sie z.B. jeden Morgen eine Karaffe mit Wasser auf den Schreibtisch.



SORGEN SIE VOR!

- Befreien Sie Ihre Schreibtischschublade und Ihre Vorratskammer von „griffbereiten Gummibärchen-Vorräten
- Platzieren Sie hochwertige Lebensmittel im Kühl- und Vorratsschrank (z.B. hartgekochte Eier, Nüsse, Naturjoghurt/Quark und Marmelade, Oliven, Käse, Gemüse (evtl. verzehrfertig, wie Cocktailtomaten, Minigurken etc.)
- Bereiten Sie etwas vor, das Sie schnell zur Hand haben (z.B. Salat im Glas (z.B. mit Linsen, Bohnen oder Kichererbsen), spanische Tortilla, Quiche, Müsli „Overnight Oats“, Wrap etc.)

#LECKER. SÄTTIGEND. FARBENFROH.

UNSERE CLEVERE FAUSTFORMEL

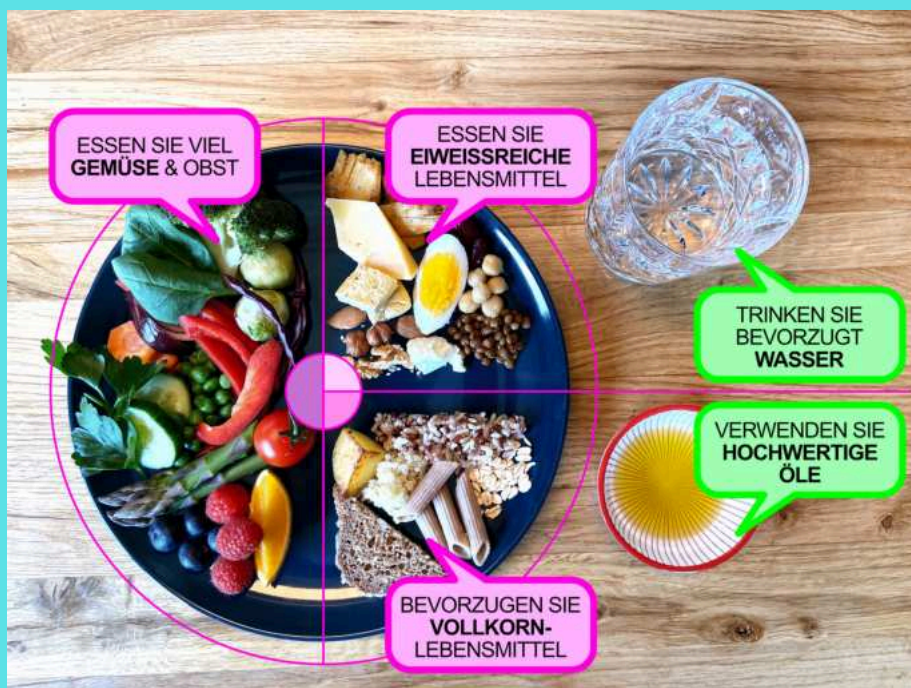
Eine Mahlzeit, die sich an unserer **„cleveren Faustformel“** orientiert, liefert Ihnen sowohl reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe als auch lebensnotwendiges Eiweiß sowie hochwertige Fette. Sie sorgt für eine gute Sättigung, begünstigt die Fettverbrennung und hält Ihren Blutzuckerspiegel stabil. Eine solche Mahlzeit unterstützt ein gutes Wohlbefinden und eine hohe Leistungsfähigkeit. Probieren Sie es aus!

Vor allem Personen mit wenig Bewegung empfehlen wir, lieber **drei sättigende Hauptmahlzeiten** als viele kleine Mahlzeiten am Tag zu konsumieren. Um eine gewisse Magendehnung und damit eine gute Sättigung zu erreichen, gehen wir bei einer **Hauptmahlzeit von ca. 3-4 Handvoll Nahrung** (ca. 400-600 g) aus. Dies ist von Person zu Person etwas unterschiedlich.

Eine optimale Mahlzeiten-Zusammensetzung könnte so aussehen:

50 % (2 Handvoll) GEMÜSE (UND ETWAS OBST), KRÄUTER UND SALAT + 25 % (1 Handvoll) SÄTTIGENDES EIWEISS wie Hülsenfrüchte (z.B. (Kicher-) Erbsen, Linsen, Sojabohne (Edamame, Tofu), Bohnen), Nüsse und Samen, Fisch, Fleisch, Eier und naturbelassene Milchprodukte + **25 % (1 Handvoll) KOHLENHYDRATE** (z.B. Pasta, Brot, Reis, Kartoffeln, Getreideflocken – möglichst als ballaststoffreiche Vollkornvariante). Verwenden Sie ca. **1-2 EL hochwertige, kaltgepresste Öle** (z.B. Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Leinöl oder Hanföl) und bevorzugen Sie **ungesüßte Getränke** (vor allem (Mineral-) Wasser).

Sie sind sportlich sehr aktiv? Wunderbar, dann kann Ihre Portion Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Brot natürlich größer ausfallen (siehe Thema Kohlenhydrate), und zwar ca. 2 weitere Handvoll davon pro 1 h Sport.



#BITTE MEHR DAVON!

ZUR OPTIMALEN VERPFLEGUNG FÜR UNTERWEGS UND BEI DER ARBEIT - GANZ OHNE KOCHEN VOR ORT - EMPFEHLEN WIR:

Vollkornbrot oder -brötchen (eignen sich nährstoffmäßig besser als ihre hellen Kumpels), Vollkornflocken • Salate (optimalerweise z.B. mit kaltgepresstem Oliven-, Raps-, Walnuss-, oder Leinöl im Dressing) oder Vegi-Sticks z.B. aus Paprika, Gurken, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, (Cocktail-)Tomaten • Gemüse in Dosen/im Glas (ohne Süßstoffzusatz), wie z.B. Spargel im Glas, Rote Bete, Gewürzgurken, Mixed Pickles • Antipasti, wie z.B. Oliven, Artischocken, Zucchini, Pilze, Auberginen, Paprika, getrocknete Tomaten • Reife Avocado, z.B. mit etwas Zitronen- oder Limettensaft, Sesam und Salz darüber

IN KOMBINATION MIT EIWEISSREICHEN SATTMACHERN ALS AUFSTRICH, TOPPING ODER BEILAGE, WIE Z.B.:

Eiervariationen, z.B. hartgekocht, Spiegelei, Omelett,... • Naturbelassene Milchprodukte (keine Light-Varianten) wie Frischkäse, Hüttenkäse, Hartkäse, Mozzarella, Feta, Camembert, Handkäse, (Kräuter-)Quark, Joghurt (nicht Magerstufe), Sauer- und Buttermilch, Kefir, Ayran,... • Hülsenfrüchte, gerne auch als Salat, Bratling oder Suppe/Eintopf, wie Kichererbsen, Erbsen, Linsen (rot, gelb, braun,...), Bohnen (Kidney, grün, schwarz, weiß, dick, dünn,...), Sojabohnen (Edamame, Tofu, etc.) und Erdnüsse • Herzhafte Dips bzw. Aufstriche, wie Kichererbsencreme (Hummus), Avocado-Dip (Guacamole), Feta-Paprika-Dip, Thunfischcreme,... • Schinken (kein Formschinken), Fisch in Dosen/im Glas/geräuchert (möglichst im eigenen Saft oder in Olivenöl), wie Sardinen, Hering, Thunfisch, Makrele,.. • Naturbelassene Nüsse und Samen, wie Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Cashewnüsse, Kokosnuss, Pistazien, Macadamianüsse, Pekannüsse, Sonnenblumenkerne, Hanfsamen, Kürbiskerne,...gerne auch gehackt, gemahlen oder geröstet.

ALS SÜSSE VARIANTE ODER ERGÄNZUNG IN KOMBINATION MIT DEN EIWEISSREICHEN SATTMACHERN EMPFEHLEN WIR:

Möglichst regionales, zuckerarmes Obst der Saison, wie Beeren, Birnen, Äpfel, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen,... Tipp: auch tiefgekühltes Obst eignet sich gut. • Kleine Hand voll Trockenfrüchte, wie Apfelringe, Aprikosen, Pflaumen, Rosinen,... • Etwas Zartbitterschokolade (mit Nüssen), Power-Bällchen z.B. mit Nüssen, Trockenfrüchten, Kokosöl (sehr gute Energiequelle für unsere Gehirnzellen) und Kakao



BELIEBTE MEAL-PREP-IDEEN: FRÜHSTÜCK UND SNACKS

Haferflocken mit Joghurt/ Quark/ Milch, Beeren und Nüssen/Samen/ Kernen



Joghurt/ Quark mit verschiedenen Früchten und Nüssen/Samen/ Kernen



Belegte Brote oder Brötchen



Rohkost mit Dip (z.B. Kräuterquark, Hummus)



Selbstgebackene Gemüse-Muffins, Powerballs oder Nusskugeln



Mischungen aus Nüssen, Samen, Kernen, Kokoschips (ungesalzen und ungezuckert)



Käsewürfel oder Mozzarella-Bällchen



Obst, Gemüse-Smoothies, Kefir, Ayran



BELIEBTE MEAL-PREP-IDEEN: HAUPTGERICHTE

Kartoffeln mit selbstgemachtem Kräuterquark



Nudel- oder Reis-Salate mit Gemüse und Eiweißbeilage



Aufläufe mit Gemüse, Fleisch und/ oder Käse



Gebratenes oder gebackenes Gemüse mit Eiweißbeilage



Salate mit (Pseudo-) Getreide-oder Hülsenfrüchten, Gemüse und Eiweißbeilage



Gemüsesuppen mit verschiedenen Einlagen

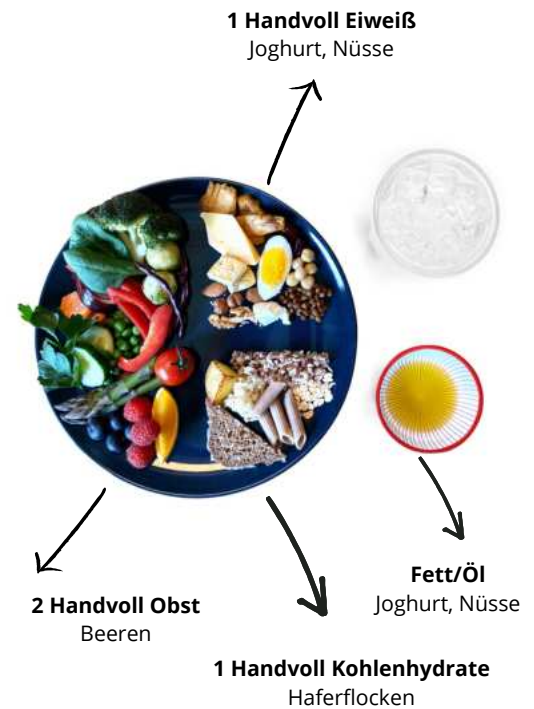


Wraps oder Gemüsequiche



Grüne Blattsalate mit Gemüse, Eiweißbeilage und separatem Dressing





OVERNIGHT-OATS MIT BEEREN

Mhhh, diese "Overnight Oats" sind nicht nur lecker, sondern auch sehr geschickt für all diejenigen, die morgens lieber 5 Minuten länger schlafen. Lieblingsmüsli einfach schon abends zubereiten und morgens ohne Hektik aus dem Kühlschrank nehmen. Fertig!

ZUTATEN (ca. 2 Portionen):

4 EL Haferflocken
 100 ml Milch oder Pflanzendrink
 300 g Joghurt (3,5 % Fett oder Pflanzenjoghurt)
 1,5 TL Zitronenabrieb
 etwas gemahlene Vanille
 etwas Ahornsirup oder Honig
 200 g Beeren (z.B. Blaubeeren oder Erdbeeren)

2 EL Nussmus (z.B. Mandelmus, Erdnussmus)
 4 EL Mandelblättchen
 optional: 30 g Zartbitterschokolade
 oder 1 TL Kakaopulver ungesüßt

ZUBEREITUNG:

In einer Schüssel die Haferflocken mit der Milch, Joghurt, Zitronenabrieb und Vanille vermischen. Mit etwas Ahornsirup süßen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl etwas anrösten bis sie duften. Beeren waschen, abtropfen lassen, evtl. in kleine Stücke schneiden und vorsichtig unter das Müsli rühren. Mischung gleichmäßig auf zwei Gläser verteilen und Nussmus darauf verteilen. Optional: Schokolade im Wasserbad schmelzen und darüber träufeln oder Kakaopulver über kleines Teesieb darüber geben. Mandelblättchen darauf streuen. Abgedeckt im Kühlschrank (gerne über Nacht) durchziehen lassen.

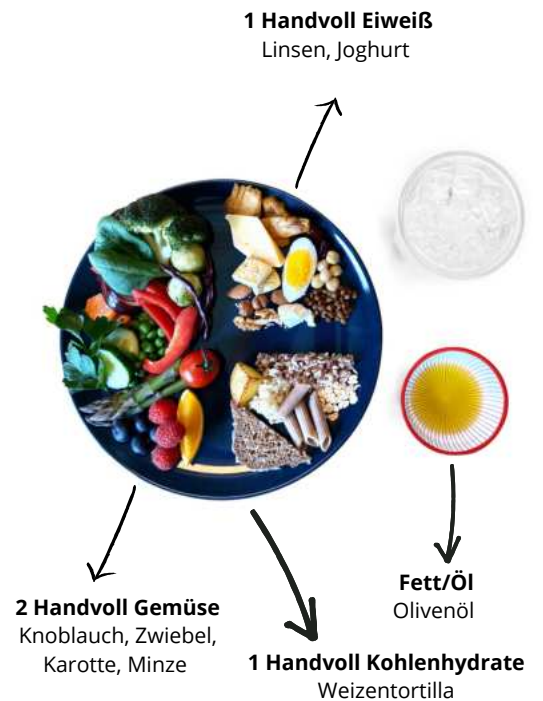
VARIATIONEN:

- Das Obst kann nach Saison variiert werden (z.B. Brombeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Mango, Aprikosen, Nektarinen - frisch oder tiefgekühlt).
- Statt Joghurt z.B. auch Quark gewählt werden, dann etwas mehr Flüssigkeit zugeben.
- Anstatt Zitronenabrieb kann z.B. gemahlener Zimt verwendet werden.
- Nüsse variieren und stattdessen Haselnüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Cashewkerne, Erdnüsse, Pistazien, Chia-Samen oder Kokosraspel verwenden.
- Als Süßungsmittel eignen sich alternativ auch zerleinerte Datteln oder etwas Apfelmark.
- Statt Ahornsirup und gemahlene Vanille kann auch Vanillezucker verwendet werden.





LINSEN-WRAP MIT MINZ-JOGHURT



Heute schon gewrappt? Diese vitalstoffreiche und variantenreiche „Rolle“ lässt sich wunderbar vorbereiten und eignet sich auch prima zum Mitnehmen. Lecker und sättigend!

ZUTATEN (für 4 Wraps - ca. 2 Portionen):

FÜLLUNG

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 2 mittelgroße Karotten
- 1 Glas/Dose gegarte Linsen (ca. 250 g)
- 2 EL Olivenöl (nativ extra)
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver, edelsüß
- Kreuzkümmelpulver
- Cayennepfeffer
- optional: Ras el Hanout-Gewürz
- 1/2 Bund frische Petersilie (alternativ tiefgekühlt)
- 1/2 Salatgurke

DIP

- 150 g Joghurt (3,5 %)
- Abrieb einer halben Bio-Zitrone
- 6 Blätter frische Minze

4 Wraps (z.B. Weizentortillas, ca. 20 cm Durchmesser)

ZUBEREITUNG:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und grob raspeln. Gegarte Linsen in Sieb abwaschen abtropfen lassen. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin etwas andünsten. Karotten, Linsen, 1 TL Paprikapulver und 1 TL Kreuzkümmelpulver zugeben und ein paar Minuten unter Rühren anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und optional Ras el Hanout abschmecken und Pfanne vom Herd nehmen. In der Zwischenzeit Petersilie und Minze waschen, trockenschütteln und (getrennt voneinander) hacken. Gurke waschen und in Streifen schneiden. In einer Schale Joghurt mit Zitronenabrieb und Minze verrühren und mit Salz abschmecken. Petersilie unter die Linsen rühren. Die Wraps nach Packungsaufschrift erwärmen, dann jeweils mit der Linsen-Karotten-Füllung bestreichen, Gurkenstreifen und Dip darüber geben und aufrollen.

VARIATIONEN:

- statt Joghurt-Dip schmeckt auch Hummus prima.
- Für eine vegane Variante ersetzen Sie den Joghurt z.B. durch Sojajoghurt..
- Variieren Sie das roh bleibende Gemüse nach Saison (z.B. Rucola, Paprika, Tomate etc.).
- Nehmen Sie Koriander anstatt Petersilie



ERFOLGREICH ABNEHMEN TROTZ TURBULENTEM ALLTAG!



für 0 Euro

+ 8 superschnelle Rezepte für Büro und Familientisch

**ERFOLGREICH ABNEHMEN TROTZ
TURBULENTEM BERUFS- UND FAMILIENALLTAG!**

ENTDECKEN SIE, WIE UNSERE **CLEVERE FAUSTFORMEL** IHRE
MAHLZEITENGESTALTUNG PLÖTZLICH SO EINFACH MACHT!

Holen Sie sich jetzt unsere **superschnellen Rezepte für 0 Euro!**

Hier gibt's unsere clevere Faustformel + 8 superschnelle Lieblingsrezepte für 0 Euro !

Klicken Sie auf den lila Button oder geben Sie folgenden Link in Ihren Browser ein:
www.ernaehrungskurse.online/superschnellerezepte

- ♥ Probieren Sie unsere 8 superschnellen und superleckeren Lieblingsrezepte aus, z.B. unseren herzhaften Linsensalat, unsere cremige One-Pot-Pasta oder unsere geniale Suppe im Glas. Mealprep, olé!
- ♥ Sagen Sie "bye-bye" zu frustrierendem Kalorien zählen und Extra(diät)würsten am Familientisch und bringen Sie mit Genuss Ihre Problemzonen zum Schmelzen.

Herzliche Grüße!

Dr. Stefanie Ackermann & Sabrina Dürr

- bekannt aus der SWR-Fernsehsendung "Kaffee oder Tee"

Sie suchen weitere Rezepte oder Ernährungswissen?

Dann schauen Sie doch mal in unserem LECKER-BLOG vorbei unter:

www.ernaehrungskurse.online/oishii-lecker-blog

Und folgen Sie uns gerne unter **#OishiiCoaching** auf Instagram oder Facebook.

Wir freuen uns sehr auf Sie!



©OISHII ERNÄHRUNGS COACHING GBR

Dr. Stefanie Ackermann - Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin

& **Sabrina Dürr** - Dipl.-Oecotrophologin

- bekannt aus der SWR-Fernsehsendung "Kaffee oder Tee"-

Für Privatpersonen: www.ernaehrungskurse.online • lecker@ernaehrungskurse.online

Für Firmen: www.oishii-ernaehrungskoaching.de • kontakt@oishii-ernaehrungskoaching.de