

MEINE SUPERKRAFT IST ESSEN

70 % des Trainingserfolgs macht Ernährung aus



SIE HABEN ES IN DER HAND

DU BIST
WAS
DU ISST

Das Motto sagt viel darüber aus, welchen Einfluss unser Essverhalten auf unsere Figur, die Gesundheit und das Wohlbefinden hat.

DIE GUTE NACHRICHT

Gesund und Genuss schließen sich überhaupt nicht aus. Dieser Ratgeber gibt Ihnen Tipps & Tricks an die Hand, wie Sie sich bewusst und lecker ernähren können und wie Sie dauerhaft Ihre Essgewohnheiten verbessern können.

Lassen Sie sich von den Rezepten inspirieren und erleben Sie, wie gut eine gesunde Küche schmeckt.

Viel Spaß beim Lesen!

figur^oscout

GESUNDES ESSEN

Warum ist es so wichtig?

Ernährung ist gar nicht so kompliziert. Es gibt drei Hauptnährstoffe. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. Diese sind für einen gesunden, optimal funktionierenden Organismus unverzichtbar. Daneben benötigen wir als Helfer Vitamine und Mineralstoffe. In der falschen Menge können alle Hauptnährstoffe dick machen, in der richtigen Zusammenstellung schlank.

Nährstoff: Fett

Energiegehalt: ca. 9 kcal pro 1 g

Gute Quellen: Nüsse, Eier, Öle...

Böse Quellen: Paniertes, Frittiertes



Nährstoff: Eiweiß

Energiegehalt: ca. 4 kcal pro 1 g

Gute Quellen: Fleisch, Fisch, Eier

Böse Quellen: Paniertes, Frittiertes



Nährstoff: Kohlenhydrate

Energiegehalt: ca. 4 kcal pro 1 g

Gute Quellen: Gemüse, Obst, Vollkorn

Böse Quellen: Weißmehl, Zucker



AUSBLICK: FETTSÄUREN

Sattmacher und Geschmacksträger

Fett macht fett? Das gilt schon lange nicht mehr. Fett macht satt, liefert Energie, ist ein wichtiger Geschmacksträger und sorgt dafür, dass unser Körper Hormone und Zellmembranen herstellen kann.

Als gesund gelten vor allem ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette, die beispielsweise in Pflanzenölen und Fisch enthalten sind. ABER Vorsicht: Nicht alle Fette sind gut für uns. Gesättigte Fette, die häufig in Fertiggerichten, Frittiertem oder auch Chips vorkommen, können Herz- und Gefäßerkrankungen hervorrufen.

GUT ZU WISSEN

Fett ist nicht gleich Fett - Neben der Menge kommt es besonders auf die Qualität der Quellen an. Je natürlicher, desto besser.



FETT TAUSCHBÖRSE

Schnitzel, paniert

Hackfleisch, gemischt

Fisch, paniert

Mettwurst

Sahne

Brühwürfel

Pommes frites

Sahneeis

Chips

Nüsse, geröstet

Schnitzel, natur

Rindertatar

Fisch, natur

Schinken, mager

Kochsahne, fettreduziert

Gemüsebrühe, gekörnt

Ofenkartoffel

Sorbet, Frozen Joghurt

Salzstangen

Nüsse, natur



AUSBLICK: EIWEIß

Schlank- und Muskelmacher

Eiweiß - auch Protein genannt - ist ein echtes Multitalent und liegt voll im Trend, wenn es um die Themen bewusste Ernährung und Abnehmen geht. Warum das so ist? Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unsere Muskeln, Zellen, Enzyme, Hormone und sogar Immunsystem. Was Eiweiß aber zu einem echten Abnehmhelfer macht, sind seine Sattmacherqualitäten. Selbst bei der Verdauung von Eiweißen wird sogar noch extra Energie verbraucht. Um den täglichen Bedarf zu decken, sollten Sie 1,2-2,0 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht konsumieren.



GUT ZU WISSEN

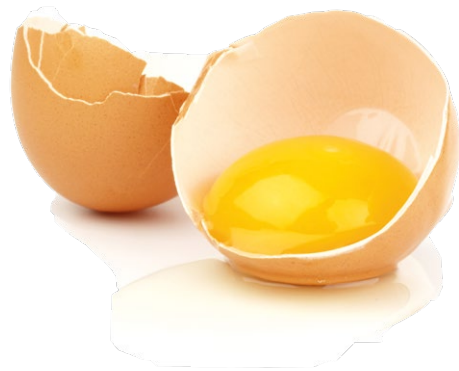
Wenn Sie abnehmen wollen, achten Sie immer darauf Ihren Körper mit ausreichend Eiweiß zu versorgen - ansonsten beginnt er Muskelmasse abzubauen. Bekommt er ausreichend Eiweiß, greift der Körper stattdessen auf körpereigene Fettreserven zurück.

ERGEBNIS: Unschönes, schwabbeliges Körperfett verschwindet und die Pfunde purzeln.

GUTE

NACHRICHT:

Eiweiß kommt in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vor - und nicht nur in Eiern.



HITLISTE - TOP 10

eiweißreiche Lebensmittel

| LEBENSMITTEL | EIWEIß PRO 100 G |
|----------------------|------------------|
| Harzer Käse | 30 g |
| Putenbrust | 24 g |
| Thunfisch, in Wasser | 24 g |
| Linsen, getrocknet | 23 g |
| Kochschinken | 23 g |
| Rinderfilet | 21 g |
| Tofu | 16 g |
| Körniger Frischkäse | 16 g |
| Magerquark | 13 g |
| Hühnerrei | 10 g |

EIWEIßQUELLEN TIERISCHER HERKUNFT

| |
|---------------|
| Fleisch |
| Fisch |
| Eier |
| Milchprodukte |
| Käse |

EIWEIßQUELLEN PFLANZLICHER HERKUNFT

| |
|-----------------------|
| Soja & Sojaprodukte |
| Hülsenfrüchte |
| Hirse, Quinoa, Bulgur |
| Haferflocken |
| Nüsse |

UNSER TIPP:

Pflanzliche und tierische Quellen kombinieren, z. B.: Kartoffel mit Quark, Nussjoghurt, Chili con Carne.



KOHLHYDRATE

Power für den Körper

Neben Fett und Eiweiß sind Kohlenhydrate die wichtigsten Energielieferanten unserer Nahrung - und die einzigen, die direkt die Blutzuckerwerte ansteigen lassen. Dies liegt daran, dass Kohlenhydrate hauptsächlich aus Traubenzucker bestehen - auch bekannt als Glukose. Dabei unterscheidet man zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten. Einfache Kohlenhydrate lassen den Blutzuckerspiegel geradezu in die Höhe schießen und gelten als Dickmacher. Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus Mehrfachzuckern, die langsam ins Blut gelangen, den Blutzucker gemäßigt ansteigen lassen und lange satt halten.

Einfache „schnelle“ KOHLHYDRATE

Haushaltszucker

Weißmehl

Süßigkeiten

Fruchtsäfte

Komplexe „langsame“ KOHLHYDRATE

Vollkornprodukte

Gemüse

Hirse

Kartoffel

GUT ZU WISSEN

Der Zuckeranstieg im Blut wird durch ballaststoff- und eiweißreiche Nahrungsmittel verzögert, je ballaststoffreicher die Lebensmittelauswahl, desto besser für den Blutzuckerspiegel, das Sättigungsgefühl, Blutfettwerte und die Verdauung.

BALLASTSTOFFE

Helfer für die Verdauung

Das Besondere an Ballaststoffen ist, dass unser Verdauungstrakt sie praktisch nicht verwerten kann. Und doch sind sie viel mehr als nur Füllmaterial: Sie steigern das Sättigungsgefühl, kurbeln die Darmtätigkeit an, unterstützen die Darmflora und senken Cholesterin. Der Blutzuckerspiegel steigt dank Ballaststoffen weniger steil an, was extreme Spitzen verhindert. Gleichzeitig sinken die Werte langsamer wieder ab. Das beugt Heißhungerattacken vor - günstig für alle, die abnehmen wollen.

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Vollkornprodukte, Äpfel, Gemüse, Haferkleie, Hülsenfrüchte, grüne Bananen, gekochte & wieder erkaltete Nudeln und Reis (resistente Stärke)



Die empfohlene Tagesmenge an Ballaststoffen beträgt:
40 g



GUT ZU WISSEN

Wer sich ballaststoffreich ernährt, sollte reichlich trinken. Denn nur dann können die Ballaststoffe gut quellen und ihre Wirkung voll entfalten.

RICHTIG TRINKEN

Schluck für Schluck

Wer nicht aufpasst und sich an Softdrinks und zuckerreichen Getränken wahllos bedient, überzieht schnell das Kalorienkonto. Dabei gibt es viele leckere und gesunde Durstlöcher.

Trinken Sie nicht zu viel & nicht zu wenig

Folgen von Flüssigkeitsmangel sind Konzentrationsschwäche und verminderte muskuläre Leistungsfähigkeit. Auch für Sportler gilt: Trinken, bevor der Durst kommt. Mitten im Sport kann sich der Durst schnell durch Schwindel, Kopfschmerzen und Muskelschwäche äußern.

Gute Durstlöcher sind dabei Mineral- und Leitungswasser oder ungesüßte Tees. Bei Hitze oder pro Stunde intensives Training darf es auch 1 L mehr sein. Übertreiben Sie es aber nicht, denn 5 L in kurzer Zeit getrunken kann ein tödliches Hirnödem verursachen.

Trinken Sie 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht. Übrigens trinken Sie nicht erst, wenn der Durst kommt. Denn dann ist die Verwechslungsgefahr von Durst und Hunger groß und es kann sein, dass Sie statt zu trinken einen Snack naschen.



Trinken Sie bevor der Hunger oder Durst aufkommt, denn das Gehirn kann beides nicht voneinander unterscheiden!

DIE IDEALE TRINKMENGE...

...ganz einfach: **Körpergewicht * 30 ml = Trinkmenge pro Tag**

Beispiel für eine Person mit 70 kg Körpergewicht: $70 * 30 \text{ ml} = 2100 \text{ ml} = 2,1 \text{ L}$

VORSICHT ALKOHOL

Alkoholische Getränke enthalten reichlich Kalorien in flüssiger Form. Besonders beim Abnehmen sollten Sie Alkohol nur in Ausnahmen trinken. Denn neben Fett hat Alkohol mit 7 kcal / g den höchsten Kaloriengehalt. Außerdem hat er eine appetitanregende Wirkung und verhindert den Fettabbau.

WASSER MIT AROMA

Wasser ist nicht langweilig

Wasser schmeckt Ihnen zu langweilig? Kein Problem, es lässt sich prima mit Minze, Melisse, Ingwer, Limette, Orangen-/Gurkenscheiben, Beeren, Basilikum und Gewürzen aromatisieren. Auch Kaffee bekommt mit Zimt, Vanille oder Kardamom ein interessantes Aroma. Probieren Sie aus, was Ihnen besser schmeckt.



ZITRONEN- GURKEN-WASSER

- 1 Zitrone, in Scheiben
- 0,5 Gurke, in Scheiben
- Eiswürfel
- 1 Liter Wasser

ZITRONEN-MINZE- BLAUBEER-WASSER

- 0,5 Zitrone, in Scheiben
- 50 g Blaubeeren, gefroren
- 5 Minzblätter
- Eiswürfel
- 1 Liter Wasser

Es gibt zahlreiche Kombinationen. Probieren Sie es einfach mal selbst.

ZUCKER

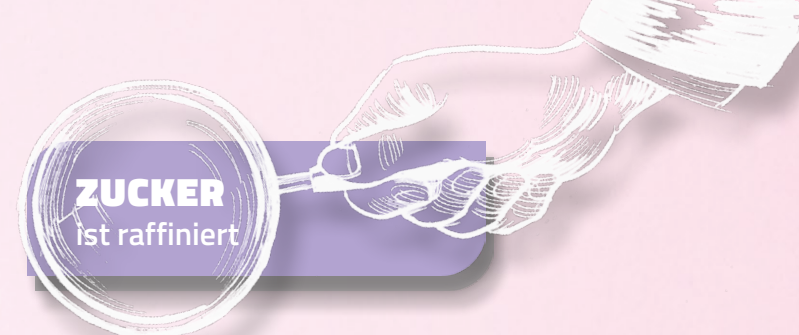
Die süße Gefahr

Das weiße Gold des Mittelalters hat sich in ein Massenprodukt verwandelt. 35 Stück Würfelzucker lutschen, trinken, essen oder verschlingen wir jeden Tag. Vom Ketchup bis zum Senf, vom Fruchtjoghurt bis zu Dosenfrüchten, überall ist Zucker in Massen enthalten. Von Süßigkeiten, Bonbons oder Riegeln ganz zu schweigen.

Fast bedeutungslos sind die Kalorien, die der Zucker eigentlich liefert. Es ist die verheerende Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel. Jede

Portion Zucker erzeugt einen Schlag auf die geschundene Bauchspeicheldrüse, lässt die Insulinproduktion anspringen und polt den Körper für Stunden auf Einlagerung. Abnehmen ist unmöglich, solange der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt und zusätzlich im festen Rhythmus Hungeranfälle provoziert.

Weniger Zucker ist der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen ohne Hunger und ohne Frust.



ZUCKER ist raffiniert

Zucker wird auf der Zutatenliste nicht immer als Zucker deklariert. Zucker hat viele Namen. Zucker steckt hinter allen Zutaten die auf -ose, -sirup, -dicksaft oder -zucker enden. Maltose, Dextrose, Dextrin, Ahornsirup, Vanillezucker, Raffinose, Zuckerrübensaft, Karamell, Melasse...

Tipp: Damit Sie durch die vielversprechenden Werbeslogans und verwirrenden Verpackungsaufdrucke nicht in die Zuckerfalle getrieben werden, müssen Sie die Zutatenliste unter die Lupe nehmen.

Aber ganz auf Zucker verzichten? Nie mehr Süßes? Es geht auch anders!

Reduzieren Sie zunächst schrittweise den Zuckerkonsum. Sie werden binnen kurzer Zeit das Geschmackempfinden verändern und die pappsüßen Produkte gar nicht mehr akzeptieren. In der Übergangszeit sind kleine Mengen an Süßstoffen oder Zuckersersatz erlaubt. So gelingt der „Entzug“ binnen kurzer Zeit.

VORSICHT: ZUCKERFALLEN

Auflistung zuckerhaltiger Lebensmittel

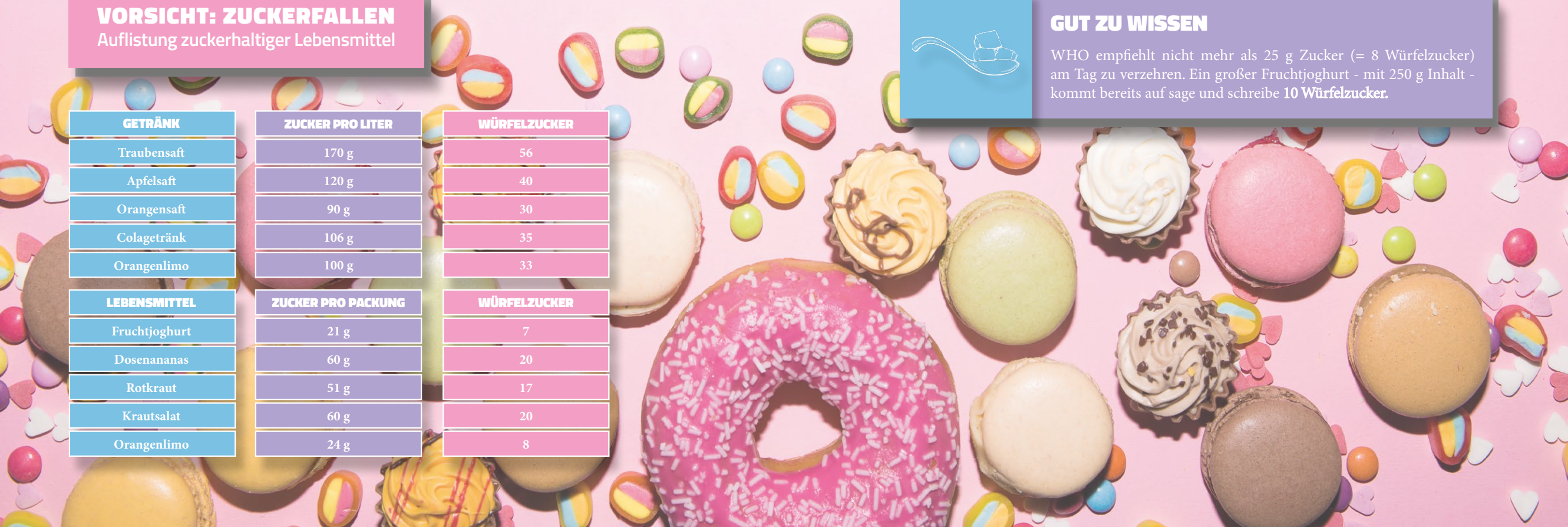
| GETRÄNK | ZUCKER PRO LITER | WÜRFELZUCKER |
|-------------|------------------|--------------|
| Traubensaft | 170 g | 56 |
| Apfelsaft | 120 g | 40 |
| Orangensaft | 90 g | 30 |
| Colagetränk | 106 g | 35 |
| Orangenlimo | 100 g | 33 |

| LEBENSMITTEL | ZUCKER PRO PACKUNG | WÜRFELZUCKER |
|---------------|--------------------|--------------|
| Fruchtjoghurt | 21 g | 7 |
| Dosenananas | 60 g | 20 |
| Rotkraut | 51 g | 17 |
| Krautsalat | 60 g | 20 |
| Orangenlimo | 24 g | 8 |

GUT ZU WISSEN



WHO empfiehlt nicht mehr als 25 g Zucker (= 8 Würfelzucker) am Tag zu verzehren. Ein großer Fruchtjoghurt - mit 250 g Inhalt - kommt bereits auf sage und schreibe **10 Würfelzucker**.



ABNEHMEN leicht gemacht

Der beste Weg, um sein Normalgewicht zu erreichen: eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung und ausreichend Bewegung.

Jeder Mensch hat einen anderen Kalorienbedarf, abhängig von Alter, Geschlecht, Körpergröße, Körpergewicht und körperlicher Arbeitsintensität. Wer seinem Körper weniger Kalorien zuführt, als er

braucht, nimmt über kurz oder lang ab - in der Theorie eine einfache Rechnung. In der Praxis ist es natürlich nicht ganz so einfach, langjährige Ess- und Lebensgewohnheiten umzustellen und dauerhaft motiviert zu bleiben.

Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die Ihnen dabei helfen werden.

Werden Sie aktiv - es lohnt sich!

ABNEHMTIPPS für Ihren erfolgreichen Start in ein leichteres Leben

ZIELE SETZEN

Setzen Sie sich ein konkretes Abnehmziel, das Sie bis zu einem bestimmten Zeitpunkt erreichen wollen. Schreiben Sie es auf und hängen Sie es sich an den Kühlschrank.

ENTRÜMPELN

Zu Beginn der Umstellung ist es ratsam, alle Dickmacher Lebensmittel zu verschenken, damit Sie gar nicht in Versuchung kommen.

EXPERIMENTIERFREUDIG

Lassen Sie alte Gewohnheiten hinter sich. Probieren Sie neue Gerichte, neue Gewürze, neue Getränke. Es gibt so viele leckere Möglichkeiten sich gesund und figurfreundlich zu ernähren.

SPORT IST DER TURBO

Sie nehmen einfacher und effektiver ab, wenn Sie sich regelmäßig bewegen - am besten zweimal wöchentlich ein Kraft- und Ausdauertraining unter fachkundiger Anleitung. **Und das Beste:** Nach dem Sport fühlen Sie sich fit und wohl in Ihrer Haut.

EINKAUFSZETTEL

Der bewusste Einkauf von Lebensmitteln ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung. Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel. Dadurch vermeiden Sie, in verlockende Fett- und Zuckerfallen zu tappen.

FRISCH KOCHEN

Wer sich gesund ernähren will, greift am besten zu frischen Zutaten und kocht täglich frisch. Denn in Fertigprodukten, Pizza, Soßen oder Suppen verstecken sich nicht nur Geschmacksverstärker, sondern auch Fett und ungeahnt viel Zucker.

REGELMÄßIG ESSEN

Essen Sie sich mit drei Hauptmahlzeiten richtig satt und verzichten Sie auf jegliche Zwischenmahlzeiten. Diese Esspausen sind eminent wichtig für Ihren Figur-Erfolg. Essen Sie langsam und mit Genuss - ohne Ablenkung.

ESSEN AUßER HAUS

Am sichersten fahren Sie mit Salat mit Essig und Öl, Fisch-, Hähnchen oder Rinderfilet mit Gemüse, Kartoffeln, Vollkornreis und -nudeln. Vermeiden Sie nach Möglichkeit paniertes und frittiertes aufgrund der schlechten Fettqualität ebenso wie Croissant und Sahnetorten.

GUT ZU WISSEN

Abnehmen können Sie nur, wenn Sie gezielt essen. Zusätzlich können Sie Ihrem Stoffwechsel etwas Gutes tun, indem Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen und regelmäßig Ihre Muskeln trainieren.

Allerdings ist es illusorisch zu glauben, man könne alleine über Bewegung die täglich aufgenommene Kalorienmenge erheblich reduzieren. Für ein Stück Apfel-Quark-Streusel müssten Sie fast drei Stunden Kraftsport machen, um die Ka-

lorien zu verbrennen. Das ist nicht realistisch. Auf der anderen Seite gilt, starke Muskeln brauchen auch in Ruhe mehr Energie als schlaffe!

Wer Muskeln aufbaut, profitiert rund um die Uhr von ihnen. Auch wenn man gerade nicht aktiv ist, verbraucht Muskelmasse sehr viel mehr Energie als Fettgewebe und beschleunigt das Abnehmen. Außerdem ist Muskel- und Herzkreislauftraining der beste Gesundheitsschutz überhaupt.

CHECKLISTE

Besser essen & trinken

- ✓ **INDIVIDUELL ANGEPASSTE KALORIENMENGE EINHALTEN**
- ✓ **MIT FRISCHEN ZUTATEN KOCHEN**
- ✓ **TÄGLICHE FETTMENGE VON 50-60 g NICHT ÜBERSCHREITEN**
- ✓ **UNGESÄTTIGTE FETTSÄUREN & OMEGA-3 FETTSÄUREN WÄHLEN**
- ✓ **TÄGLICH 1,2-2,0 g EIWEIß PRO KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT KONSUMIEREN**
- ✓ **TIERISCHE & PFLANZLICHE QUELLEN KOMBINIEREN (KARTOFFEL + QUARK)**
- ✓ **KOMPLEXE KOHLENHYDRATE AUS VOLLKORN UND GEMÜSE BEVORZUGEN**
- ✓ **30-40 g BALLASTOFFE TÄGLICH VERZEHREN**
- ✓ **TÄGLICH MAXIMAL 25 g ZUCKER KONSUMIEREN**
- ✓ **FERTIGPRODUKTE UND FAST FOOD MEIDEN**
- ✓ **LANGSAM UND BEWUSST ESSEN**
- ✓ **MINDESTENS 30 ml PRO kg KÖRPERGEWICHT KALORIENFREI TRINKEN**
- ✓ **ALKOHOL IN MÄßEN & DARAUF VERZICHTEN, WENN SIE ABNEHMEN WOLLEN**

NOTFALLPLAN:

Erste Hilfe bei Heißhunger

Das Verlangen nach Süßem wird mit der Zeit schwächer. Wenn es Sie trotzdem überkommt, helfen einfache Tricks.

WASSER TRINKEN

Das füllt den Magen und erzeugt vorübergehend ein Sättigungsgefühl.

KAUGUMMI KAUFEN

Zuckerfreie Variationen schaden den Zähnen nicht und verhindern, dass wir gleichzeitig andere Süßigkeiten essen.

ZÄHNE PUTZEN

Wir sind von klein auf so konditioniert, dass es abends nach dem Putzen nichts Süßes mehr gibt.

PFEFFERMINZE

Im Kaugummi, in der Zahnpasta oder das natürliche Minzblatt hemmt den Heißhunger.

GÜRTEL ENGER SCHNALLEN

Das macht uns wieder bewusst, warum wir den Konsum von Süßem reduzieren wollen.

ZUCKERFREIE SNACKS

Langsam und mit Genuss eine Handvoll Nüsse kauen.

SIE WOLLEN ABNEHMEN UND DABEI NICHTS DEM ZUFALL ÜBERLASSEN?

Dann brauchen Sie einen individuellen Ernährungsplan, ganz nach Ihren Vorlieben, Abneigungen, Unverträglichkeiten, angepasst an den persönlichen Kalorienbedarf und das Abnehmziel - Einfach ganz individuell, so wie Sie!

Mehr Infos bei Ihrem Trainer!



Auf den Teller fertig, los!

Gesunde und leckere Gerichte selbst kochen ist ganz einfach - hier ein kleiner Vorgeschmack - mit Rezepten die Ihre Pfunde schmelzen lassen - die alle nur maximal 30 Minuten Arbeitszeit benötigen und ruck, zuck auf dem Tisch stehen.

Sie können ganz entspannt etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen - hier finden Sie praktische Gerichte!

Leckere und einfache Rezepte

Pfirsich-Joghurt mit Himbeeren
Bananen-Porridge mit Heidelbeeren
Thunfischaufstrich mit Roggenbrot
Spiegelei mit Brokkoli und Paprika
Gnocchi-Thunfisch-Pfanne
Handkäs mit Musik
Couscous-Pfanne mit Pute

Spaghetti Bolognese
Kartoffellasagne
Puten-Currygulasch
Schafskäse auf Gemüse
Bunter Salat mit Tofu
Hähnchen in Sesamkruste
Hähnchenbrust auf Gemüse

Pfirsich-Joghurt mit Himbeeren



Zutaten für 1 Portion

200 g Joghurt, 1,5 % Fett
100 g Magerquark
2 Plattpfirsiche

100 g Himbeeren
20 g Mandeln, gehackt
Minzblättchen

Zubereitung

1. Pfirsiche waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Joghurt, Quark und Mandel in eine Schale geben und verrühren.
3. Die Pfirsichstücke und Himbeeren zum Joghurt geben und mit einem Minzblatt garnieren.

TIPP

Obstsorten je nach Geschmack ganz einfach tauschen.

Bananen-Porridge mit Heidelbeeren



Zutaten für 1 Portion

40 g Haferflocken
200 ml Milch, 1,5 % Fett
1 Banane

100 g Heidelbeeren
1 Prise Salz
Etwas Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken mit der Milch und einer Prise Salz in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen.
2. Hitze reduzieren und noch etwas weiter köcheln lassen, bis eine weiche Konsistenz entstanden ist. Anschließend vom Herd nehmen.
3. Heidelbeeren waschen, Banane schälen und in Scheiben schneiden.
4. Obst und Porridge in einen tiefen Teller umfüllen.
5. Mit Zimt nach Belieben verfeinern.

TIPP

Schmeckt warm und kalt. Ideal für unterwegs.

Nährwerte pro Portion

484 Kalorien 38 g Kohlehydrate
40 g Eiweiß 15 g Fett

Nährwerte pro Portion

400 Kalorien 70 g Kohlehydrate
13 g Eiweiß 6 g Fett

Thunfischaufstrich mit Roggenbrot



Zutaten

160 g Roggenbrot
120 g Thunfisch, in Eigensaft
1 TL Kapern, aus dem Glas
0,5 Schalotte
3 Gewürzgurken
8 Kirschtomaten
40 g Magerquark
20 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
0,5 TL Zitronensaft

Gewürze & Garnitur

Salz
Cayennepfeffer
Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Den Thunfisch abgießen und mit einer Gabel fein zerpfücken. Die Schalotte abziehen und zusammen mit den Gewürzgurken in feine Würfel schneiden. Die Kapern, Schalotten- und Gurkenwürfel mit dem Thunfisch vermengen.
2. Den Magerquark mit dem Joghurt und dem Zitronensaft zum Thunfisch geben, mit Petersilie, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und alles gut verrühren.
3. Die Kirschtomaten halbieren und nach Geschmack salzen.
4. Das Roggenbrot im Toaster anrösten, anschließend mit der Thunfischcreme bestreichen und frischer Petersilie garnieren. Dazu die Kirschtomaten servieren.

TIPP

Der Aufstrich ist 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Nährwerte pro Portion

495 Kalorien 73 g Kohlehydrate
43 g Eiweiß 4 g Fett

Spiegelei mit Brokkoli und Paprika



Zutaten für 1 Portion

3 Eier
50 g Brokkoli
0,5 Paprika, rot
1 EL Rapsöl

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
Muskat
Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Brokkoli klein schneiden, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Paprika entstielen, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und das Öl hineingeben.
4. Das Gemüse darin ca. 3 Minuten kurz und scharf anbraten und dann an den Rand der Pfanne schieben.
5. Eier in der Pfanne aufschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen und bei mittlerer Hitze braten, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
6. Spiegeleier mit Gemüse anrichten und mit Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion

427 Kalorien 7 g Kohlehydrate
25 g Eiweiß 31 g Fett

Mehr
Rezepte finden
Sie in den figurscout
Kochbüchern oder in
Ihrem individuellen
Figurplan.

Gnocchi-Thunfisch-Pfanne



Zutaten

250 g Gnocchi, vorgekocht
150 g kleine Zucchini
10 g Butter

1 Dose Thunfisch, in Eigensaft
20 g saure Sahne
50 ml figurscout Würzerbrühe

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
5 Stängel Basilikum

Zubereitung

1. Zucchini waschen und schräg in feine Scheiben schneiden.
2. Thunfisch abgießen, Basilikum im Streifen schneiden.
3. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Gnocchi und Zucchinistreifen etwa 5 Minuten anbraten.
4. Thunfisch, saure Sahne, Würzerbrühe und reichlich Basilikumstreifen dazugeben, durchmischen und heiß werden lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Handkäs mit Musik



Zutaten für 1 Portion

200 g Harzer Rolle
1 Zwiebel
3 EL Weißwein Essig
1 TL Öl

1 TL Kümmel
50 g Vollkornbrot
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer mischen und die Zwiebelwürfelchen dazugeben.
3. Den Käse in eine flache Schale legen, nach Belieben mit Kümmel bestreuen und die Marinade darüber geben.
4. 5 Minuten ziehen lassen und das Vollkornbrot dazu reichen.

Nährwerte pro Portion

599 Kalorien 90 g Kohlehydrate
28 g Eiweiß 13 g Fett

Nährwerte pro Portion

449 Kalorien 25 g Kohlehydrate
64 g Eiweiß 6 g Fett



Couscous-Pfanne mit Pute



Spaghetti Bolognese

Zutaten für 1 Portion

100 g Putenschnitzel
2 TL Öl
0,5 Paprika, gelb
0,5 Paprika, rot
2 Frühlingszwiebeln

5 schwarze Oliven, ohne Kern
1-2 EL Limettensaft
2 EL Petersilie, gehackt
2 EL Minze, gehackt
60 g Couscous

Gewürze & Garnitur

Salz
Pfeffer
figurscout Würzerbrühe

Zubereitung

1. Fleisch in Streifen schneiden.
2. Paprikaschoten entkernen und in kleine Würfel schneiden. Oliven und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Couscous nach Packungsanleitung in leichter Würzerbrühe garen.
4. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin die Putenstreifen rundum anbraten, salzen, pfeffern und aus der Pfanne nehmen.
5. Den zweiten TL Öl in derselben Pfanne erhitzen und darin Paprika, Oliven und Frühlingszwiebeln anschwitzen. Fleischstreifen und den gegarten Couscous, Minze, Petersilie und Limettensaft zugeben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas ziehen lassen.

Zutaten für 4 Portionen

300 g Spaghetti (Dinkelvollkorn)
1 EL Öl
300 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

300 g Karotten
30 g Knollensellerie
50 g Tomatenmark, scharf
1 Paprika, rot
400 g Tomaten, aus der Dose

300 ml figurscout Würzerbrühe
1 Prise figurscout Würzerbrühe
4 EL getrocknete ital. Kräuter
Frische Kräuter nach Belieben
60 g Parmesan

Zubereitung

1. Die Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Gemüse putzen und in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten, das Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten unter Rühren anrösten, bis die Karotten bissfest sind.
3. Das Rinderhackfleisch zum Gemüse geben und gut durchbraten. Tomatenmark, Tomaten aus der Dose und die Brühe dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben würzen.
4. Die gegarten Nudeln mit der Soße anrichten und mit frischen Kräutern und Parmesan bestreuen.

Nährwerte pro Portion

599 Kalorien 90 g Kohlehydrate
28 g Eiweiß 13 g Fett

Nährwerte pro Portion

515 Kalorien 65 g Kohlehydrate
32 g Eiweiß 13 g Fett



Kartoffellasagne

Zutaten für 4 Portionen

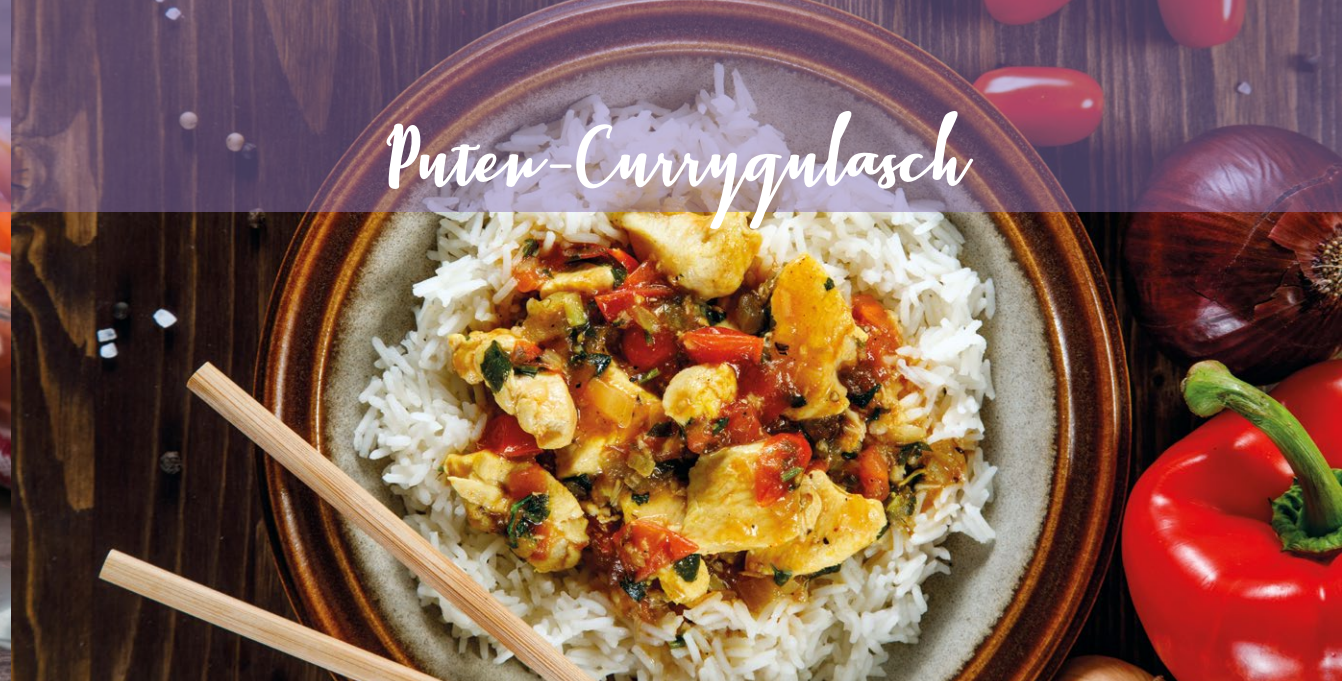
| | | |
|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 300 g Rinderhackfleisch | 2 EL Tomatenmark | 50 ml Kochsahne, 15 % Fett |
| 1 EL Öl | 2 EL italienische Kräuter | 2 Eier |
| 1 Gemüsezwiebel | 1 Spritzer Zitronensaft | Salz & Pfeffer |
| 2 Knoblauchzehen | 800 g Kartoffeln | Paprikapulver |
| 400 g Tomaten, aus der Dose | 300 ml Milch, 1,5 % Fett | Muskat |

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken.
2. Das Öl erhitzen, das Rinderhackfleisch anbraten bis es krümelig wird, Zwiebel und Knoblauch, Dosentomaten, Tomatenmark und die Kräuter zugeben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Kartoffeln waschen, schälen und mit einem Gurkenhobel in dünne Scheiben schneiden.
4. Eine passende Auflaufform mit 1 TL Öl auspinseln, eine Schicht Kartoffeln auf den Boden verteilen, das Hackfleisch darauf verteilen und mit den restlichen Kartoffeln abdecken.
5. Die Milch mit der Sahne und den Eiern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken und über den Auflauf gießen.
6. Bei 200 °C Oberhitze etwa 60 Minuten garen.

Nährwerte pro Portion

392 Kalorien 38 g Kohlehydrate
27 g Eiweiß 14 g Fett



Puten-Currygulasch

Zutaten für 4 Portionen

| | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 250 g Reis | 200 g Karotten | 700 ml figurscout Würzerbrühe |
| 500 g Putenbrustfilet | 100 g Staudensellerie | 2 EL Sojasoße |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 2 EL Öl | 2 EL Worcestersoße |
| 2 Knoblauchzehen | 2 EL Curry | 2 EL Kochsahne, fettreduziert |
| 1 Stück Ingwer (5 cm) | 1 EL Vollkornmehl | Salz, Pfeffer, Prise Chiliflocken |

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Das Fleisch waschen und in gleichmäßige Streifen schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch klein hacken und den Ingwer der Länge nach halbieren.
4. Die Paprikaschote waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Karotten und den Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.
5. Das Öl erhitzen, das Fleisch scharf anbraten, sobald eine leichte Bräunung entsteht, aus der Pfanne nehmen und das Gemüse im restlichen Öl 5 Minuten anbraten.
6. Curry und Mehl zum Gemüse geben, durchrühren und mit der Brühe ablöschen. Das Fleisch dazugeben und mit den Gewürzen, Ingwer, Soja- und Worcestersoße pikant abschmecken und nicht länger als 5 Minuten ziehen lassen. Die Ingwerstücke entfernen.
7. Vorm Anrichten mit der Sahne verfeinern und den Reis dazu servieren.

Nährwerte pro Portion

520 Kalorien 63 g Kohlehydrate
39 g Eiweiß 11 g Fett

Schafskäse auf Gemüse



Zutaten für 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Paprika, rot
1 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
400 g gestückelte Tomaten, Dose
4 Fetakäse 9 % Fett á 180 g

Gewürze & Garnitur

2 EL getr. mediterrane Kräuter
1 EL Paprikapulver
Salz & Pfeffer
4 Rosmarinzwige
Einige Thymianzweige

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C erhitzen.
2. Zwiebel und Knoblauch hacken, die Paprika klein schneiden, die Thymianblättchen von den Stielen trennen.
3. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten, die Paprikastücke zugeben und ebenfalls anschwitzen. Das Tomatenmark untermischen und mit den Tomaten ablöschen. Mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.
4. Die Soße in eine flache Auflaufform füllen. Die Käseplatten aus der Verpackung nehmen und auf die Paprikasoße legen. Mit den Kräutern bestreuen und je ein Rosmarinweig oben drauf legen.
5. Für ca 20 Minuten in den Ofen schieben, bis der Käse weich wird.

Bunter Salat mit knusprigem Tofu



Zutaten für 4 Portionen

400 g Tofu
4 EL Sojasoße
1 EL Teriyakisoße
1 TL Currypulver
2 EL Vollkornmehl
1 Ei
60 g Sesam
1 Gurke
2 Orangen
200 g Mischsalat
2 Chicorée
1 Beet Kresse
2 cm Ingwer
3 EL Orangensaft & Apfelessig
1 TL Honig

Zubereitung

1. Tofu in 8 Scheiben schneiden, pfeffern und leicht salzen und mit der Sojasoße, Teriyakisoße und Currypulver mischen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen.
2. Gurke schälen und in dünne Streifen hobeln. Orange mit dem Messer schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.
3. Salate waschen, Chicorée vom Strunk lösen.
4. Ingwer reiben und mit dem Orangensaft, Apfelessig, Honig und 2 EL Öl gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat auf den Tellern verteilen. Gurke, Kresse und die Orange darüber streuen und mit dem Dressing anrichten.
6. Tofu mit Mehl bestäuben, im Ei wenden und mit dem Sesam leicht panieren. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, den Tofu darin beidseitig goldbraun herausbraten und dann auf dem Salat anrichten.

Nährwerte pro Portion

365 Kalorien 9 g Kohlehydrate
36 g Eiweiß 20 g Fett

Nährwerte pro Portion

413 Kalorien 20 g Kohlehydrate
25 g Eiweiß 12 g Fett

Hähnchen in Sesamkruste



Mehr
Rezepte finden
Sie in den figurscout
Kochbüchern oder in
Ihrem individuellen
Figurplan.

Zutaten für 4 Portionen

| | | |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| 600 g Hähnchenbrustfilet | 125 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett | 1 Fleischtomate |
| 2 Eier | 2 EL Zitronensaft | 1 rote Zwiebel |
| 40 g Mehl | 1 EL Honig | 0,5 Bund glatte Petersilie |
| 80 g Sesamsamen | 2 TL Ingwer, frisch gerieben | 1 Kopf Eisbergsalat |
| 3 EL Öl | 1 Gurke | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C erhitzen. Hähnchen waschen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen.
2. Fleisch leicht salzen und pfeffern, mit Mehl bestäuben, durch das Ei ziehen und mit dem Sesam panieren.
3. In einer beschichteten Pfanne mit 3 EL Öl die panierten Filets beidseitig goldbraun braten. Auf ein Blech mit Backpapier geben und im Ofen 15 Minuten backen. Anschließend warm stellen.
4. Tomate und Gurke waschen und klein schneiden. Zwiebel in feine Scheiben schneiden und die Hälfte der Petersilie grob hacken.
5. Joghurt mit dem geriebenen Ingwer, Zitronensaft und Honig gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Tomate, Gurke, Zwiebel und gehackte Petersilie mit dem Joghurtdressing anmachen.
7. Eisbergsalat waschen und mit den Blättern 4 Teller belegen. Tomaten-Gurkensalat auf den Blättern anrichten und die Sesamschnitzel auf den Salat legen.

Nährwerte pro Portion

480 Kalorien 19 g Kohlehydrate
47 g Eiweiß 24 g Fett

Hähnchenbrust auf Gemüse



Zutaten für 4 Portionen

| | | |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 800 g Hähnchenbrustfilet | 1 Paprika, rot | 1 EL Honig |
| 3 EL rotes Pesto | 1 Paprika, gelb | Salz & Pfeffer |
| 200 g Gemüsezwiebel | 200 g Zucchini | Zitronensaft |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl | 1 EL Kräuter der Provence |
| 300 g Karotten | 2 EL Rosmarinnadeln, gehackt | Thymianzweige zum Garnieren |

Zubereitung

1. Die Hähnchenbrust waschen, salzen, pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und rundherum mit Pesto bestreichen.
2. Die Gemüsezwiebel grob, den Knoblauch fein hacken, die Karotten in Scheiben schneiden, die Paprika in Stücke und die Zucchini in Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwischenzeitlich die Hähnchenbrust in Würfel schneiden, in die Pfanne geben, den klein gehackten Rosmarin, Knoblauch und Honig zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten.
4. Dann Zwiebel, Karotten, Paprika und Zucchini in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und zugedeckt ca. 15 Minuten schmoren lassen. Die Zugabe von Flüssigkeit ist nicht notwendig, wenn die Hitze nicht zu hoch ist.
5. Vor dem Servieren nochmals mit Zitronensaft abschmecken und mit frischen Thymianzweigen anrichten.

Nährwerte pro Portion

350 Kalorien 11 g Kohlehydrate
50 g Eiweiß 11 g Fett



Eiweißpulver Das Multitalent

Rezepte speziell für das Backen und Kochen mit hochwertigem Eiweiß. Bei diesen Rezepten geht es vor allem darum, typische kohlenhydratreiche Speisen mit mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydraten zu kreieren. Diese Süßspeisen und herzhaften Gerichte können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen.

Für die Zubereitung benötigen Sie:

- Eiweißpulver ohne Geschmack *Classic pur*
- Eiweißpulver Vanille *Pro 80*
- Eiweißpulver Schokolade *Pro 80*

Leckere und einfache Rezepte

Cookies
Jumpshake
Wintertraum
Proteinkaffee
Pancakes
Muffins

Weizenvollkornbrot
Feige-Thymian-Muffins
Apfel-Kaiserschmarrn
Pizza mit Blumenkohlboden
Protein Röllchen



Auch an Weihnachten lässt es sich gesund genießen. Dazu haben wir uns was für Euch einfallen lassen :)

Mandelcookies

Zutaten für ca. 20 Cookies

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| 60 g PRO 80 (z. B. Vanille) | 1 Banane |
| 180 g zarte Haferflocken | 3 Eier |
| 300 g Magerquark | 1 TL Zimt |
| Gehackte Mandeln | 1 TL Backpulver |
| (Menge nach Belieben) | |

Zubereitung

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Zur Zubereitung des Teigs die Banane zerdrücken. Zu der Banane alle restlichen Zutaten geben bis auf die Mandeln. Das Ganze mit dem Rührstab zu einem glatten Teig verrühren. Jetzt die gehackten Mandeln unter den Teig heben.
- Anschließend einen Löffel nehmen und kleine Portionen des Teigs auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die Protein-Kekse werden ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen fertig gebacken.
- Das Rezept funktioniert auch mit Eiweißpulver mit Schoko Geschmack und kann mit Cranberrys verfeinert werden.



NÄHRWERTE PRO COOKIE

| | |
|----|----------------|
| 75 | KCAL |
| 7G | PROTEIN |
| 7G | KOHLLENHYDRATE |
| 2G | FETT |
| 1G | BALLASTSTOFFE |

NÄHRWERTE

| | |
|-----|----------------|
| 546 | KCAL |
| 41G | PROTEIN |
| 69G | KOHLLENHYDRATE |
| 9G | FETT |
| 7G | BALLASTSTOFFE |

Jumpshake

Zutaten

5 EL Haferflocken
300 ml Milch, 1,5 % Fett
2 EL PRO 80 Schoko
1 Banane

Zubereitung

- Die Haferflocken in einen Blender geben (Mixer mit Aufsatz und rotierenden Messern) und trocken zerkleinern.
- Die Milch eingießen und die zwei Dosierlöffel PRO 80 Schoko dazugeben.
- Bei Bedarf kann auch noch eine Banane hinzugefügt werden.
- Deckel drauf, 30 Sekunden mixen, genießen.



Ob Morgenmuffel oder Frühaufsteher, diese Shakes sorgen für einen energiereichen Start in den Tag.

Wintertraum

Zutaten

| | |
|--------------------------|---------------------------|
| 250 ml Milch, 1,5 % Fett | 1 EL Apfelmus, zuckerfrei |
| 1 EL PRO 80 Vanille | 0,5 TL Lebkuchengewürz |
| 2 Tropfen Rumaroma | 1 TL Kakaopulver, natur |
| 1 TL Zimtpulver | Optional: 1 EL Rosinen |

Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und alles gut miteinander vermengen.
- Optional 1 EL Rosinen mit einem Löffel einrühren.
- Zum Schluss das Kakaopulver über den Shake streuen.
- Fertig ist der winterliche Weihnachtsshake.

NÄHRWERTE

| | |
|-----|----------------|
| 230 | KCAL |
| 20G | PROTEIN |
| 27G | KOHLLENHYDRATE |
| 4G | FETT |
| 1G | BALLASTSTOFFE |

Proteinkaffee

Zutaten

200 ml Kaffee, kalt
2 EL PRO 80 Vanille
150 ml Milch, 1,5 % Fett
Eiswürfel, nach Bedarf

Zubereitung

- Den Kaffee zubereiten und abkühlen lassen (kann auch warm zubereitet werden).
- Die Milch mit dem Eiweißpulver in einem Shaker vermischen.
- Die Eiswürfel in ein großes Glas geben, zunächst mit dem Shake auffüllen und zum Schluss den Kaffee dazugeben.
- Alternativ: Alle Zutaten in einen Blender geben, 30 Sekunden mixen, genießen.

NÄHRWERTE

| | |
|-----|----------------|
| 184 | KCAL |
| 28G | PROTEIN |
| 11G | KOHLLENHYDRATE |
| 3G | FETT |
| 0G | BALLASTSTOFFE |



Vielfältige Variationen: Lust auf etwas Abwechslung? Probieren Sie es mal mit Sonnenblumenkernen :)

Pancakes

Zutaten

| | |
|----------------------------|--------------------------|
| 0,5 Banane | 2 Eiweiße |
| 1-2 EL PRO 80 Schoko | 1 EL Joghurt, 1,5 % Fett |
| 2 TL Leinsamen, geschrotet | 50 g Blaubeeren |

Zubereitung

1. Banane, Eiweiße, Proteinpulver und geschrotete Leinsamen vermengen.
2. Eine beschichtete Bratpfanne vorheizen und die Pancake-Mischung in 1-2 Portionen von beiden Seiten braten.
3. Mit einem EL Joghurt und Blaubeeren garniert servieren.

Muffins

Zutaten

250 g Magerquark & 1 Ei
 100 g Frischkäse, 0,2 % Fett
 20 g PRO 80 Vanille
 60 g Mozzarella
 50 g Beeren nach Wahl

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Alle Zutaten, bis auf die Beeren, in einen Mixer geben und gründlich pürieren.
3. Einen Teil der Beeren unter den Teig heben.
4. Den Teig in Muffinförmchen füllen und den Rest der Früchte auf den Muffins verteilen.
5. Ca. 45 Minuten backen.

Low-Carb Weizenvollkornbrot

Zutaten

| | |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 300 g Weizenmehl (Typ 1050) | 42 g frische Hefe oder Trockenhefe |
| 200 g PRO 80 Neutral | 1 Prise Zucker |
| 200 ml lauwarmes Wasser | 1 TL Salz |
| 500 g Magerquark | |

Zubereitung

1. Das Weizenmehl mit dem PRO 80 sowie dem Magerquark in eine Schüssel geben.
2. Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und zu den Zutaten in die Schüssel geben.
3. Salz und Zucker hingeben und alles gut durchkneten (Knethaken).
4. Den Teig 30 Minuten in warmer Umgebung gehen lassen, dann erneut durchkneten.
5. Den Teig in eine Silikonform geben oder kleine Brötchen formen und diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Rost geben.
6. Bei 180 °C ca. 50 Minuten backen. Brötchen sind schneller fertig.

Tipp für alle die wenig Zeit haben

Wenn Sie einen Brotbackautomat haben, dann benutzen Sie Trockenhefe. Alle trockenen Zutaten mischen und zusammen mit den flüssigen Zutaten in den Brotbackautomaten füllen. Einstellungstipp: Großes Vollkornbrot. Und schon haben Sie schnell und einfach ein figurgerechtes Brot. Ergänzen Sie den Teig mit getrockneten Kräutern der Provence - ein Traum zusammen mit Kräuterquark.



NÄHRWERTE
 265 KCAL
 35G PROTEIN
 19G KOHLENHYDRATE
 3G FETT
 7G BALLASTSTOFFE

NÄHRWERTE
 582 KCAL
 78G PROTEIN
 19G KOHLENHYDRATE
 20G FETT
 2G BALLASTSTOFFE





Feige-Thymian-Muffins

Zutaten

| | |
|-------------------------|--------------------|
| 25 g Magerquark | 2 Eiklar |
| 25 g Haferflocken, zart | 1 Eigelb |
| 20 g PRO 80 Vanille | 0,5 TL Backpulver |
| 2 Feigen | Prise Salz |
| 1 Thymianzweig | Bio-Zitronenabrieb |

Zubereitung

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
2. Die Feigen in kleine Würfel schneiden und vom Thymian die Blättchen abzupfen. Einige Feigenwürfel und Thymianblättchen für die Garnitur beiseitelegen.
3. Haferflocken, Salz, Back- und Eiweißpulver sorgfältig vermengen. Dann den Quark, Zitronenabrieb und Eigelb hinzufügen und mit dem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren.
4. Eiklar steif schlagen und zusammen mit den Feigenwürfeln und Thymianblättchen unter die Teigmasse heben.
5. Den Teig in die Förmchen füllen und auf der mittleren Schiene des Backofens ca. 15-20 Minuten ausbacken.
6. Die noch warmen Muffins nach Geschmack mit Feige und Thymian garnieren und ausgekühlt genießen.

Apfel-Kaiserschmarrn

Zutaten

| | |
|--------------------------|------------------------|
| 150 ml Milch, 1,5 % Fett | 0,5 Apfel |
| 40 g PRO 80 Vanille | Optional: 1 EL Rosinen |
| 20 g Haferflocken, zart | Zimt |
| 1 Ei | Prise Salz |
| 0,5 TL Backpulver | |

Zubereitung

1. Die Haferflocken im Mixer fein mahlen.
2. Die Milch und das Ei schaumig schlagen. Gemahlene Haferflocken, Eiweißpulver, Salz und Backpulver zusammenmischen und einstreuen. Alles zu einem glatten Teig verrühren und ziehen lassen. Nach Bedarf eine kleine Menge Mineralwasser unterrühren.
3. In der Zwischenzeit den Apfel waschen, entkernen und klein schneiden.
4. Ein Schuss Öl auf ein Papiertuch geben und eine beschichtete Pfanne damit einreiben. Dann den Teig in die erhitzte Pfanne geben und ca. 3 Minuten stocken lassen. Den Schmarrn mit einem Pfannenwender zerkleinern, Rosinen hinzugeben und weitere 2-3 Minuten von allen Seiten gold-braun ausbacken.
5. Apfelstücke zu dem Kaiserschmarrn geben und mit Zimt nach Geschmack würzen.



NÄHRWERTE

| | |
|------|----------------|
| 372 | KCAL |
| 35 G | PROTEIN |
| 32 G | KOHLLENHYDRATE |
| 9 G | FETT |
| 5 G | BALLASTSTOFFE |

NÄHRWERTE

| | |
|------|----------------|
| 444 | KCAL |
| 46 G | PROTEIN |
| 34 G | KOHLLENHYDRATE |
| 12 G | FETT |
| 4 G | BALLASTSTOFFE |





Pizza mit Blumenkohlboden

Zutaten

| | |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 300 g Blumenkohl, frisch oder TK | 1 TL Knoblauch, frisch gehackt |
| 200 g Streukäse, light | 1 TL Pizzagewürz |
| 3 EL PRO 80 Neutral | 2 EL Tomatenmark |
| 2 Eier | 2 EL Wasser |

Zubereitung

1. Reibe den Blumenkohl so klein, dass er eine feine, körnige Konsistenz bekommt.
2. Mische die Blumenkohlraspel mit Käse, Eiern, Eiweißpulver, Knoblauch, Pizzagewürz sowie Salz und Pfeffer nach Belieben.
3. Nun streichst Du den Teig dünn (etwa 0,5 cm) auf einem Backblech aus und backst ihn für ca. 20 Minuten bei 200 °C vor.
4. Anschließend Tomatenmark und Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer nach Bedarf würzen und dünn auf dem Pizzaboden verteilen.
5. Zum Schluss mit Zutaten nach Belieben belegen und die Pizza erneut für ca. 10-15 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.

Protein Röllchen

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 75 g Dinkelvollkornmehl | 150 g Schmand |
| 2 EL PRO 80 Neutral | 2 EL Sahnemeerrettich, mild |
| 4 Eier | 150 g Lachs, geräuchert |
| 100 ml Milch, 1,5 % Fett | Handvoll Rucola |
| 5 EL Mineralwasser | Dill |

Zubereitung

1. Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
2. Mehl, Eier, Milch sowie Salz und Pfeffer nach Belieben verrühren. Nach und nach das Mineralwasser unterrühren.
3. Ein Backpapier auslegen und einfetten. Den Teig darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 10-12 Minuten backen.
4. In der Zwischenzeit Schmand und Meerrettich verrühren. Dill klein schneiden.
5. Den fertigen Pfannkuchen vom Backblech nehmen und kurz auskühlen lassen.
6. Den Pfannkuchen mit der Schmand-Meerrettich-Creme bestreichen, mit Dill und Rucola belegen und den Lachs darauf verteilen.
7. Nach und nach den Pfannkuchen vom Backpapier lösen und gleichzeitig fest aufrollen.
8. Abschließend in mundgerechte Scheiben schneiden.



NÄHRWERTE

| | |
|-------|---------------|
| 1013 | KCAL |
| 114 G | PROTEIN |
| 21 G | KOHLNHYDRATE |
| 47 G | FETT |
| 9 G | BALLASTSTOFFE |

NÄHRWERTE

| | |
|-------|---------------|
| 1760 | KCAL |
| 113 G | PROTEIN |
| 85 G | KOHLNHYDRATE |
| 100 G | FETT |
| 7 G | BALLASTSTOFFE |



SINNVOLL ERGÄNZEN

- beschleunigen und helfen

Muskeln bestehen aus Eiweiß und Wasser und nicht aus Gemüse und Zucker. Wer kernige Muskeln aufbauen oder Gewebe straffen möchte, kann durch eine ausreichende Eiweißzufuhr viel für sein Trainingsziel tun und seinen Körper bei der Muskelarbeit sinnvoll unterstützen.

Wie viel Eiweiß wird eigentlich benötigt?
Körperlich inaktive Erwachsene kommen mit 0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aus. Für Sportler und Bodystyler empfehlen

wir deutlich mehr. Für eine sportliche und straffe Muskulatur sollten Sie 1,5-2,0 g Eiweiß pro kg Körpergewicht täglich zu sich nehmen. *Beispiel: Mit einem Gewicht von 80 kg empfiehlt sich eine tägliche Eiweißmenge von 160 g.*

Wer weniger Zeit und Lust auf Einkauf und Zubereitung hat, kann mit Eiweiß Shakes einfach und gesund Protein-Power für die Muskeln tanken. Im Büro, im Studio, zu Hause und überall!!



EIWEIß SHAKE

volle Protein Power

- ✓ 80 % EIWEIß
- ✓ CHOLESTERIN-, PURIN- UND LAKTOSEFREI BZW. -ARM
- ✓ WENIG KALORIEN
- ✓ KAUM FETT
- ✓ LEICHT VERDAULICH
- ✓ GUT VERTRÄGLICH
- ✓ LANGE SÄTTIGUNG
- ✓ SCHNELLE & EINFACHE ZUBEREITUNG



Neugierig?
Dann probieren
Sie einen Shake
nach dem Sport.
Hier im Studio
erhältlich.

MAGNESIUM

Das Supermineral

Magnesium übernimmt im menschlichen Organismus lebenswichtige Aufgaben und ist an über 300 biochemischen Funktionen beteiligt. Man könnte den Mineralstoff Magnesium daher auch als „Zündkerze“ im Organismus bezeichnen.

WOFÜR IST MAGNESIUM GUT?

- ✓ Beteiligung am Energie- und Zellstoffwechsel
- ✓ Unterstützung der Muskel- und Nervenfunktion
- ✓ Aufrechterhaltung des Elektrolytgleichgewichts
- ✓ Erhalt gesunder Knochen und Zähne

HÄUFIGE SYMPTOME BEI MAGNESIUMMANGEL

- ✗ Nackenschmerzen
- ✗ Rückenschmerzen
- ✗ Ängstlichkeit
- ✗ Müdigkeit
- ✗ Migräneanfälle
- ✗ Muskelkrämpfe
- ✗ Schlaflosigkeit
- ✗ Muskelzucken



MAGNESIUMBEDARF

in besonderen Situationen

Im Durchschnitt benötigt ein Erwachsener etwa 300 bis 400 Milligramm Magnesium täglich. Die genaue Menge hängt von zahlreichen Faktoren wie dem Alter, Geschlecht oder der jeweiligen Lebenssituation ab.

In besonderen Lebenssituationen benötigt unser Körper allerdings eine höhere Versorgung mit Magnesium:

- in der Schwangerschaft und Stillzeit
- bei sportlicher Aktivität
- bei Erkrankungen wie Diabetes
- in Stresssituationen
- bei anstrengender geistiger oder körperlicher Tätigkeiten

In solchen Situationen ist es daher empfehlenswert, unterstützend ein Magnesiumpräparat einzunehmen, sodass kein Mangel entstehen kann.

Überdosierung

Es besteht keine Gefahr, dass Sie Magnesium überdosieren, wenn Sie eine normale Nierenfunktion haben und sich an die Verzehrempfehlung halten. Eine zu hohe Magnesiumdosierung kann zu weichem Stuhl oder Durchfall führen. Dies ist jedoch unbedenklich und lässt sich in vielen Fällen durch Reduzierung der Tagesdosis beheben. Ein Zuviel an Magnesium scheidet der Körper wieder aus.

SCHON GEWUSST? MAGNESIUM VERBESSERT DEN SCHLAF

Magnesium wirkt beruhigend, hilft gedanklich abzuschalten und erleichtert das Einschlafen.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



L-CARNITIN

Der Fatburner

L-Carnitin ist perfekt geeignet, wenn Sie das Ziel der Körperdefinition verfolgen, in Kombination mit einer kalorienreduzierten Ernährung und Fitnessstraining.

Im Körper ist L-Carnitin vor allem für den Transport von Fettsäuren in die Zellen bzw. in die Mitochondrien notwendig. Mitochondrien sind die „Kraftwerke“ der Zellen und ein wesentlicher Bestandteil des Fettstoffwechsels. Dort werden Fettsäuren abgebaut und Energie freigesetzt. Nur mithilfe von L-Carnitin können Fettsäuren durch die Zellwände der Mitochondrien geschleust werden. Aufgrund dieser Effekte ist L-Carnitin vor allem bei Ausdauersportlern, sowie bei Menschen, die schnell und gesund abnehmen möchten, sehr beliebt.

Aber auch Sportler profitieren von mehr Energie und Durchhaltevermögen im Training. Die zusätzlich förderliche Wirkung auf das Regenerationsvermögen werden besonders diejenigen schätzen, die hart und oft trainieren. L-Carnitin beugt Muskelkater und lang anhaltender Abgeschlagenheit vor. Dies erklärt sich vor allem durch die basische Wirkung von L-Carnitin.

Insbesondere, wer mit stagnierendem Gewicht oder nachlassender Energie beim Sport zu kämpfen hat, sollte L-Carnitin unbedingt ausprobieren.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann probieren Sie jetzt die L-Carnitin Ampullen aus und überzeugen Sie sich selbst von der Wirkung.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise.



L-CARNITIN...

- ✓ ...Unterstützt die Fettverbrennung
- ✓ ...Schützt das Herz vor Überlastung
- ✓ ...Beschleunigt die Regeneration und steigert das Immunsystem

L-Carnitin Nebenwirkungen

L-Carnitin wird von Experten als sicher in der Anwendung eingestuft.

TIPP: VERZEHREMPFEHLUNG

L-Carnitin eignet sich perfekt für die Einnahme **vor dem Training**. In der Phase der Gewichtsreduktion bietet sich eine zusätzliche Einnahme morgens auf nüchternen Magen an. Zu beiden Zeitpunkten sollte die Dosis bei 1-2 g liegen, um eine optimale Wirkung zu erzielen.



Impressum

figurscout ist eine geschützte Wort-/Bildmarke eingetragen beim Deutschen Marken- und Patentamt. Die Verwendung oder wesentlicher Teile davon, des Logos oder anderen Teile der Aktion ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Firma „figurscout Vertriebs GmbH“ ist nicht statthaft. Jede Zuwiderhandlung kann Schadenersatzforderungen nach sich ziehen.

Idee, Konzeption und Copyright:
Christa Hackl „figurscout GmbH“

Verantwortlich für den Inhalt:
Vieler & Kmiecik GmbH & Co.KG, Sinziger Str. 31, 53424 Remagen

Vertrieb:
Figurscout GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

Fotos:
Istockphoto, Stockadobe, shutterstock, fotalia, figurscout, INKO

Grafik, Druckvorbereitung und Abwicklung:
Adrian Kohi und Werbeagentur madmoses

Das vorliegende Buch und alle enthaltenen Tipps sind sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren, noch die Herausgeber oder der Verlag können für eventuelle Nachteile, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen und Rezepten resultieren, irgendeine Haftung übernehmen.

Die Nährwerte sind nach dem derzeitigen gültigen BLS Code erfolgt und mittels DGE-PC professional berechnet. Abweichungen sind naturgegeben möglich und berechtigen nicht zu irgendwelchen Reklamationen oder Ansprüchen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verarbeitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form ohne vorherige schriftliche Genehmigung der figurscout Vertriebs GmbH reproduziert, verarbeitet oder verbreitet werden. Dies schließt auch Fotokopien, Abschriften oder die Verbreitung im Internet oder Internetplattformen mit ein.

figurscout

Wir sagen Danke!

MIT WENIG VIEL ERREICHEN

Drehen Sie an kleinen, aber an den richtigen Stellschrauben beim Essen und Trinken. Optimieren Sie Ihre Ernährung, um Gewicht zu verlieren und mehr Wohlbefinden zu gewinnen. Mit individuell passenden Maßnahmen erreichen Sie Schritt für Schritt Ihr Wunschgewicht.

Mehr Informationen hier im Studio.

