

# SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

# GEWICHTSVERLUST- RATGEBER

---

**ENDLICH EINE DIÄT, DIE WIRKT!**

**26 REZEPTE ZUM ABNEHMEN**

**EINKAUFLISTE, GESUNDE VARIANTEN, ERNÄHRUNGSPLÄNE**

---



## DIE EINZIGE DIÄT, DIE WIRKLICH FUNKTIONIERT, IST ...



Seitdem Menschen versucht haben, abzunehmen, waren verschiedene Diäten populär. Aber nur eine ist für ihre extreme Wirksamkeit bekannt. Vielleicht haben Sie schon davon gehört – es ist **die Diät, an die Sie sich lange genug halten, um Resultate zu sehen.**

Also, bevor Sie es mit der neuen Diät versuchen, die gerade angesagt ist, Sie komplett Kohlenhydrate von Ihrer Ernährung streichen oder anfangen, sehr wenig Fett zu essen, vergewissern Sie sich zuerst, ob Sie sich an diese Diät längere Zeit halten können.

**Wählen Sie eine Diät, an die Sie sich wochenlang, monatelang oder sogar jahrelang halten können. Beim Abnehmen ist das das Wichtigste.**

Neueste Studien auf dem Gebiet des Gewichtmanagements zeigen, dass es keine magische Diät gibt, und dass

**das wichtigste Element für eine erfolgreiche Diät ein kleiner Kaloriendefizit ist.**

**Im Großen und Ganzen – um abzunehmen, müssen Sie mehr Energie ausgeben als Sie konsumieren.**

## 5 GEWICHTSVERLUSTREGELN, DIE IHNEN HELFEN KÖNNEN, IHR ZIEL SCHNELLER ZU ERREICHEN

### Essen Sie richtiges Essen.

Genießen Sie eine Vielfalt von Nahrungsmitteln und konzentrieren Sie sich nicht nur auf Makronährstoffe (wie Fett, Kohlenhydrate usw.). Am besten ist es, wenn Sie verschiedenfarbige Nahrungsmittel wählen.

Wann immer Sie können, wählen Sie die **gesündere Option** oder noch besser, wählen Sie eine Alternative mit **weniger Kalorien**.

### Bewegen Sie sich.

Auch wenn die einzige körperliche Aktivität, für die Sie Zeit haben, ein Spaziergang ist. Regelmäßige Bewegung wird für mehr Freiheit bei Ihrer Diät sorgen.

Essen Sie bewusst. Wenn Sie bemerken, dass Sie satt werden, hören Sie auf zu essen. Befolgen Sie die einfache Regel, dass Sie sich **nur zu 80% satt essen**. Das wird effektiv Ihren Appetit stillen und Ihre Portionen mit der Zeit reduzieren

Trinken Sie so viel Wasser, wie Sie können. Beginnen und beenden Sie Ihren Tag mit mindestens einem Glas **Wasser**. Trinken Sie ein **Glas Wasser vor jeder Mahlzeit** und jedes Mal, wenn Sie auf die Toilette gehen.

**Im letzten Kapitel finden Sie 10 Tipps, die Ihnen helfen werden, schneller in Form zu kommen und sich besser zu fühlen.**

# WIE KÖNNEN SIE FÜR EINEN KALORIENDEFIZIT SORGEN, OHNE KALORIEN ZU ZÄHLEN

Kalorien zählen kann für manche nützlich sein, aber für die meisten Menschen ist es demotivierend und unnötig. Mit einer einfachen Regel können Sie eine ausgewogene Diät befolgen.

**WENN SIE SICH DIESE RICHTLINIEN MERKEN, WERDEN SIE GANZ EINFACH IHRE PORTIONEN KONTROLLIEREN KÖNNEN:**

## PROTEINE

### **PORTION:**

Die Größe Ihrer Handfläche, ohne Finger

### **EMPFOHLENE EINNAHME:**

2-4 Portionen täglich

Die besten Proteinquellen sind Weißfisch, weißes Geflügel ohne Haut, mageres Rindfleisch und Tofu. Gelegentlich können Sie auch Bohnen, Erbsen und Linsen als Proteinquelle wählen.



## GEMÜSE

### **PORTION:**

Faustgröße

### **EMPFOHLENE EINNAHME:**

Mindestens 4 Portionen täglich



## GETREIDE UND STÄRKEHALTIGES GEMÜSE

### **PORTION:**

In eine Schüssel geformte Hand

### **EMPFOHLENE EINNAHME:**

max 2-4 Portionen täglich

Versuchen Sie verarbeitetes Getreide zu vermeiden und wählen Sie lieber Vollkornprodukte wie Bulgur, braunen Reis, Popcorn, Vollkornmehl, Quinoa usw.



## FETTREICHE LEBENSMITTEL

### **PORTION:**

Öl, Butter – 1 Teelöffel  
Samen und Nüsse – 1 bis  
2 Esslöffel

### **EMPFOHLENE EINNAHME:**

1-2 Portionen täglich

Essen Sie unverarbeitetes Fett wie Nüsse und Samen. Seien Sie sich bewusst, dass Öl eine Kalorienbombe ist.



## FERMENTIERTE MILCHPRODUKTE

### **PORTION:**

2 dl oder ein kleines Glas

### **EMPFOHLENE EINNAHME:**

1-2 Portionen täglich

Natürlicher Joghurt oder Kefir kann eine nützliche Ergänzung zu jeder Ernährung sein, weil sie voll von Probiotika sind. Für alle mit einer Laktoseintoleranz sind viele Alternativen auf pflanzlicher Basis erhältlich.





## WIE VIEL IST ZU VIEL

Wenn Sie Ihre Kalorien nicht genau verfolgen wollen, können Sie unsere Richtlinien für Portionsgrößen befolgen. Aber für einen sicheren und schnellen Gewichtsverlust schlagen wir Ihnen vor, dass Sie Ihre tägliche Kalorienaufnahme mindestens einige Wochen lang verfolgen. Versuchen Sie auch zu verfolgen, wie viele Kalorien Sie bei Ihren Aktivitäten verbrennen. Auf diese Weise werden Sie sich ein genaueres Bild davon machen können, wie viel Sie eigentlich essen.

Um ein halbes Kilo pro Woche zu verlieren, sorgen Sie für ein Defizit von 500 kcal täglich. Wie? Essen Sie weniger, trainieren Sie mehr und es wird ganz einfach sein

### Geschätzte Mengen von Kalorien, die gebraucht werden, um Gewicht zu erhalten\*:

Geschlecht	Alter (Jahre)	Sitzend	Moderate Aktivität	Aktiv
<b>Kinder</b>	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
<b>Weiblich</b>	4-8	1,200	1,400-1,600	1,400-1,800
	9-13	1,600	1,600-2,000	1,800-2,200
	14-18	1,800	2,000	2,400
	19-30	2,000	2,000-2,200	2,400
	31-50	1,800	2,000	2,200
	51+	1,600	1,800	2,000-2,200
<b>Männlich</b>	4-8	1,400	1,400-1,600	1,600-2,000
	9-13	1,800	1,800-2,200	2,000-2,600
	14-18	2,200	2,400-2,800	2,800-3,200
	19-30	2,400	2,600-2,800	3,000
	31-50	2,200	2,400-2,600	2,800-3,000
	51+	2,000	2,200-2,400	2,400-2,800

\*Wenn Sie kleiner als 165 cm sind, ziehen Sie 100 Kalorien ab.

Sitzend: Büroarbeit, gelegentlich leichte Aktivität.

Moderate Aktivität: Büroarbeit mit aktiven Pausen und moderate Aktivität mindestens 4 Mal pro Woche.

Aktiv: Büroarbeit mit einer aktiven Pause und intensive körperliche Aktivität mindestens 5 Stunden pro Woche.

# IHRE IDEALE EINKAUFLISTE

Alles, was Ihr Körper braucht und das Ihnen hilft, abzunehmen

## WAS KAUFEN

## VERMEIDEN SIE ...

<p><b>NAHRUNGSMITTEL, DIE SIE IN GROSSEN MENGEN KAUFEN KÖNNEN</b> *Kaufen Sie 1 (ausreichend für 6 Monate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa • Brauner Reis • Buchweizen</li> <li>• Bohnen • Kichererbsen • Linsen</li> <li>• Sauerkraut • Eingelegte Gurken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta</li> <li>• Butter aus Nüssen</li> <li>• Milch auf pflanzlicher Basis</li> <li>• Fettarme Milchprodukte</li> <li>• Glutenfreies Brot und Backwaren</li> <li>• Milch und weiße Schokolade</li> <li>• Cashewkerne</li> <li>• Pistazien</li> <li>• Erdnüsse (in Öl geröstet)</li> <li>• Verpackte Snacks</li> <li>• Öl (außer Olivenöl für kalte Gerichte und Kokosöl zum Kochen)</li> <li>• Salat Dressings</li> <li>• Proteinriegel</li> <li>• Kohlensäurehaltige Getränke</li> <li>• Tiefgekühlte Gerichte</li> <li>• Getrocknete Früchte</li> </ul>
<p><b>KRÄUTER UND ÖL</b> *Kaufen Sie 1 (ausreichend für 6 Monate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Himalayasalz • Schwarzer Pfeffer</li> <li>• Chili • Zimt • Kurkuma • Kümmel</li> <li>• Tamari Soße • Olivenöl • Kokosöl</li> <li>• Apfelessig • Hefe</li> </ul>	
<p><b>SAMEN &amp; NÜSSE</b> *Kaufen Sie 1 (ausreichend für 3 Monate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mandeln • Chia Samen • Leinsamen</li> </ul>	
<p><b>TIEFKÜHLKOST</b> *Kaufen Sie 1 (ausreichend für 3 Monate)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbsen • Grüne Bohnen • Brokkoli</li> <li>• Waldbeeren • Spinat</li> </ul>	
<p><b>GETROCKNETE FRÜCHTE</b> *Jeden Monat kaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trockenpflaumen • Maulbeeren</li> </ul>	
<p><b>STÄRKEHALTIGES GEMÜSE</b> *Jeden Monat kaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Karotten • Beete • Maiskolben</li> </ul>	
<p><b>KALORIENARMES OBST UND GEMÜSE</b> *Jede Woche kaufen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grüne Äpfel • Zitrusfrüchte</li> <li>• Melonen • Paprika • Tomaten</li> <li>• Gurken • Knoblauch • Zwiebeln</li> <li>• Selleri • Pilze • Lauch • Blattsalat</li> <li>• Spinat • Mangold</li> </ul>	
<p><b>GESUNDE KALORIENREICHE LEBENSMITTEL</b> *Kaufen Sie sie, wenn Sie naschen wollen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avocado • Lachs • Organischer Tofu • Süßkartoffeln • Popcorn</li> <li>• Walnüsse • Hummus • Hafer</li> <li>• Dunkle Schokolade</li> </ul>	

# KALORIENARME ERNÄHRUNGSPLÄNE UND GESUNDE ALTERNATIVEN IHRER LIEBLINGSGERICHTE

Gesunde Alternativen, die Ihnen helfen werden, am Ball zu bleiben

## DIÄT-KILLER

## TOLLE ALTERNATIVEN

Pasta	Zoodles*
Hamburgerbrötchen	Portobello-Pilz
Mayonnaise	Senf oder griechischer Joghurt mit leichter Mayonnaise
Bolognese Soße	Rohe "Bolognese" Soße*
Kartoffelpüree	Blumenkohl-Püree
Rindfleisch Taco	Pilz-Taco auf Salatblättern*
Thunfisch im Öl	Thunfisch im Wasser
Paniertes Hühnerfleisch	Gebackene Hähnchenbrust im Mandelmehl
Joghurt	Griechischer Joghurt
Reis	Blumenkohlreis
Eiscreme	Griechischer Joghurt mit Whey Proteinen*
Kartoffelsalat	Zucchini Salat
Rosinen	Maulbeeren
Pommes	Im Ofen gebackene Kartoffeln
Kartoffelchips	Geröstete Kichererbsen
Omelette aus 3 Eiern	Leichte Omelette mit 1 ganzen Ei und 2 Eiweiß
Haferflocken	Zoats*
Gesalzene Erdnüsse	Edamame
Pizza	Zucchini Pizza Bötchen*
Hackfleisch	Hackfleisch aus Truthahn
Cashewkerne	Mandeln
Miltschokolade	Dunkle Schokolade
Milchkaffee	Schwarzer Kaffee mit einem Schuss Milch
Fruchtjoghurt	Natürlicher Joghurt mit frischen Beeren
Süße Getränke	Sprudelwasser mit Zitronensaft
Getrocknete Früchte	Frisches Obst

\*Sie finden die Rezepte im Kapitel "Rezepte"



**IDEEN  
FÜR EINEN  
ERNÄHRUNGSPLAN**

# ERNÄHRUNGSPLAN BEISPIEL NR. 1

## **GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN:**

2 Gläser Wasser  
Kaffee mit einem Schuss Milch

## **FRÜHSTÜCK:**

Fettarmer griechischer Joghurt mit einem Löffel Vanilla Whey Pulver  
vermischt  
Frische Himbeeren  
Eine Handvoll Mandeln

## **MITTAGESSEN:**

Großer grüner Salat mit Honig-Senf Hühnerfilet  
Dressing aus Olivenöl and Apfelessig

## **SNACK:**

Kaffee mit einem Schuss Milch  
Dunkle Schokolade (ein Stück)

## **ABENDESSEN:**

Gedünsteter Brokkoli  
Gekochte Quinoa mit Erbsen  
Lachs-Filet (ohne Haut, gegrillt, ohne Öl)

## **NÄHRSTOFFANGABEN:**

- 1500-1700 kcal
- 70-80 g Proteine
- 100-115 g Kohlenhydrate
- 20-25 g Ballaststoffe
- 50-60 g Fett

# ERNÄHRUNGSPLAN BEISPIEL NR. 2

## **GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN:**

2 Gläser Wasser  
Kaffee mit einem Schuss Milch

## **FRÜHSTÜCK:**

Leichte Omelette (1 ganzes Ei, 2x Eiweiß)  
Frische Tomaten mit schwarzem Pfeffer

## **SNACK:**

Karotten und Hummus

## **MITTAGESSEN:**

Buchweizensalat

## **SNACK:**

Kaffee mit einem Schuss Milch  
Kefir mit einem Teelöffel Chiasamen

## **ABENDESSEN:**

Pilz Taco auf Salatblättern  
Krautsalat  
Dressing aus Olivenöl und Apfelessig

## **NÄHRSTOFFANGABEN:**

- 1400-1600 kcal
- 55-60 g Proteine
- 140-155 g Kohlenhydrate
- 33-40 g Ballaststoffe
- 65-75 g Fett

# ERNÄHRUNGSPLAN BEISPIEL NR. 3

## GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN:

2 Gläser Wasser  
Kaffee mit einem Schuss Milch

## FRÜHSTÜCK:

Avocado-Ei-Bötchen  
Mittelgroße Tomate mit frischgemahlenem Pfeffer

## SNACK:

Kaffee mit einem Schuss Milch  
Trockenpflaumen mit einer Handvoll Mandeln

## MITTAGESSEN:

Zoodles mit Bolognese aus Truthahn Hackfleisch  
Kiwi Sorbet

## SNACK:

Sellerie  
Hummus

## ABENDESSEN:

Blumenkohl-Püree  
Spinat mit Knoblauch und griechischem Joghurt

### NÄHRSTOFFANGABEN:

- 1050-1150 kcal
- 55-60 g Proteine
- 120-130 g Kohlenhydrate
- 30-35 g Ballaststoffe
- 35-40 g Fett

# ERNÄHRUNGSPLAN BEISPIEL NR. 4

## GLEICH NACH DEM AUFSTEHEN:

2 Gläser Wasser  
Kaffee mit einem Schuss Milch

## FRÜHSTÜCK:

Zoats mit Beeren und Zimt

## SNACK:

Hart gekochtes Ei mit Chilisalz  
Kirschtomaten

## MITTAGESSEN:

Großer grüner Salat mit gebackenem Seitan, getrockneten Tomaten,  
Sonnenblumenkernen und schwarzen Oliven  
Dressing aus Olivenöl and Apfelessig  
Proteinshake als Dessert

## SNACK:

rote Paprika  
Hummus

## ABENDESSEN:

Süße Gemüsesuppe  
Keks mit Haferflocken und Banane als Dessert

## NÄHRSTOFFANGABEN:

- 1100-1200 kcal
- 50-55 g Proteine
- 110-120 g Kohlenhydrate
- 25-30 g Ballaststoffe
- 40-45 g Fett

**SlimJOY**

ENJOY YOUR BODY

# 10 TIPPS UM SIE IN FORM ZU BRINGEN



# DIE BESTEN LÖSUNGEN SIND AUCH DIE EINFACHSTEN



Tipp  
1



## Starten Sie Ihren Tag mit einer lauwarmen Limonade



**DON'T:** Beginnen Sie Ihren Tag mit einer **Tasse Kaffee** am Morgen



**DO:** Wenn Sie Ihrem **Stoffwechsel und der Verdauung** einen Kick geben möchten, ist eine **lauwarme Limonade** die Lösung für den richtigen Start in den Tag.

## Tipp 2



### Das Frühstück soll zur Gewohnheit werden



**DON'T:** Wenn Sie das Frühstück auslassen, **essen Sie abends mehr und** nehmen mehr Kalorien zu sich - **und das macht dick.** Wählen Sie gesundes Essen: **KEINE Croissants,** Gebäck und Kekse.



**DO:** Essen Sie morgens Vollwertkost. **Vollkornhafer, Buchweizen oder Hirse** mit einem Teelöffel Kokosöl und einer Prise Salz serviert mit einem **Gemüseomelett.** Wenn Sie etwas süßes haben möchten, bereiten Sie eine **Mischung aus Beeren oder Apfelscheiben, Zimt und gekochtem Hafer.**



**Tipp  
3**



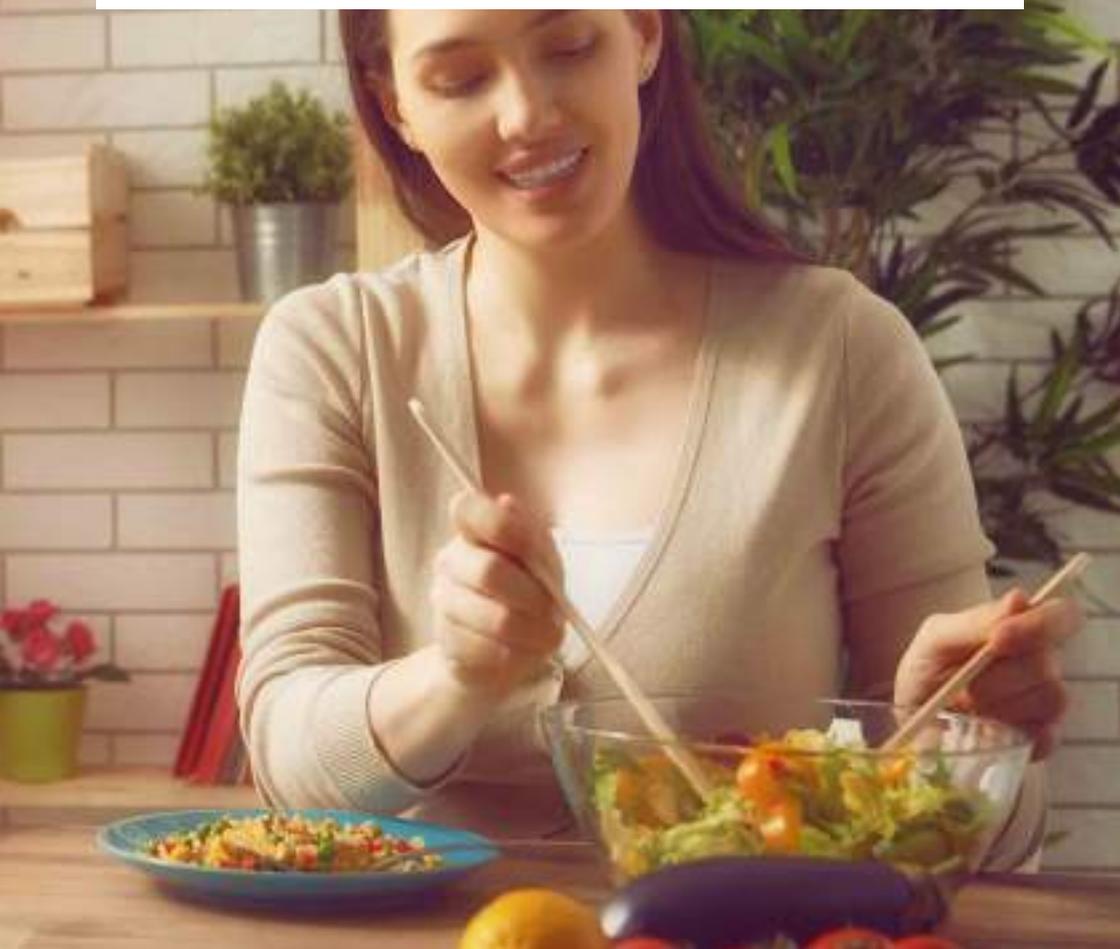
## Wenn Sie essen, konzentrieren Sie sich auf die Mahlzeit



**DON'T:** Wenn Sie es eilig haben und **schnell essen**, werden Sie sich an das Essen nicht mehr konzentrieren können. Sie werden am Ende nur mehr essen, ohne jegliches Sättigungsgefühl - somit werden Sie **bald wieder hungrig**.



**DO:** **Legen Sie Ihr Handy zur Seite, schalten Sie den Fernseher** aus und konzentrieren Sie sich auf Ihre Mahlzeit - Bissen für Bissen.



**Tipp**  
4



## Wechseln Sie von einfachen zu komplexen Kohlenhydraten



**DON'T:** Einfache Kohlenhydrate wie **Weißbrot, Pasta, Kartoffeln, Gebäck, Süßigkeiten** etc. sind aus zwei Gründen schlecht für uns: Wir nehmen Kalorien auf, aber keine nützlichen Nährstoffe. In diesem Fall werden diese in Zucker und Fett in unserem Körper gespeichert.



**DO:** Wählen Sie komplexe Kohlenhydrate: diese sind reich an Nährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe) und geben eine konstante Versorgung des Zuckers im Blut, das für ein **länger anhaltendes Sättigungsgefühl sorgt**. Entscheiden Sie sich für **Hirse, Buchweizen, Vollkornreis, Chicorée, Linsen und Bohnen**. Tauschen Sie die Kartoffeln gegen **Blumenkohlpuree oder weiße Bohnen aus**.



**Tipp  
5**



## Essen Sie nicht nach 18:00 Uhr



**DON'T:** Neue Studien zeigen, dass nachts unsere **Verdauung und Fettverbrennung angehalten wird**. Das bedeutet, dass Sie tagsüber mehr Kalorien verbrennen werden als während der Nacht.



**DO:** **Beschränken Sie Ihre Kalorienaufnahme nach 18 Uhr** und verringern Sie die Wahrscheinlichkeit einer Fettansammlung.

## Tipp 6



### Minimieren Sie Pasta- und Brotkonsum

**X** **DON'T:** Brot und Pasta enthalten **viele Kalorien** und dies hat **keinerlei Nutzen für unseren Körper**. Leider ist die Kalorienaufnahme in unserer Gesellschaft sehr hoch.

**✓** **DO:** Ersetzen Sie Ihren Brotkonsum mit **ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot**. Essen Sie **Karotten oder Paprikasticks** wenn Sie sich hungrig, müde oder gestresst fühlen. Statt Nudeln können Sie **Linsen, Kichererbsen oder Bohnen** essen, die reich an Ballaststoffen sind.



**Tipp  
7**



## Hunger oder Wohlfühl?

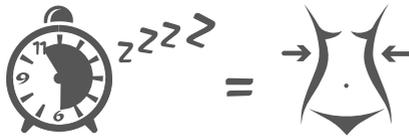
**X DON'T:** Essen Sie nicht aus Langeweile oder weil Sie gestresst sind. Die Erleichterung dauert nicht lang an. Ihr Körper wird ständig nach Essen rufen und Sie werden zunehmen.

**✓ DO:** Wenn Sie sich gezwungen fühlen, etwas zu essen und Sie wissen, es ist nicht der richtige Zeitpunkt, dann trinken Sie eine **Tasse (ungesüßten) Tee oder Wasser** und **atmen Sie langsam**, für einige Minuten, tief ein und aus. Der Drang, den Keks zu essen, wird im nu vergehen.





**Tipp**  
**8**



## Mindestens 7 Stunden Schlaf kann helfen, 6,5 kg zu verlieren



**DON'T:** Glauben Sie nicht, **6 Stunden Schlaf pro Nacht ausreichen würde!** Der Durchschnitt eines Menschen liegt bei 7-8 Stunden. **Je weniger Sie schlafen, desto mehr Zeit haben Sie, um zu essen** - vor allem zum falschen Zeitpunkt.



**DO:** Stellen Sie eine Zeit ein, zu der Sie regelmäßig schlafen gehen, um mindestens 7 Stunden Schlaf zu bekommen. **Verwenden Sie 1h vor dem Schlafengehen keine elektronischen Geräte mehr (Handy, Tablet, TV),** denn dies beeinträchtigt einen entspannten Schlaf. Wissenschaftler glauben, dass Menschen mit Adipositas bis zu 6,5 Kg jährlich mehr abnehmen könnten, wenn sie 1h länger schlafen würden. Es ist einen Versuch wert, nicht wahr?

**Tipp**  
**9**



## Wenn Sie hungrig sind, trinken Sie zuerst ein Glas Wasser

**X** **DON'T:** Es passiert sehr oft, dass wir unseren Körper **falsch verstehen** - wir essen anstatt Wasser zu trinken.

**✓** **DO:** Wenn Sie denken, dass Sie sich noch einen Snack gönnen müssen, trinken Sie vorher ein Glas Wasser.

Nach ungefähr 15 Minuten können Sie dann **sehen, ob Sie immer noch Hunger haben.**

Wenn ja, **essen Sie einige rohe Karotten, Paprika und Sellerie** in Joghurt oder Hummus getaucht. Sie können sich auch für eine **Handvoll Blaubeeren** oder einfach **einen Apfel entscheiden.**



## Körperlich aktiv zu sein ist einfacher als Sie denken

**1**

Wenn Sie 24 Stufen am Tag steigen, können Sie in einem Jahr 3 Kg abnehmen



2 Stockwerke, dies entspricht ca. 24 bis 26 Stufen, pro Tag zu steigen, kann zu einem Gewichtsverlust von 3 Kg pro Jahr führen. Das **Treppensteigen** kann einen wesentlichen Beitrag zur empfohlenen täglichen körperlichen Aktivität von 30 Minuten leisten.

24 Treppen/ täglich  
-3 kg/jährlich

**2**

Wenn Sie 10 Minuten pro Tag gehen, können Sie in einem Jahr 1,5 Kilo abnehmen



10 min/ täglich  
-1,5 kg/jährlich

Das ist sehr leicht - Sie müssen es nur täglich machen. Versuchen Sie 10 Minuten täglich spazieren zu gehen. **Parcken Sie Ihr Auto etwas weiter weg** von Ihrem Arbeitsplatz oder vom Eingang des Einkaufszentrums, nutzen Sie öffentliche Verkehrsmittel, um vom Bahnhof zu Ihrer Arbeitsstelle zu gelangen, machen Sie einen **kurzen Spaziergang während Ihrer Mittagspause**. Das schaffen Sie!

**3**

Vermeiden Sie nicht die Erledigung des Haushalts, denn Sie können dabei bis zu 350 Kalorien pro Tag verlieren!

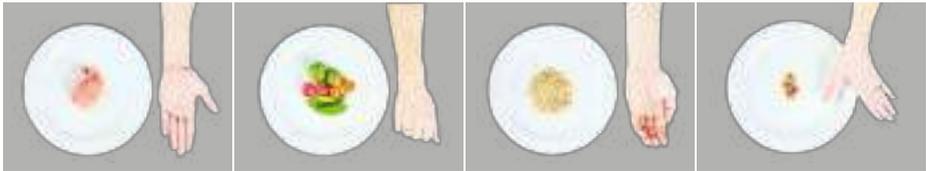


350 Kalorien/  
täglich

Sie glauben es nicht? Sie verbrennen sogar Kalorien bei Aktivitäten wie die **Wäsche nach oben tragen, zu Ihrem Lieblingslied herumtanzen** oder sogar beim **Stehen während Sie telefonieren**. Das sind kleine Änderungen, die dazu führen könnten, bis zu 350 weitere Kalorien pro Tag zu verbrennen!

# Wann ist es genug?

Hier finden Sie eine Anleitung, wie Sie Ihre Mahlzeiten portionieren sollten. Essen Sie 3 Mahlzeiten pro Tag mit der Teller-Regel und der Hand-Regel.



1 Handfläche Proteine

1 Handvoll Gemüse

1 halbvollte Hand Kohlenhydrate

1 ganzer Daumen Fett

Die Handregel auf den Bildern ist für Frauen konzipiert. Männer sollten jeweils die doppelte Menge nehmen.

## GESUNDER ESSTELLER

### ÖLE:

Verwenden Sie gesunde Öle (wie Olivenöl und Rapsöl) zum Kochen, für Salat und am Tisch. Butter beschränken. Vermeiden Sie Transfett.

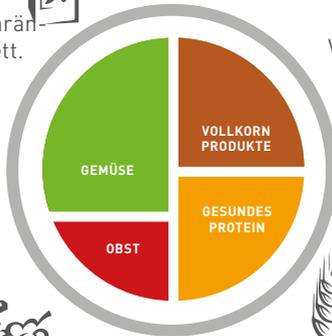


**FLÜSSIGKEIT:**  
Trinken Sie viel Wasser, Tee oder Kaffee (mit wenig oder ohne Zucker). Begrenzen Sie Milch/Milchprodukte (1-2 Portionen/Tag) und Saft (1 kleines Glas/Tag). Vermeiden Sie zuckerhaltige Getränke.



### GEMÜSE:

Je mehr Gemüse - umso größer die Vielfalt - desto besser. Kartoffeln und Pommes zählen nicht dazu.



### VOLLKORN:

Essen Sie eine Vielzahl von ganzen Körnern (Weizenvollkornbrot, Vollkorn-Nudeln Wildreis). Begrenzen Sie verarbeitete Körner (wie weißer Reis und Weißbrot).



### OBST:

Essen Sie viele Obstsorten.



### GESUNDES PROTEIN:

Wählen Sie Fisch, Geflügel, Bohnen und Nüsse: rotes Fleisch und Käse begrenzen, Speck vermeiden.

## BLEIBEN SIE AKTIV!

Die gesunde Ernährungstabelle gibt Ihnen eine Richtlinie, was Sie bei jeder Mahlzeit berücksichtigen sollten. Versuchen Sie, dieses Ziel so oft wie möglich zu erreichen.

# GESUNDE KÜCHE: REZEPTE zum Abnehmen

Entdecken Sie die große Welt der gesunden Küche. Auf den folgenden Seiten werden Sie eine Reihe von Rezepten für eine schlanke Linie finden, die Ihren Magen füllen und Ihnen helfen werden, auf dem richtigen Weg zu bleiben.



# Avocado-Ei-Bötchen



VEGETARISCH



FRÜHSTÜCK



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 Avocado
- 2 kleine Eier
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer

## GARNIERUNG:

### Option Nr. 1:

- 2 Stück Speck, knusprig gebraten • Prise rote Paprikaflocken • Gehackter Schnittlauch

### Option Nr. 2:

- Kirschtomaten • Frisches Basilikum

### Option Nr. 3:

- Geraspelter Cheddar Käse • Gehackter Schnittlauch



## ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 200°C vorheizen
- Avocado in Hälften schneiden und den Kern entfernen. Etwas Avocado Fleisch auswölben, um ein größeres Loch zu machen und die Hälften auf ein Backblech legen.
- In jede Hälfte des Avocados ein Ei aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Geschmack garnieren. 15 Minuten backen.
- Optional: Mit fischen Kräutern garnieren und mit dem Rest des Avocados servieren.

# Zoats mit Beeren und Zimt

Zoats sind Zucchini und Oats (also Haferflocken).



VEGETARISCH



FRÜHSTÜCK



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 kleine Zucchini (gerieben)
- 6 EL Haferflocken
- 3 dl Wasser
- 2 EL griechischer Joghurt (fettarm)
- Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren usw.)
- Zimt
- 1 Prise Salz
- Stevia (optional)



## ZUBEREITUNG:

- Geriebene Zucchini, Haferflocken, Wasser, Salz und Zimt in einer Pfanne mischen und garen, bis sie fast die richtige Konsistenz haben. (Wenn sie abgekühlt werden, nehmen die Haferflocken die Flüssigkeit auf.)
- Wenn noch heiß, die Zoats in eine Schüssel zum Servieren geben, wenn Sie möchten, können Sie einen Löffel Joghurt und Stevia hinzumischen, um es zu süßen.
- Mit frischen Beeren und einer Prise Zimt dekorieren.

# LEICHTE OMELETTE

(mit einem ganzen Ei und 2 Eiweiß)



VEGETARISCH



FRÜHSTÜCK



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 2 Eiweiß
- 1 Ei
- 30 g gehackte Frühlingszwiebeln
- 2 in Würfel geschnittene getrocknete Tomaten (nicht im Öl)
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 EL Olivenöl



## ZUBEREITUNG:

- Die Eier und Eiweiß mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermischen, bis sie schaumig werden.
- Die gehackten frühlingszwiebeln und Kirschtomaten in die Eier geben.
- Eine Bratpfanne über mittlerem Feuer ca. 3 Minuten lang erhitzen, danach Olivenöl in die Pfanne geben.
- Die Eier in die Pfanne geben und sie schräg halten, damit sie ebenmäßig in der Pfanne verteilt werden.
- 1-2 Minuten braten. Wenn die Ränder gebraten sind, auf mittel-kleines Feuer heruntersetzen. Dann eine Seite der Omelette hochheben und erlauben, dass die noch rohen Eier bis zum Boden der Pfanne rennen und sie so schneller gekocht werden.
- Wenn der untere Teil der Omelette gebraten ist und der obere Teil nicht mehr flüssig ist, mit zwei Pfannenwendern die Omelette umdrehen.
- Käse auf die Omelette streuen und sie in zwei Teile falten. Noch eine Minute auf jeder Seite braten, dann auf einen Teller legen und servieren.

# Griechischer Joghurt mit Whey Proteinen\*



VEGETARISCH



FRÜHSTÜCK



DESSERT



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 fettarmer griechischer Joghurt
- 1 gehäufter Esslöffel Whey Protein mit Schokogeschmack
- 3-5 EL Wasser
- 1 TL roher Kakao Pulver
- Stevia nach Wunsch



## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten mit einem Mixer oder Schneebesen vermischen.
- Die Mischung in eine Schüssel geben und ins Gefrierfach geben.
- Alle 30 Minuten mischen - 4x wiederholen.
- Nach 2 Stunden kann es gegessen oder für einige Tage im Gefrierfach gelassen werden.
- Wenn Sie es für einige Tage im Gefrierfach gelassen haben, zuerst 10-15 Minuten auftauen lassen, bevor Sie es essen.

# Gebackene Früchte und Haferflocken



## ZUTATEN:

- 1 Banane
- 3 EL fettarmer griechischer Joghurt
- 5 EL Haferflocken
- Eine Handvoll Beeren
- Zimt (optional)



## ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 200°C vorheizen
- Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und im Joghurt und Haferflocken vermischen
- Auf einem Backblech verteilen (Backpapier verwenden) und mit Beeren bestreuen.
- Etwa 30 Minuten backen - je nachdem, wie knusprig Sie es mögen.
- Vom Backpapier nehmen und mit Zimt bestreuen.

# Pilz-Taco auf Salatblättern\*



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 TL Kokosöl
- 1 kleine Zwiebel
- 2 große Portobello Pilze
- ½ rote Paprika
- 1 EL Sojasauce
- 1EL Griechischer Joghurt
- 1 EL Hefe
- 1 TL leichte Mayonnaise
- Chili
- Frische Petersilie
- 2 große Salatblätter



## ZUBEREITUNG:

- Die Zwiebeln auf Kokosöl anbraten, bis sie goldbraun werden. Kleingeschnittene Pilze und Paprika hinzugeben. Einige Minuten lang in der Pfanne braten, Sojasauce hinzugeben und einige Minuten braten lassen.
- Leichte Mayonnaise und Hefe in den Joghurt mischen.
- Pilz-Füllung in die Salatblätter geben, mit der Joghurt-Mischung begießen und mit frischer Petersilie bestreuen.

# Gebackene Hühnerbrust im Mandelmehl



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



PORTIONEN

2

## ZUTATEN:

- Kleine Hähnchenbrust
- Eine Handvoll Mandeln
- 1 TL gemahlener Knoblauch
- 1 TL gemahlene Zwiebeln
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Gemahlener Pfeffer
- 1 kleines Ei



## ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 230° C vorheizen.
- Großes Backblech mit Backpapier belegen und zur Seite legen.
- In einer kleinen Schüssel gemahlene Mandeln (oder Mandelmehl), Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprika, Salz und Pfeffer vermischen.
- In einer neuen Schüssel ein Ei aufschlagen und schaumig schlagen.
- Hühnerbrust waschen und mit Papiertuch trocken tupfen. Fleisch in Streifen schneiden.
- Die Schnitzel durch die Eier-Mischung ziehen, in der Mandelmischung panieren und aufs Backblech legen.
- Schnitzel 7 Minuten backen, umdrehen und weitere 5 Minuten backen lassen.

# Blumenkohlpüree\*



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- ¼ mittelgroßer Blumenkohl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- 1 EL griechischer Joghurt



## ZUBEREITUNG:

- Blumenkohl in Stücke schneiden und im kochenden Salzwasser 10 Minuten köcheln lassen.
- Blumenkohl aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Etwas Kochwasser für später aufbewahren.
- Mit Kartoffelstampfer pürieren (Sie können auch einen Mixer benutzen – je nach dem, welche Konsistenz sie bevorzugen).
- Joghurt, Salz, Pfeffer und gemahlene Knoblauch hinzugeben und gut vermischen.

# Zoodles\*



ROH



VEGAN

Zoodles sind in Spiralen geschnittene Zucchini, die wie Spaghetti oder Tagliatelle aussehen - abhängig davon, wie sie geschnitten werden. Sie können gekocht oder roh gegessen werden.



## ZOODLES MIT EINEM SCHÄLER ZUBEREITEN:

Das ist eine einfachere Version, um Zoodles zuzubereiten. Deswegen ist es ideal für diejenigen, die keinen Spiralschneider kaufen möchten.

Um Zoodles zuzubereiten, schneiden Sie beide Enden der Zucchini ab und schälen Sie sie. Dann schälen Sie die Zucchini einfach weiter um so Tagliatelle aus ihr zu machen. Vermischen Sie diese mit heißer Pasta Soße und lassen Sie sie in einem Topf 5 Minuten oder servieren Sie sie sofort (abhängig davon, wie Sie Ihre Pasta mögen).

Es ist noch einfacher Zoodles mit einem Spiralschneider zuzubereiten.

# Rohe "Bolognese" Soße\*



ROH



VEGAN



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 3 getrocknete Tomaten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Medjool Datteln
- Gemahlener Pfeffer
- 1 große Tomate
- Salz
- 1 Frühlingszwiebel
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren
- 1 Selleriestange



## ZUBEREITUNG:

- Die Tomaten und Datteln im warmen Wasser 3 Stunden einweichen.
- Danach die Tomaten abtrocknen lassen, frisches Gemüse in Stücke schneiden, in einen Mixer geben und die Tomaten und Datteln hinzugeben. Alles zusammen im Mixer pürieren.
- Wenn die Soße zu dickflüssig ist, etwas Wasser hinzugeben.
- Salz und Pfeffer dazugeben und noch einmal pürieren.
- Die Soße über gekochte Pasta oder Zoodles gießen und mit frischen Basilikumblättern garnieren.

# Zucchinisalat\*



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 große Zucchini
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Senf
- 1 EL griechischer Joghurt
- 1 TL Essig
- 1 TL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer
- Salz



## ZUBEREITUNG:

- Die Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- Im 1 cm Wasser kochen bis die Zucchini-Scheiben weich sind. Danach gut abtropfen lassen.
- Die Zucchini abkühlen lassen und in einer Schüssel mit geschnittenen Frühlingszwiebeln, Senf, Joghurt, Essig und Gewürzen mischen.

# Gebackene Pommies mit gesunden Dips\*



VEGAN BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 große Kartoffel
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL gemahlener Knoblauch
- ½ TL Chilipulver
- ½ TL gemahlene Zwiebeln
- ½ TL Pfeffer

## Dip Option Nr. 1:

- 1 TL fettarmer griechischer Joghurt
- 2 TL Pesto

## Dip Option Nr. 2:

- 1 TL fettarmer griechischer Joghurt
- 2 TL Senf

## Dip Option Nr. 3:

- 1 EL Tamari Soße
- 2 TL gehackter frischer Schnittlauch



## ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 200°C vorheizen
- Tomaten in Stücke schneiden.
- Olivenöl, Paprika, gemahlene Knoblauch, Chilipulver und gemahlene Zwiebeln mischen.
- Die Kartoffeln mit der Mischung bestreuen und auf ein Backblech legen. 45 Minuten backen und nach 20 Minuten wenden. Mit dem Dip Ihrer Wahl servieren.
- Option: Statt Kartoffeln können Sie auch Süßkartoffeln verwenden.

# Geröstete Kichererbsen



VEGAN BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 TL Kokosöl
- Pfeffer
- Salz
- Paprika
- Knoblauchsatz
- Cayennepfeffer (optional)



## ZUBEREITUNG:

- Ofen auf 230° C vorheizen.
- Die Kichererbsen abtropfen lassen und mit einem Papiertuch abtupfen, um sie vollkommen zu trocknen.
- Kichererbsen in eine Schüssel geben und Kokosöl dazugeben. Mit Salz, Knoblauchsatz, Pfeffer, Paprika und Cayennepfeffer (falls Sie es verwenden) würzen.
- Die gewürzten Kichererbsen auf ein Backblech legen und sie 20–40 Minuten backen, bis sie braun und knusprig werden. Passen Sie die letzten Minuten auf, dass die Kichererbsen nicht anbrennen.

# Hühnerfilet mit Honig und Senf



ABENDESSEN



MITTAGESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 Hühnerfilet
- 1 EL salzreduzierte Soya Sauce
- ½ TL Paprikapulver
- ½ rote Zwiebel
- 1 TL Senf
- 1 kleine Karotte
- 1 TL Honig
- 1 EL Kokosöl



## ZUBEREITUNG:

- Die Hühnerfilets mit Paprikapulver bestreuen, und beide Seiten mit Senf bestreichen. Danach Honig auf die Filets tröpfeln.
- In eine Schüssel geben und Soya Sauce dazugeben. Mindestens 30 Minuten im Kühlschrank stehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln und Karotte in Würfel schneiden. Das Kokosöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Wenn das Öl heiß wird, Hühnerfilets in die Pfanne geben und sie auf beiden Seiten braun anbraten (etwa 4 Minuten auf jeder Seite).
- Die Filets aus der Pfanne nehmen und die gewürfelte Zwiebel und Karotte in die Pfanne geben. Etwas Wasser hinzugeben und auf mittlerer Hitze garen.
- Etwas Wasser hinzugeben und auf mittlerer Hitze garen. Wenn sie weich werden, die Filets und den Rest der Marinade in die Pfanne hinzugeben.
- Etwas Wasser hinzugeben und auf mittlerer Hitze weitere 20 Minuten kochen.

# Gebratenes Gemüse mit Blumenkohlreis



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- ½ mittelgroßer Kopf Blumenkohl (frisch)
- 1 EL Sesamöl (oder Kokosöl)
- 1 kleine Karotte, in Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 50 g TK Edamame
- ½ TL gemahlener Ingwer
- 1 TL gemahlener Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Chili Flocken (optional)
- 1 geschlagenes Ei
- 2 EL Tamari Soße (oder salzreduzierte Soya Sauce)
- 3 Frühlingszwiebeln, gehackt
- 1 TL Sesam

## ZUBEREITUNG:

- Blumenkohlrischen in einen Mixer geben und sie solange mixen, bis sie die gewünschte Größe erreicht haben. Danach den Blumenkohl zur Seite legen.
- 1 EL Sesamöl in einer großen Pfanne oder einem Wok auf mittlerer Stufe erhitzen.
- Die Karotten und den Knoblauch garen, bis es anfängt, angenehm zu riechen (etwa 5 Minuten). Den Blumenkohl, Edamame und den Rest des Sesamöls in die Pfanne geben.
- Gewürze hinzugeben und schnell garen, bis der Blumenkohl weich wird.
- Ein Loch in der Mitte machen, die Hitze runtersetzen und das Ei hinzugeben. Vorsichtig mischen bis das Ei vollkommen gekocht ist.
- Die Soya Sauce und Frühlingszwiebeln dazugeben und vermischen. Vor dem Servieren mit Sesam garnieren.

**ALTERNATIVEN:** Für eine vegane Option Eier mit gemahlenem Tofu ersetzen.

# Gefüllte Zucchini Pizza\*



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 mittelgroße Zucchini
- 2 Scheiben Schinken
- 2 EL zerbröselte Mozzarella
- 6 EL Tomatensoße für Pizza



## ZUBEREITUNG:

- Die Zucchini waschen und halbieren. Danach das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen.
- Die Zucchini mit einer Gabel ein paar Mal durchlöchern und sie auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Zucchini in den Ofen schieben, während dieser auf 200°C erhitzt wird. 7 Minuten backen.
- Während die Zucchini Hälften gebacken werden, das Zucchini Fruchtfleisch mit geschnittenem Schinken und Tomatensoße mischen.
- Danach die Zucchini Hälften salzen und sie mit der Mischung füllen. Die Zucchini mit Mozzarella bestreuen.
- Die gefüllten Zucchini Hälften in den vorgeheizten Ofen schieben und backen bis der Käse geschmolzen ist und goldbraun wird.
- Dann die gefüllten Zucchini aus dem Ofen nehmen und sie etwas abkühlen lassen.

# Buchweizen Salat



VEGAN



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



BEILAGE



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 1 Schüssel gekochten Buchweizen
- Petersilie
- ½ Avocado
- Kurkuma
- ½ Paprika
- Oregano
- 5 Kirschtomaten
- gemahlener Knoblauch
- ½ Zwiebel (optional)
- Salz
- Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 TL Olivenöl



## ZUBEREITUNG:

- Das Buchweizen kochen und zur Seite legen, damit es abkühlt.
- Die Avocado, Paprika, Tomaten und Zwiebeln klein schneiden und zum Buchweizen dazugeben.
- Den Zitronensaft, das Olivenöl und die Kräuter zusammenmischen.
- Alles vermischen und servieren.

# Süße Gemüsesuppe



VEGETARISCH



MITTAGESSEN



ABENDESSEN



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 100 g Brokkoli
- 100 g Blumenkohl
- 100 g Karotten
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Oregano
- 2 TL Petersilie
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry Pulver
- 1 TL Paprikapulver
- 100 g Mais aus der Dose
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL griechischer Joghurt
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

- Den Stiel von Brokkoli und Blumenkohl abschneiden und die Blüten in kleine Stücke schneiden.
- Olivenöl und Zwiebeln in einen großen Topf geben und andünsten.
- Brokkoli, Blumenkohl und Karotte hinzugeben.
- Mit Oregano, Petersilie, Kurkuma, Curry Pulver und Paprikapulver würzen.
- Auf mittlerer Hitze kochen lassen.
- In der Zwischenzeit Mais, Knoblauch, saure Sahne, Salz und Pfeffer in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Mischung in den Topf geben, die Brühe eingießen und gut vermischen. 30 Minuten köcheln lassen.
- Wenn das Gemüse gekocht ist, servieren.

# Veganer Aufstrich



VEGAN



SNACK



ABENDESSEN



PORTIONEN

2

## ZUTATEN:

- 100 g Linsen
- 4 getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Senf
- 1 TL Paprika Pulver
- 2 kleine eingelegte Gurken
- Frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

- Die Linsen im Salzwasser kochen und abkühlen lassen.
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und sie pürieren (bis sie die gewünschte Konsistenz haben).
- Auf einem Stück Toast oder einem Blatt Salat servieren.

# Haferflocken Energy Balls ohne Backen



VEGETARISCH



SNACK



DESSERT



6 POTIENEN

## ZUTATEN:

- 40 g Haferflocken
- 80 Mandelbutter
- 1 EL Honig
- 1 EL Kakaopulver
- 1 Prise Salz



## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen bis sie eine einheitliche Masse formen.
- Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- Mit einem Löffel die Masse gleichmäßig in 6 Bälle aufteilen. Mit den Händen einen Ball formen.
- Die Energy Balls können in einem geschlossenen Behälter bis zu 1 Woche lang gelagert werden.

# Parmesan Chips



VEGETARISCH



SNACK



10 PORTIONEN (10 CHIPS)

## ZUTATEN:

- 12 EL Parmesan – gerieben
- 2 TL Pfeffer
- ½ TL Oregano
- ½ TL Basilikum
- ½ TL Thymian
- ½ TL gemahlener Knoblauch



## ZUBEREITUNG:

- Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Das Backblech mit Backpapier belegen und jeweils einen Esslöffel Parmesan in etwa 5 cm Abstand auf das Papier legen.
- Alle Gewürze in einer Schüssel mischen und mit Parmesan bestreuen.
- 3-5 Minuten backen.
- Die Ränder sollten braun, aber nicht verbrannt sein. Die Chips aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- In einem luftdicht verschlossenen Behälter aufbewahren.

# FrISChe Apfelstückchen mit Mandelbutter



VEGAN



SNACK



PORTIONEN

1

## ZUTATEN:

- 1 Apfel
- 1 EL Mandelbutter



## ZUBEREITUNG:

- Einen Apfel in dünne Stücke schneiden und mit einem Dip aus Mandelbutter servieren.

**OPTIONAL:** für einen super kalorienarmen Snack kann der Apfel mit Sellerie oder Karotten ersetzt werden

# Kekse aus Bananen und Haferflocken



VEGAN DESSERT



20 PORTIONEN (20 KEKSE)

## ZUTATEN:

- 2 reife Bananen
- 100 g Haferflocken
- 2 EL Chips aus dunkler Schokolade
- 2 EL getrocknete Maulbeeren
- 2 EL Mandeln



## ZUBEREITUNG:

- Die Bananen in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Haferflocken, Maulbeeren und Mandeln in einem Mixer pürieren.
- Die Mischung und die Schoko-Chips zu den Bananen hinzugeben. Alles gut vermischen.
- Einen Löffel der Mischung nehmen und es auf das Backpapier ausbreiten.
- Bei 180°C 15-20 Minuten backen.

# Kiwisorbet



VEGETARISCH DESSERT



PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 4 TK Kiwis, geschnitten (die Kiwis können ca. 2 Stunden zuvor ins Gefrierfach gestellt werden)
- 2 EL Honig (oder ein anderes Süßungsmittel)



## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- In ein Champagnerglas gießen und genießen.

**OPTION:** Erdbeeren haben wenig Kalorien und eignen sich gut für Sorbets. Ein Glas gefrorener Erdbeeren mit 1 EL Whey Pulver (Vanille Geschmack) und ½ Glas Wasser im Mixer pürieren.

# Eis aus gefrorenen Waldbeeren



VEGETARISCH DESSERT

6 PORTIONEN



## ZUTATEN:

- 1 Dose Kokosmilch
- 250 g Waldbeeren
- 3 EL Honig



## ZUBEREITUNG:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Mischung in Eisformen gießen und sie mindesten 4 Stunden im Gefrierfach lassen.

# Gebackene Äpfel mit Walnüssen



VEGAN



DESSERT



4 PORTIONEN (4 ÄPFEL)

## ZUTATEN:

- 4 mittelgroße Äpfel
- 40 g Haferflocken
- 50 g gehackte Mandeln
- 35 g getrocknete Maulbeeren
- 1 TL gemahlener Zimt
- 1 TL Vanille-Extrakt
- 1 Prise Salz
- jeweils 100 ml und 45 ml Wasser



## ZUBEREITUNG:

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Die Äpfel waschen und vorsichtig das Kerngehäuse herausstechen.
- Den Boden der Äpfel mit einem Löffel vorsichtig herauskratzen, ohne ein Loch in den Boden des Apfels zu machen.
- Für die Füllung die Haferflocken, Mandeln, Maulbeeren, Zimt, Vanille, Salz und 45 ml Wasser in eine große Schüssel geben.
- Mit Händen vermischen und in eine klebrige Masse kneten.
- Die Äpfel in eine tiefe Pfanne legen und 100 ml Wasser eingießen.
- Die Äpfel mit einem Löffel füllen und die Pfanne mit einer Folie bedecken.
- Ca. 1 Stunde backen oder bis die Äpfel weich werden.
- Warm servieren.

# SlimJOY

ENJOY YOUR BODY