

Ernährung für Fit Mums!



Herzlich Willkommen liebe Fit Mum!



Inhaltsverzeichnis

Regelmäßig und ausreichend	2
„Qualität und nicht Quantität“	3
Allergievorbeugung!	5
Hunger oder Durst	6
Was und wieviel?	7
Nährstoffe	8
Die richtigen Lebensmittel!	10
Gelüste & Heißhunger?	12
Flüssigkeitsbedarf	14
überflüssigen Schwangerschaftskilos	15
Tipps&Tricks	16
Rezepte	20-37

2

Regelmäßig und ausreichend

In der Stillzeit brauchst Du als Mutter genug Energie und Nährstoffe, um sich selbst und Ihr Baby zu versorgen. Die Zusammensetzung der Muttermilch hängt davon ab, was Sie essen und trinken. Ernähren Sie sich deshalb ausgewogen, abwechslungsreich und mit Genuss.

Der Alltag mit Baby ist ganz anders als er vorher war. Mit einem Säugling kann es schon einmal stressig und anstrengend werden. Einen strukturierten Alltag zu schaffen ist meist schwierig. Die Idee einen Plan einzuhalten oder pünktlich bei einem Treffen zu erscheinen wird oft von den Kleinen durch eine volle Windel, einem spontanen Hungerattacke oder einem vollgespuktem Outfit während man gerade aus der Tür will. Und Schwups, sind die Pläne dahin. Gerade beim Thema Ernährung ist es daher schwer Routine und Rhythmus rein zu bekommen, was für eine gesunde Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten jedoch wichtig ist.

Vergessen Sie deshalb Ihre eigenen Mahlzeiten nicht und schaffen Sie bewusst Raum dafür. Wenn Sie regelmäßig und ausgewogen essen, sorgen Sie für einen kontinuierlichen Nachschub an Energie und Nährstoffen und die Muttermilch hat die optimale Zusammensetzung für Ihr Baby. Auf eine Diät zum Gewichtsabnehmen sollten Sie in der Stillzeit verzichten. Dabei könnten Nährstoffe zu kurz kommen oder die Milchbildung könnte zurückgehen. Eventuell überflüssige Pfunde bauen Sie mit der Zeit während des Stillens sowieso ab – alleine durch die Energie, die das Stillen braucht und eine gesunde Ernährung.

„Qualität und nicht Quantität“

Dein Kind isst nun mit! Nicht nur während der Schwangerschaft aß dein Baby mit, sondern auch in der Stillzeit hat deine Ernährung Auswirkungen auf dein Kind. Wie schon in der Schwangerschaft hast du auch in der Stillzeit einen erhöhten Nährstoffbedarf um die zusätzlich benötigte Ressourcen zu Bildung der Muttermilch bereitstellen zu können und den Bedarf des eigenen Körpers decken zu können.

Als stillende Mama solltest du dich daher gesund, abwechslungsreich und ausgewogen ernähren, damit dein Kind ausreichend mit den richtigen Nährstoffe versorgt wird.

Was das Kind jetzt braucht sind gute Nährstoffe wie Vitamine, Eiweiße, Mineralien usw. Du solltest also eigentlich, wie auch schon in der Schwangerschaft, so gesund essen, wie es nur geht. Während des Stillens steigt dein Energiemehrbedarf um ca 500-600 kcal pro Tag, was Stillen zu Stillen schwere körperliche Arbeit macht.

500 Kalorien sind zum Beispiel enthalten in:

- 4 Äpfeln
- 1 Vollkornbrötchen mit Butter und Käse
- 2 Schokoriegeln
- 2 Pizzatecken (belegt mit Tomaten und Käse)
- 1 Portion Nudeln mit Tomatensoße und Parmesan

4

“Essen Sie, worauf Sie Appetit haben und was Ihnen gut bekommt. Trinken Sie dann, wenn Sie Durst haben.”

Man bekommt unzählige Ratschläge von allen Seiten was die Ernährung während der Stillzeit betrifft. „Bloß keine Zwiebeln & Knoblauch“ „Iss lieber keine Zitrusfrüchte“ „Vermeide rohes Gemüse“... und so weiter.

Wir empfehlen, iss das, worauf du Lust hast. Schon deine Ernährung in der Schwangerschaft beeinflusst das Essverhalten deines Babys. Das was du in der Schwangerschaft gegessen hast, kannst du meist ohne Probleme auch in der Stillzeit zu dir nehmen, da das Baby die Geschmacksstoffe aus dem Fruchtwasser kennt. Man sagt: Verträgt die Mutter die Nahrungsmittel, wird es das Baby auch!

Wunder Po, Blähungen und Bauchschmerzen? Probieren Sie in kleinen Mengen aus, wie Ihr Kind auf Fruchtsäuren, Kohl oder scharfes Essen reagiert, da es viele Kinder gibt, die diese Lebensmittel super vertragen und andere wiederum weniger.

“Knoblauch verändert den Geschmack der Muttermilch, sodass das Baby

die Brust ablehnt!” - Auch dieser Mhytos hält sich hartnäckig. Doch auch hier gilt: Ausprobieren!

Übrigens: Kohlensäure aus dem Mineralwasser gelangt nicht in die Muttermilch, das ist ebenfalls ein Ammenmärchen, was bis heute besteht.

Am Besten beginnst du, aufzuschreiben, was du isst, um gegebenenfalls herauszufinden, an was es lag, falls dein Baby doch Bauchschmerzen oder ähnliches bekommt.

Allergievorbeugung! Gewöhnung über die Muttermilch

Eine vielseitige Ernährung bringt noch mehr Vorteile: Was du als Mutter isst, findet sich in kleinsten Mengen in deiner Muttermilch wieder. So lernt Ihr Baby bereits durch das Stillen verschiedene Lebensmittel kennen und sein Immunsystem kann sich langsam an sie gewöhnen. Auch im Hinblick auf die Vorbeugung von Allergien lautet daher die Empfehlung: Essen Sie ausgewogen und abwechslungsreich!

Ein vielseitiger Speiseplan ist auch schon Geschmackstraining für dein Baby. Es ist nicht empfehlenswert, vorbeugend auf bestimmte Lebensmittel zu verzichten, auch nicht auf häufige Allergieauslöser wie Kuhmilch oder Hühnerei.

Bei Fisch gibt es sogar Anzeichen dafür, dass allergische Erkrankungen seltener auftreten, wenn die Mutter in der Stillzeit regelmäßig Fisch genießt. Fachleute empfehlen zwei Portionen Seefisch pro Woche, davon sollte mindestens eine Portion ein fettreicher Seefisch wie Hering, Makrele, Lachs oder Sardine sein.

6

Hunger oder Durst?

Durch einen gesteigerten Flüssigkeitsbedarf in der Stillzeit, verspürt man sehr oft ein Durstgefühl. Dieses Durstgefühl wird von vielen mit Hungergefühl verwechselt und man greift zum Essen anstatt zur Wasserflasche. Wenn du ein Hungergefühl bekommst, trinke erstmal ein großes Glas Wasser und finde heraus, ob dein Körper nur Flüssigkeit benötigt hat oder du tatsächlich etwas essen solltest. Diese Verwechslung zwischen Hunger und Durst ist einer der häufigsten Fehler, auch bei nicht stillenden Personen.

Außerdem ist Trinken ein super Trick um neben gesunder Ernährung dem Körper dabei zu helfen, noch die letzten Schwangerschaftskilos los zu werden. Trinken unterstützt den Stoffwechsel, reduziert Heißhungerattacken, regt die Verdauung an und hilft alle Prozesse im Körper zu optimieren.

Kleines Extra: Jod

Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys. Über die Muttermilch erhält es genug von dem Mineralstoff, wenn Sie ausreichend mit Jod versorgt sind.

Lebensmittel wie Seefisch, Meerestiere und Milchprodukte tragen zu Ihrer Versorgung bei. Alleine können sie Ihren Bedarf jedoch nicht decken, der in der Stillzeit noch etwas höher als sonst ist. Verwenden Sie

deshalb zusätzlich Jodsalz bzw. Lebensmittel mit Jodsalz und nehmen sie bei Bedarf und nach Absprache mit einem Arzt mit Jodtabletten weitere 100 Mikrogramm Jod pro Tag auf.



Was und wieviel? Die optimale Portionsgröße!

Nun kommen wir dazu, wieviel du essen solltest und wie viel von was. Deine Hand eignet sich perfekt als Maßeinheit, da man sie nicht nur immer dabei hat sondern die Größe einer Frauenhand immer proportional zu ihrem Körper ist. Diese Maßangaben sollen dir dabei helfen, die tägliche Kalorienzufuhr zu steuern und auf einfachem Weg eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu ermöglichen.

So sollte die Verteilung deiner Mahlzeit aussehen:

Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche

Kohlenhydrate
Größe einer gefüllten Hand

Obst/Gemüse
Größe deiner Faust

Fette
Größe deines Daumens

8

Wofür werden die Nährstoffe gebraucht?

Kohlenhydrate - Energie für unser Gehirn & Muskularbeit.

Proteine - Baustoff für neue Zellen und zur Reparatur beschädigter Zellen verwendet. Muskel- und Bindegewebszellen bestehen zu einem großen Teil aus Eiweiß und sind daher auf die Eiweißzufuhr über Nahrungsmittel angewiesen.

Fette - Energieträger, verbessern Kommunikation zwischen den Zellen, wird zur Hormonproduktion benötigt. Flüssigkeit - Wasser regelt die Herzkreislauffunktion und die Verdauung, ist Lösungsmittel für Salze und Mineralstoffe, Transportmittel für Nährstoffe und Abbauprodukte. Zudem ist es für die Wärmeregulierung des menschlichen Körpers von zentraler Bedeutung. Durch Schwitzen, Atmen sowie durch die Ausscheidungen gehen unter normalen Umständen im Lauf eines Tages etwa 2-3l Wasser verloren. Wird außerdem zur Milchproduktion benötigt.

Kalzium - Sehr wichtig ist es in der Stillzeit für die Frau, auf eine ausreichende Aufnahme von Kalzium zu achten, sonst werden die eigenen Reserven aus den Knochen aufgebraucht, um den Kalziumspiegel in der Muttermilch zu halten. Neben Milch- und Milchprodukten sind grünes Gemüse und kalziumreiches Mineralwasser gute, natürliche Kalziumquellen.

Jod - Jod ist wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys. Über die Muttermilch erhält es genug von dem Mineralstoff, wenn Sie ausreichend mit Jod versorgt sind. Lebensmittel wie Seefisch, Meerestiere und Milchprodukte tragen zu Ihrer Versorgung bei. Alleine können sie Ihren Bedarf jedoch nicht decken, der in der Stillzeit noch etwas höher als sonst ist. Verwenden Sie deshalb zusätzlich Jodsalz bzw. Lebensmittel mit Jodsalz und nehmen sie bei Bedarf und nach Absprache mit einem Arzt mit Jodtabletten weitere 100 Mikrogramm Jod pro Tag auf.

Eisen - In der Stillzeit liegen die Empfehlungen für die tägliche Eisenaufnahme bei 20 Milligramm pro Tag und damit nur leicht höher als normal. Gute Eisenquellen sind neben rotem Fleisch auch Eier, Tofu, Vollkornprodukte, Hirse, Haferflocken, Rote Bete oder Hülsenfrüchte.

10

Die richtigen Lebensmittel!

Nun weißt du was und wieviel du essen solltest und wozu der jeweilige Nährstoff gut ist.

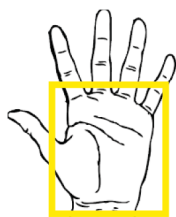
Hier haben wir eine Auflistung mit Lebensmitteln die du verwenden kannst oder auch Varianten entdecken kannst um abwechslungsung in deine Malzeiten zu bringen.

Wir empfehlen aber auf Lebensmittel zurück zu greifen, die du schon während der Schwangerschaft zu dir genommen hast, da diese leichter verdaulich und verträglich für dein Baby sind.



Suche dir aus jeder Kategorie ein oder mehrere Lebensmittel aus und portioniere sie mit dem jeweiligen Handmaß. Versuche dein Tagesbedarf von 3x Protein, 3x Kohlenhydrate, 3x Gemüse, 2x Obst und 3x Fette nicht zu über- und unterschreiten. Wie du die Portionen über den Tag verteilst ist egal.

Proteine



Größe und Dicke deiner Handfläche

Fleisch / Fisch:
 Geflügelwurst
 Huhn
 Pute
 Kalbfleisch
 Rindfleisch
 Dorsch
 Kabeljau
 Seelachs
 Scholle
 Zander
 Wolfsbarsch
 Steinbeisser
 Garnelen
 Scampies
 Lachs
 Forelle
 Karpfen
 Hering

Milchprodukte/ Vegetarisch:
 Joghurt
 (Mager)Quark
 Frischkäse
 Hüttenkäse
 Schnittkäse
 Hühnerei
 Mozzarella
 Schafskäse
 Milch

Vegan:
 Sojajoghurt
 Vegane Joghurt/
 Quark
 Sojamilch
 Mandelmilch
 Reismilch usw.
 Tofu
 Linsen
 weiße Bohnen

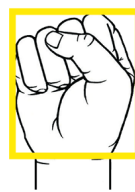
Kohlenhydrate



Größe einer gefüllten Hand

Vollkornbrot/Brötchen (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
 Vollkornflocken
 (Hafer, Buchweizen, Amaranth, Gerste, Soja, Dinkel)
 Couscous
 Quinoa
 Pumpernickel
 Vollkornnudeln (Roggen, Dinkel, Buchweizen, Vollkorn)
 Vollkornreis
 Kartoffeln
 Süßkartoffeln

Gemüse



Größe deiner Faust

Blattsalat
 Gurke
 Karotte
 Tomate
 Sojasprossen
 Tomatensaft
 Karottensaft
 Artischoke
 Rotkohl
 Brokkoli
 Wirsingkohl
 Spargel
 Spinat
 Grünkohl
 Paprika
 Rosenkohl
 Weißkohl
 Blumenkohl
 Zwiebel
 Tomate
 Fenchel
 grüne Bohnen
 Aubergine
 Mangold
 Zucchini
 Austernpilze
 Champignons
 Chinakohl
 Kohlrabi
 Karotte
 Rote Beete
 Kürbis
 Erbsen
 Mais
 Rotkraut
 Blattsalat
 Feldsalat
 Chicoree
 Gurke
 Paprika
 Radieschen
 Weißkraut
 Zwiebel
 Karotte
 Tomate
 Sojasprossen
 Tomatensaft
 Karottensaft

Obst



Größe deiner Faust

Johannisbeeren
 Brombeeren
 Himbeeren
 Erdbeeren
 Preiselbeeren
 Holunderbeeren
 Stachelbeeren
 Plaumen
 Orange
 Mango
 Banane
 Pfirsich
 Kirschen
 Apfel
 Feigen
 Papaya
 Aprikose
 Mandarine
 Birne
 Kiwi

Fette



Größe deines Daumens

Kokosfett
 Kokosöl
 Kokosnussmilch
 Öl (Leinöl, Erdnussöl, Olivenöl)
 Butter
 Mandeln
 Walnüsse
 Erdnussmus
 Mandelmus
 Cashewmus
 Avocado

12

Gelüste & Heißhunger? Daher kommt es und das kannst du da- gegen tun:

Wenn man zum Beispiel ständig Lust auf Schokolade hat, ist das meistens ein Zeichen für einen Mangel an Magnesium. Nüsse und Obst können hier helfen.

Verlangen nach frittierten oder öligen Sachen deuten wiederum auf einen Kalziummangel hin.

Umso ausgewogener und gesünder du dich ernährst, umso weniger Gelüste wirst du haben, da Gelüste immer ein Zeichen einer Mangelercheinung sind.

Für jede Art von Gelüsten gibt es meist eine Erklärung, nur muss der Kopf eben mitspielen und anstatt dann einfach schnell ein Stück Schokolade zu essen muss man die Willenskraft aufbringen lieber zu Nüssen oder zu Lebensmitteln zu greifen, die Magnesium enthalten. Das schaffe man einfach nicht immer. ;)

Dein Gelüst:	Was du brauchst:	Was du essen solltest:
Schokolade	Magnesium	Nüsse Banane
Süße Sachen	Chromium, Chrom, Schwefel, Tryptophan, Niedriger Blutzucker	Obst, Süßkartoffel, Brokkolie, Spinat, Käse, Eier, Hühnchen, Trauben
Brot, Nudeln, Kohlenhydrate	Nitrogen, Stickstoff, Chrom	Fisch, Fleisch, Nüsse, Bohnen, Fleisch
Ölige Sachen Frittiertes	Kalzium, Omega 3 Fette, Eisen	Käse, Grünes Gemüse, Zitrusfrüchte, Walnüsse, Leinöl, Fisch, Leinsamen
Salzige Lebensmittel	Chlorid	Fisch, Sellerie, Oliven, Tomaten, Eier

14

Erhöhter Flüssigkeitsbedarf:

Dein Flüssigkeitsbedarf ist höher durch das Stillen, da Sie mit der Muttermilch ja bis zu einem Liter Flüssigkeit pro Tag abgeben.

So manch eine Mutter fühlt sich beim Stillen wie ausgesaugt. Da die Muttermilch einen erheblichen Anteil an Wasser aufweist, kommt der mütterliche Trinkgenuss also direkt dem kleinen Baby zu Gute. Aus diesem Grund sollte die Mama bedacht Getränke auswählen, die das Wohl des Kindes vor allem auch nach der Geburt noch unterstützen. Schliesslich hat der Wonnepoppen einen langen Wachstumsweg vor sich.

Beim Trinken gelten schlussendlich ähnliche Ansätze wie bei einer gesunden Ernährung. Dabei gibt es ebenso wie für die ausgewogene Ernährung während der Stillzeit ein paar Besonderheiten. Einige Kräutertees wirken sich ungünstig auf die Produktion der Muttermilch aus. So zum Beispiel hemmen Salbei oder Pfefferminze eher die Produktion. Im Gegensatz dazu fördern Kräutertees aus Anis, Fenchel oder Kümmel eher die Milchproduktion. Früchtetees ohne Zusatzstoffe sind eine wunderbare neutrale Alternative.

Es gibt natürlich auch Tabu's bei Getränken in der Stillzeit, denn eine stillende Mutter trägt durch ihre eigene Ernährung während der Stillzeit eine besondere Verantwortung. Absolut zu vermeiden sind ebenso wie in der Schwangerschaft alkoholische Getränke oder Energy-Drinks. Ungünstige Stoffe gelangen direkt zum Baby und wirken sich negativ auf seine Entwicklung aus. Eine kleine Ausnahme macht dabei Koffein. Kaffee sollte nach Möglichkeit gemieden werden. Jedoch sind maximal 2 Tassen pro Tag durchaus erlaubt. Auch Grün- und Schwarztee solltest du nur in sehr geringen Mengen geniessen.

Wie werde ich die überflüssigen Schwangerschaftskilos los?

Nach einer Schwangerschaft haben viele Frauen etwas mehr Kilos als vor der Schwangerschaft auf den Rippen, die sie anschließend schnell los werden wollen. Durch gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung wie spazieren (später auch Sport) ist schrittweise eine Gewichtsreduktion erlaubt. Plötzlicher Gewichtsverlust, wie beispielsweise durchs Fasten, kann Ihr Baby gefährden, denn dadurch wird die Muttermilch nichtmehr ausreichend mit Nährstoffen gefüttert, da keine mehr über die Nahrung aufgenommen werden. Außerdem werden Giftstoffe aus dem Körper gelöst. Die sitzen normalerweise im Körperfett und gelangen durch Radikalkuren in größeren Mengen in den Blutkreislauf und dadurch in die Muttermilch.

Außerdem werden durch die Muttermilch-Produktion sowieso die Fettpolster abgebaut, die sich während der Schwangerschaft gebildet haben. Eine stillende Mutter verbrennt viel mehr Kalorien als eine, die das nicht tut. Das bedeutet, dass man durch das Stillen etwa ein halbes Kilo pro Monat einfach nur durch den zusätzlichen Energieverbrauch abnimmt.

Rechnen Sie trotzdem mit zehn Monaten bis zu einem Jahr, bevor Sie wieder Ihr Gewicht aus der Zeit vor der Schwangerschaft erreichen. Wenn Sie langsam Ihre Kalorienzufuhr reduzieren wollen, dann warten Sie damit mindestens bis sechs Wochen nach der Geburt. Wenn Sie in den ersten Wochen weniger essen, dann kann sich das negativ auf Ihre Milchproduktion auswirken.

16

Tipps und Tricks!

Hier haben wir noch unsere Tipps & Tricks für dich:

Vorkochen:

Um jede Malzeit lange vorzubereiten und frisch zu zu bereiten wird dir mit Baby die Zeit fehlen. Darum greifen viele zu ungesunden Fertiggerichten oder Snacks.

Unser Tipp: Koche vor! So stellst du sicher, dass du dein Essen nur warm machen musst und trotzdem gesund isst. Macht euch einen Wochenplan, das spart unnötige Einkaufstouren indem einmal pro Woche ein Großeinkauf im Supermarkt eingeplant ist. Frische Zutaten wie Salat, Fleisch oder Fisch besorgt ihr am besten erst kurz vorher.

Bereitet beim Kochen gleich mindestens die doppelte Menge zu. Der Rest wird eingefroren und bei Gelegenheit aufgetaut, wenn ihr mal nicht zum Kochen kommt. Schreibt euch eine Liste mit schnellen, gesunden Lieblingsrezepten, so müsst ihr nicht ständig auf Rezept-Ideensuche gehen.

Besonders gut eignen sich Suppen (z.B. Kürbissuppe) oder Eintöpfe (Gulaschu usw.) Davon kannst du große Portionen kochen und Teile davon einfrieren um sie in den kommenden Tagen zu essen.

Milchproduktion durch Ernährung anregen:

Vielleicht hören Sie, dass Sie zur Milchbildung besondere Tees oder Nahrungsmittel zu sich nehmen oder besonders viel trinken müssten, um reichlich Milch zu bilden.

Dies ist keine Garantie doch in manchen Fällen wirkt es sich positiv aus. Auch hier gilt; Einfach mal ausprobieren.

- 1.** Ausreichend Trinken: mindestens 2, besser noch 3 Liter Flüssigkeit pro Tag.
- 2.** Malzgetränke (in der Apotheke erhältlich) und Hefe (Hefeflocken oder Hefeaufstrich aus dem Reformhaus) liefern viel Vitamin B. Dies kann sich positiv auf die Milchbildung auswirken. Vorsicht: Manche Säuglinge bekommen von Hefe Blähungen.
- 3.** Auch Vollkornprodukte sind reich an Vitamin B und können sich positiv auf den Milchfluss auswirken: z.B. Brot, Reis, Grieß, Haferflocken aus dem ganzen Korn gemahlen.
- 4.** Mandeln und Nüsse wird eine milchbildende Wirkung zugeschrieben.
- 5.** Getränke: Tee aus Kreuzkümmel, Anis, Kümmel oder Fenchel kann die Milchbildung anregen. Im Handel sind Gewürzmischungen als Stilltee erhältlich. Die Wirkung ist nicht besser, wenn große Mengen getrunken werden. Vor allem Fencheltee sollte nicht in größeren Mengen getrunken werden: Ein- bis zwei Tassen reichen völlig aus.

Vorsicht: Pfefferminze und Salbei können die die Milchbildung hemmen.

18

Iss bunt!

Ein einfacher Trick, um auf die tägliche Obst- & Gemüseration zu kommen: Macht euren Teller zum Regenbogen. Egal ob grüne Kiwi, rote Tomaten, gelbe Paprika, orangener Kürbis: Je bunter, desto besser.

Der richtige Start in den Tag:

Wer morgens mit einem gesunden Frühstück startet, tut schon viel für eine ausgewogene Ernährung. Mischt schon abends ein leckeres Müsli, das nur noch mit Milch übergossen und mit Obst angerichtet wird oder macht euch morgen frisches Porridge. Einfach eine portion Haferflocken mit kochendem Wasser übergiesen, kurz stehen lassen und anschließend mit Nüssen, Obst und Joghurt verfeinern. Schnell, gesund und lecker.

Bitte bedenke:

Die Ernährungs-Tipps von uns sollen dir als Orientierungshilfe dienen. Die individuelle Beratung durch einen Arzt oder andere Fachleute können sie jedoch selbstverständlich nicht ersetzen.

Rezepte

Auf den folgenden Seiten findest du eine leckere Auswahl an Rezepten. Unsere Rezeptauswahl für dich ist lecker, gesund und schnell zubereitet. Wir verzichten auf Küchenwaagen oder andere Messmethoden, alles was du für die Mengenangaben benötigst, ist deine Hand.



Proteine

Größe und Dicke deiner Handfläche



Kohlenhydrate

Größe einer gefüllten Hand



Obst/Gemüse

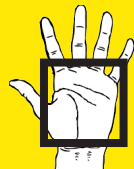
Größe deiner Faust



Fette

Größe deines Daumens

Beeren-Aprikosen Porridge



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Naturjoghurt / Quark



Kohlenhydrate
Größe einer gefüllten Hand
Haferflocken



Obst
Größe deiner Faust
Getrocknete Aprikosen
Gemischte Beeren
(z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)



Fette
Größe deines Daumens
Mandeln



1.

Aprikosen fein würfeln und in eine Schüssel geben.



2.

Doppelte Menge Wasser mit 1 Prise Salz aufkochen. Haferflocken und Aprikosen zugeben und unter Rühren 10-15 Minuten ausquellen lassen.



3.

Inzwischen Beeren waschen, abtropfen lassen und putzen. Erdbeeren vierteln.

4.

Porridge in Schüssel geben, den Quark/Joghurt darauf verteilen und die Beeren darübergeben.



Kokos-Milchreis



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Milch (auch vegane Varianten)



Kohlenhydrate
Größe einer gefüllten Hand
Milchreis/Reisflocken



Obst
Größe deiner Faust
Reife Mango



Fette
Größe deines Daumens
Kokosmilch



Extra
Kokoschips & Süßungsmittel
Z.B. Dattelsirup



1.

Kokosmilch, Milch und Süßungsmittel in einem Topf aufkochen. Milchreis/Reisflocken einrühren und nach Packungsanleitung garen. Nach Bedarf etwas Wasser dazu.

2.

Kokoschips in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren anrösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.



3.

Mango schälen, das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und in Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

4.

Milchreis in Tassen oder Schälchen füllen. Mango und Kokoschips darauf verteilen und servieren.



Spinat-Quark Plätzchen



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Magerquark



Kohlenhydrate
Größe einer gefüllten Hand
Mehl



Gemüse
Größe deiner Faust
Blattspinat
tiefgefroren



Fette
Größe deines Daumens
Olivenöl



Extra
1 Ei

**1.**

Quark in ein Küchentuch geben und kräftig ausdrücken.

2.

Quark, Eier, Salz und Pfeffer verrühren. Den aufgetauten Spinat in den Handflächen ausdrücken, klein schneiden und unter die Quarkmasse heben

**3.**

Die Masse mit feuchten Händen zu flachen Puffern formen.

**4.**

Puffer in Mehl wenden und in Olivenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 4-5 Minuten goldbraun braten. Mit Salat servieren.



Auberginen Auflauf



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Mozzarella
Parmesankäse



Gemüse
Größe deiner Faust
Auberginen



Fette
Größe deines Daumens
Olivenöl



Extra
Basilikum
Tomatensauce



1.

Auberginen waschen, trockenreiben und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht salzen und 10 Minuten auf Küchenpapier ziehen lassen.

2.

Auberginen abtupfen und in einer erhitzten Grillpfanne von jeder Seite kräftig grillen. Herausnehmen, pfeffern und beiseitestellen.



3.

Parmesan fein reiben. Basilikum bereitlegen. Eine Auflaufform von ca. 1 Liter Volumen leicht fetten. Eine dünne Schicht Tomatensauce in die Form geben und mit etwas Käse bestreuen.



4.

Eine Lage Auberginenscheiben darauflegen und mit etwas Basilikum bestreuen. In dieser Reihenfolge die Zutaten einfüllen, bis sie aufgebraucht sind. Mozzarella in kleine Stücke reißen und auf der Oberfläche verteilen. Bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen.



Gefüllte Paprikaviertel mit Edamerstreifen



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Edamer



Kohlenhydrate
Größe einer gefüllten Hand
Milchreis/Reisflocken



Gemüse
Größe deiner Faust
Paprika (rot&gelb)



Fette
Größe deines Daumens
Olivenöl



Extra
**Petersilie, Gemüsebrühe
Honig, Zitronensaft**



1.

Paprikaschoten längs halbieren, vierteln, entkernen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. 3 Paprikaviertel beiseitelegen; die restlichen Stücke in etwa 5 mm große Würfel schneiden.

2.

1 EL Zitronensaft, Paprikawürfel, Olivenöl, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Honig in einer Schüssel mischen und 15 Minuten ziehen lassen (marinieren).



3.

Petersilie fein hacken und unter die Paprikawürfel heben. Die beiseitegelegten Paprikaviertel damit füllen und auf Teller oder eine Platte setzen.

4.

Edamer in schmale Streifen schneiden, auf den Paprikavierteln verteilen und mit der restlichen Petersilie garnieren.



Gesunde Pizza Bites



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Mozzarella



Gemüse
Größe deiner Faust
Zucchini



Extra
**Tomatenmark
oder passierte Tomaten
Belag nach Wahl**
(z.B. Mais, Pilze, Oliven)

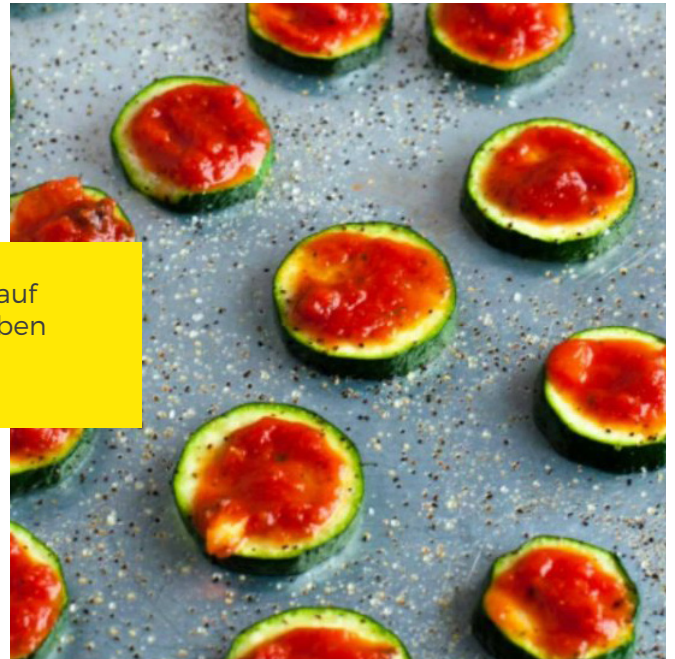


1.

Zucchini in 1cm dicke Scheiben schneiden und auf ein Blech legen

2.

Tomatenmark/passierte Tomaten auf die Zucchini geben und nach belieben mit Salz und Pfeffer würzen.



3.

Nach Belieben belegen und wenn gewünscht mit Mozzarella bedecken.



4.

Bei 180 °C (Umluft: 160 °C, Gas: Stufe 2-3) ca. 10-15 Minuten backen.



OFEN GEMÜSE



Gemüse
Größe deiner Faust

Gemüse nach Wahl
In unserem Fall:
Fenchel & Paprika



Fette
Größe deines Daumens

Olivenöl



Extra
Gewürze

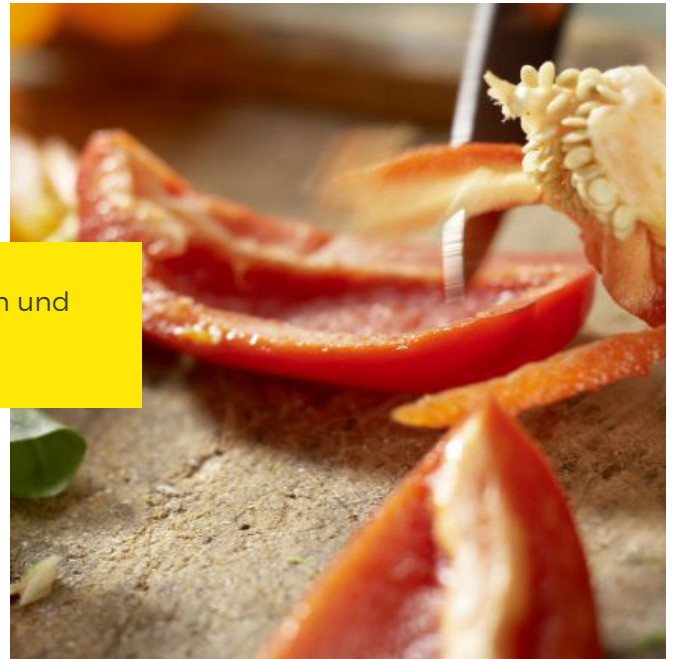


1.

Fenchel waschen, putzen, halbieren und den Strunk heraus-schneiden.

2.

Paprikaschoten vierteln, entkernen und waschen.



3.

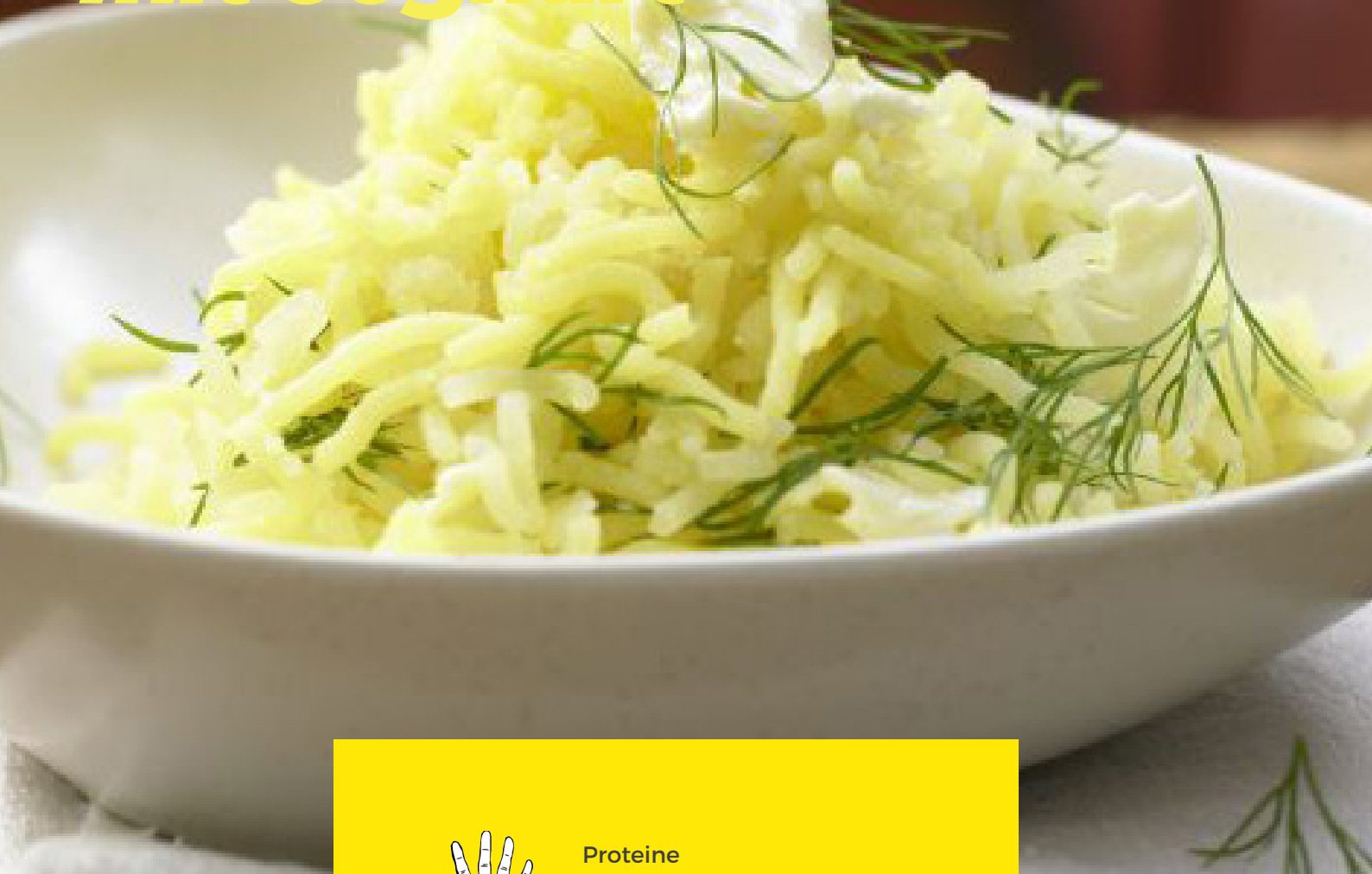
Gemüse mit Olivenöl vermengen und nach belieben mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

4.

Gemüse auf ein Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) auf der mittleren Schiene etwa 25 Minuten backen, dabei ein- bis zweimal wenden.



Kartoffelschnee mit Joghurt



Proteine
Größe und Dicke deiner Handfläche
Naturjoghurt



Gemüse
Größe deiner Faust
**festkochende Kar-
toffeln**



Extra
Dill und Gewürze



1.

Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen

2.

Dill waschen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen. Eine geeignete Servierschale im 75 °C (Gas: Stufe 1) heißen Backofen vorwärmen.



3.

Kartoffeln abgießen und auf der noch heißen Herdplatte im Topf unter Schwenken ausdämpfen lassen.

4.

Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in die vorgewärmte Schale pressen. Joghurt und Dill darauf verteilen

