30 Tage Mahlzeitenregeln

1

Die Grundlagen des Programms respektieren

Die Zutaten und Kombinationen von Lebensmitteln berücksichtigen alle Vorgaben des „Slimbody24“-Konzepts. Um eine gewisse Vielfalt in den Rezepten zu gewährleisten, haben wir Wert auf die Verwendung vielfältiger Obst- und Gemüsesorten geachtet. Diese können Sie problemlos gegen andere Sorten austauschen.

2

Wiederverwendung von Zutaten

Um unnötige Zusatzkosten und das Wegwerfen von Lebensmitteln zu vermeiden, verwenden wir einige Lebensmittel oder ganze Mahlzeiten-Bestandteile mehrfach - achten Sie daher auf die Hinweise in den Rezepten. Sie erhalten zudem Tipps, wie Sie die jeweiligen Nahrungsmittel für die Weiterverwendung am besten lagern.

3

Effektivität und Alltagstauglichkeit

Obwohl wir die Qualität frischer, biologischer Zutaten schätzen, empfehlen wir hier und da die Verwendung von Dosen- oder Tiefkühlkost, insbesondere bei Gemüse. Dadurch können Sie Zeit sparen und direkt eine größere Menge einkaufen. Um am nächsten Tag Zeit zu sparen, empfehlen wir, Frühstück und Mittagessen am Vorabend zuzubereiten.

4

Werden Sie kreativ

Sie Idee hinter diesen Rezepten ist, Ihnen die Motivation, die Grundlagen und die Werkzeuge an die Hand zu geben, um „ Slimbody24 “ leicht zu befolgen. Tauschen Sie Rezepte einer Kategorie gerne von einem Tag auf den anderen oder werden Sie bei den Zutaten kreativ, solange sie den Grundprinzipien des Konzepts entsprechen.

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 1

Mahlzeit	
Frühstück	Joghurt-Schichtspeise
Mittagessen	Kichererbsen-Quinoasalat
Abendessen	Bruschetta-Hähnchen

Tag 2

Mahlzeit	
Frühstück	Smoothie Kaltschale
Mittagessen	Kürbisreis mit Pute
Abendessen	Indisches Garnelencurry

Tag 3

Mahlzeit	
Frühstück	Bananen-Mandel-Brote
Mittagessen	Garnelen-Pasta
Abendessen	Paprika-Eiermuffins

Tag 4

Mahlzeit	
Frühstück	Quinoabrei
Mittagessen	Kichererbsen-Sandwich
Abendessen	Scharfer Steaksalat

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 5

Mahlzeit	
Frühstück	Avocado-Spiegelei-Brote
Mittagessen	Curry-Kokossuppe
Abendessen	Kabeljau in Sahnesoße

Tag 6

Mahlzeit	
Frühstück	Mohnschnitten
Mittagessen	Kräuterquinoa-Garnelen
Abendessen	Avocado Caprese-Art

Tag 7

Mahlzeit	
Frühstück	Frischkäse-Lachs-Brote
Mittagessen	Weißes Bohnenchili
Abendessen	Griechische Putenburger

***oder Schummeltag**

Tag 8

Mahlzeit	
Frühstück	Hafermüsli mit Beeren
Mittagessen	Geflügelsalat-Sandwich
Abendessen	Lachs-Omelett mit Feta

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 9

Mahlzeit	
Frühstück	Schinkenbrote mit Gurke
Mittagessen	Thunfischsalat
Abendessen	Brokkoli-Käse-Suppe

Tag 10

Mahlzeit	
Frühstück	Hafermüsli mit Zimtapfel
Mittagessen	Erbsencreme-Sandwich
Abendessen	Gefüllte Riesenpilze

Tag 11

Mahlzeit	
Frühstück	Bananenmuffins
Mittagessen	Paprika-Nudelpfanne
Abendessen	Garnelensalat

Tag 12

Mahlzeit	
Frühstück	Zimtschnecken-Smoothie
Mittagessen	Roastbeef-Sandwich
Abendessen	Pizza-Eierpfanne

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 13

Mahlzeit	
Frühstück	Birne Helene-Hafermüsli
Mittagessen	Herzhafte Eierwürfel
Abendessen	Rotkohl-Hähnchen

Tag 14

Mahlzeit	
Frühstück	California Frühstück
Mittagessen	Kidneybohnen Wraps
Abendessen	Knusperfisch mit Pilzen

*oder Schummeltag

Tag 15

Mahlzeit	
Frühstück	Dinkelbrötchen Italia
Mittagessen	Lachscreme-Wraps
Abendessen	Vegetarische Pizza

Tag 16

Mahlzeit	
Frühstück	Banane-Nuss-Müsli
Mittagessen	Tomatensuppe Basilico
Abendessen	Cheeseburger Salat

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 17

Mahlzeit	
Frühstück	Dinkelbrötchen mit Ei
Mittagessen	Scharfe Rinderpasta
Abendessen	Lachsfrikadellen

Tag 18

Mahlzeit	
Frühstück	Kakao-Hafertraum
Mittagessen	Thunfisch-Wraps
Abendessen	Parmesan-Zucchininudeln

Tag 19

Mahlzeit	
Frühstück	Blitz-Omelett
Mittagessen	Kidneybohnen-Burger
Abendessen	Lachs im Avocado-Bett

Tag 20

Mahlzeit	
Frühstück	Schokobrei
Mittagessen	Barbecue-Steakpfanne
Abendessen	Paprika-Eierkuchen

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 21

Mahlzeit	
Frühstück	Joghurt-Pfannkuchen
Mittagessen	Garnelen-Kartoffelpasta
Abendessen	Grüne Rouladen

*oder Schummeltag

Tag 22

Mahlzeit	
Frühstück	Erdnussriegel
Mittagessen	Thunfisch-Burger
Abendessen	Taco-Pfanne

Tag 23

Mahlzeit	
Frühstück	Erdbeer-Hafertraum
Mittagessen	Süßkartoffel-Spinatpasta
Abendessen	Scholle mit Sour Cream

Tag 24

Mahlzeit	
Frühstück	Ei im Schinkenmantel
Mittagessen	Geflügelsalat
Abendessen	Blumenkohl-Reibekuchen

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 25

Mahlzeit	
Frühstück	Avocado-Schokosmoothie
Mittagessen	Griechische Muffins
Abendessen	Würstchen-Pfanne

Tag 26

Mahlzeit	
Frühstück	Bircher Müsli
Mittagessen	Tex-Mex Kurzgebratenes
Abendessen	Salatwraps Tonno

Tag 27

Mahlzeit	
Frühstück	Rührei mit Quinoa
Mittagessen	Hack-Kartoffelpfanne
Abendessen	Rot-Grüne Frittata

Tag 28

Mahlzeit	
Frühstück	Hafer-Beeren-Auflauf
Mittagessen	Lachs auf Quinoa
Abendessen	Brokkoli-Knusperpute

***oder Schummeltag**

30 Tage-Mahlzeitenplan Phase 2

Tag 29

Mahlzeit	
Frühstück	Birnen-Schnitten
Mittagessen	Linsensalat
Abendessen	Zitronen-Garnelen

Tag 30

Mahlzeit	
Frühstück	Frühstücks-Wraps
Mittagessen	Pizzabrot
Abendessen	Gebackener Schafskäse

Bonus-Informationen

Die 15 essenziellen Lebensmittel, um gesund und leicht zu essen

Im Küchenschrank

- Mandeln und Nüsse
- Lein- und Chiasamen

} Snacks, Frühstück, Salate, Suppen

- Kokosöl und Olivenöl

} Backen, Braten und Verfeinern

- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen

} Express-Gerichte, einfache & gesunde Mahlzeiten

- Kichererbsen- oder Linsennudeln
- Quinoa

} Express-Gerichte, einfache & gesunde Mahlzeiten

- Kaffee
- Tee (Früchte- oder Grüner Tee)

} Für schnelle Energie; morgens & zwischendurch

Im Tiefkühlfach

- Gehackte Zwiebeln
- Passierte Tomaten

} Basis diverser Rezepte und Soßen

- 1-2 Sorten Fischfilet
- Ungewürzte Garnelen

} Schnelle, einfache & gesunde Rezepte für Ofen und Pfanne

- 2-3 Sorten Gemüse
- Gehackte Kräuter

} Schnelle, einfache & gesunde Rezepte; Zum Würzen

- Zitronensaft in Eiswürfel-Formen eingefroren

} Für Salate (Gemüse oder Obst); Zum Würzen

18 praktische Lebensmittel für Zwischenmahlzeiten

Im Küchenschrank

- Mandeln und Nüsse
- Kürbis-/Sonnenblumenkerne

} Zum Knabbern allein oder im Joghurt

- Chiasamen/ Leinsamen
- Flohsamenschalen
- Backkakao

} Für einen leichten Pudding oder eine Cremespeise

- Birkenzucker
- Kokosblütenzucker
- Natürliches Proteinpulver

} Als Ersatz für Haushaltszucker

- Bitterschokolade (>70% Kakaoanteil)

} Hin und wieder...

Im Kühlschrank

- Naturjoghurt/ Quark
- Mandel-/Kuhmilch

} Für Snacks oder Desserts

- Körniger Frischkäse
- Karotten
- Cherrytomaten

} Für einen herzhaften Snack/ bei Heißhunger

- Hartgekochte Eier
- Schnittkäse

} Für einen herzhaften Snack am Nachmittag

- Geflügel-Aufschnitt
- Roastbeef-Aufschnitt

} Für einen protein-reichen Snack (nach dem Sport)

Die 10 besten Kräuter und Mineralien für einen schnellen Stoffwechsel

Der menschliche Stoffwechsel ist wohl ziemlich für Jedermann ein Begriff. Doch was genau ist eigentlich der Stoffwechsel? Der Stoffwechsel oder auch „Metabolismus" ist ein lebensnotwendiger Prozess, der im menschlichen Körper abläuft.

Jeder Körper hat einen enormen Energiebedarf. Diese Energie wird durch die Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen gedeckt, die dann vom Körper genutzt werden. Vereinfacht gesagt, kann als Stoffwechsel somit die Gesamtheit der biochemischen Prozesse beschrieben werden, die dafür sorgen, dass die notwendige Energie bereitsteht.

Daher ist ein gut funktionierender Stoffwechsel von essentieller Bedeutung für ein gesundes Leben und angenehmes Wohlgefühl. Verschiedene Kräuter und Mineralien tragen dazu besonders bei – diese sollen Ihnen nachfolgend vorgestellt werden.

Nr.1 Präbiotika

Bakterien sind nicht immer schlecht. Es gibt auch gute Bakterien, die gesundheitsförderlich sind und hier insbesondere Stoffwechsel-freundlich agieren. Diese Bakterien werden Probiotika genannt. Sie sind im Darm aktiv und sorgen für eine gesunde Darmflora. Zudem wird durch eine gut funktionierende Darmflora die Fettverbrennung angeregt und die Kalorienverbrennung erhöht.

Somit sollten Sie dafür sorgen, dass diese, auch beim Abnehmen helfenden, Darmbakterien gesund und aktiv bleiben. Als Nahrung benötigen die Probiotika Präbiotika. Mit einer ausreichenden Präbiotika-Zufuhr kann somit sichergestellt werden, dass die Darmbakterien aktiv und lange zum gesunden Stoffwechsel beitragen.

Präbiotische Stoffe sind in ausreichendem Maße vor allem in den Gemüsesorten Zwiebel, Pastinaken, Spargel, Artischocken und Chicorée vorhanden. Besonderen Wert legen sollten Sie auf die Frische dieser Nahrungsmittel, denn nur dann sind die unterschiedlichen Arten Präbiotika in qualitativer und quantitativer Hinsicht ausreichend vorhanden.

Nr.2 B-Vitamine

Sie wissen garantiert, dass eine umfangreiche Vitaminzufuhr empfohlen wird. Allerdings wissen nur die wenigsten Menschen, was die spezifischen Vitamine wirklich im Körper bewirken. Für den Stoffwechsel von besonderer Relevanz sind die B-Vitamine. Innerhalb dieser Gruppe sind die Vitamine B2, B3, B5 und B7 zu nennen.

Diese Nährstoffe sorgen im Körper für einen verbesserten Stoffwechsel, insbesondere sind sie im Bereich der Energiegewinnung und Umwandlung der aufgenommenen Nahrung tätig. Unabdingbar sind die B-Vitamine für einen angeregten Stoffwechsel, eine bessere Fettverbrennung und angeregte Verdauung.

Besonders viel B-Vitamine sind in tierischer Nahrung zu finden. Leber oder Meeresfrüchte, wie Garnelen, sorgen beispielsweise für eine Deckung des Vitamin B-Tagesbedarfs. Aber auch ohne tierische Nahrung können Sie ihren Tagesbedarf decken, wenn Sie auf eine ausreichende Zufuhr von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Sonnenblumenkernen und Pilzen achten.

Nr.3 Glycin

Auch die Aminosäure Glycin ist von eminenter Bedeutung für den menschlichen Stoffwechsel. Glycin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die als eine der am einfachsten Aufgebauten gilt. Im menschlichen Körper ist Glycin am funktionierenden Stoffwechsel beteiligt. Hier sorgt diese Säure insbesondere für die Biosynthese von Häm (dem Transportmittel von Eisen im Blut), Kreatin oder Glutathion.

Eine ausreichende Aufnahme der Aminosäure Glycin ist mit eiweißhaltigen Lebensmitteln problemlos möglich. Vor allem in Hülsenfrüchten, Fleisch und Milchprodukten ist dieser Nährstoff zu finden. Zudem kann diese nicht-essentielle Aminosäure vom menschlichen Körper auch selbst hergestellt werden. Aus diesem Grund ist ein Mangel an Glycin im menschlichen Körper eher selten.

Nr.4 Magnesium

Notwendig für einen funktionierenden Stoffwechsel ist auch der Mineralstoff Magnesium. Aus diesem Grund hat die Aussage, dass Magnesiummangel dickt macht, seine Berechtigung. Zunächst sind die B-Vitamine und Magnesium zusammen bei der Aktivierung von bestimmten Enzymen tätig. Diese sorgen dann für die Aufnahme und Verwertung der aufgenommenen Nahrung in Form von Proteinen, Fetten oder Kohlenhydraten.

Bei einem Magnesiummangel kann die Aktivierung der Enzyme und darauffolgende Umwandlung der Nahrungsstoffe nur noch eingeschränkt stattfinden. Folge dieser eingeschränkten Funktion sind eine gehemmte Verdauung und Stoffumwandlung. Aus diesen Gründen sollten Sie für eine ausreichende Magnesium-Zufuhr sorgen.

Verschiedene Nahrungsmittel wie Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Chiasamen, Dinkelprodukte, oder Bitterschokolade enthalten Magnesium.

Nr.5 Kurkuma

Kurkuma ist eine Wurzel, die im mitteleuropäischen Gefilde besser als Gewürz bekannt ist. Der Hauptwirkstoff der Knolle Curcumin sorgt für einen gesunden Stoffwechsel und begünstigt dadurch mittelbar das Abnehmen.

Der Stoff Curcumin stört effektiv die Synthese der Fettsäuren, sodass die Fettzellen ausgeschieden werden können. Studien über Fettleibigkeit zeichnen das Bild, dass Kurkuma eine positive Rolle in puncto Gewichtsreduktion innehat. Eine Konzentration auf die heilende Wirkung von Kurkuma ist allerdings nicht förderlich.

Sie sollten zudem auf eine ausgewogene Ernährung achten. In Verbindung mit Kurkuma kann diese Lebensweise allerdings zu einem gesunden Lebensgefühl maßgeblich beitragen. Zudem ist Kurkuma ein vielseitig einsetzbares Gewürz für herzhafte Gemüse- und Fleischgerichte.

Nr.6 Zimt

Auch eines der ältesten Gewürze der Welt ist von gesundheitlich fördernder Wirkung. Zimt stammt aus der Rinde eines Baumes, der im tropischen Klimaraum vorzufinden ist.

Das Gewürz Zimt hat den Vorteil, dass Sie sowohl Ihre Lust auf Süßes stillen als auch Ihren Stoffwechsel anregen können. Dieses Gewürz reguliert nämlich den Blutzuckerspiegel, der somit niedrig gehalten wird. Dadurch wird die Fettverbrennung angekurbelt.

Zimt ist somit eines der Nahrungsmittel, die mittelbar den Stoffwechsel anregen können. Wer Zimt nicht in Form von Kapseln zu sich nehmen möchte, kann das leckere Gewürz beispielsweise mit Joghurt, Quark oder Früchten kombinieren.

Nr.7 Kreuzkümmel

Die ätherischen Öle wie Cuminaldehyd, die im Kreuzkümmel enthalten sind, wirken sich wohltuend auf die menschliche Verdauung aus. Dazu sind sich Wissenschaftler mittlerweile sicher, dass die Phytosterine fürs Abnehmen fördernd sind.

Studien zufolge führt schon die Aufnahme eines Teelöffels Kreuzkümmels dazu, dass dreimal mehr Fett geschmolzen werden kann, als eben ohne Kreuzkümmel. So wurden an einer iranischen Universität zwei Versuchsgruppen gebildet, von denen eine täglich drei Gramm Kreuzkümmel zu sich nahm. Diese Gruppe nahm sage und schreibe im Versuchszeitraum dreimal soviel ab wie die Gruppe ohne Kreuzkümmel.

Kreuzkümmel eignet sich hervorragend als Gewürz für deftige Speisen, die Geflügel, Wild oder auch Fisch enthalten.

Nr.8 Basilikum

Basilikum ist eine Heilpflanze, welche sich positiv auf den Stoffwechsel auswirkt. Verschiedene ätherische Öle wie Linalool, Eugenol und Estragol fördern die Verdauung. Auch die Gerbstoffe des Basilikums haben einen positiven Einfluss auf Stoffwechsel und Verdauung.

So wird der Heilpflanze Basilikum besonders eine Anti-Verstopfungs-Wirkung und die Linderung von Blähungen zugeschrieben. Darüber hinaus wird die Fettverbrennung angekurbelt, sodass Sie von einem regelmäßigen Verzehr von Basilikum in vielfältiger Weise profitieren.

Nr.9 Schnittlauch

Auch dem altbekannten Schnittlauch wird eine stoffwechselfördernde Wirkung zugeschrieben. Denn die Heilpflanze enthält zusätzlich zum wichtigen Vitamin C noch Senföle, die sich positiv auf die Fettverbrennung auswirken. Darüber hinaus bietet Ihnen der Schnittlauch auch in puncto Stoffwechsel doppelten Nutzen. Denn zusätzlich zu den Senfölen enthält Schnittlauch auch in nicht geringer Menge Magnesium, welches bekanntermaßen gut für den Stoffwechsel ist.

Nr.10 Carnitin

Des Weiteren können Sie auch mit der Einnahme von Carnitin einen positiven Einfluss auf Ihren Stoffwechsel ausüben. L-Carnitin unterstützt den Transport von Fettreserven in das Zellinnere, um diese zu verbrennen. Genauer gesagt werden die Fettsäuren in die Mitochondrien transportiert. Dort werden die Fettsäuren dann im Rahmen der Oxidation in Energie umgewandelt – ein für den Stoffwechsel typischer Prozess.

Studien zufolge kann eine regelmäßige L-Carnitin Einnahme die Fettverbrennung um mehr als 10% steigern. Aus diesem Grund sollte Carnitin nicht nur bei Sportlern zum Standardrepertoire gehören. Vor allem Rind-, Schaf- und Schweinefleisch sind reichhaltige Carnitin-Quellen. Aber auch in anderen Produkten wie Milch, Eier oder Gemüse ist Carnitin, wenn auch in geringerem Ausmaß, vorhanden.

Impressum

Copyright

Dieses Booklet ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Slimbody24 LLC