

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

Liebe Braut, jetzt geht es ans Eingemachte! :)

Eine gute Wochenplanung- und Vorbereitung ist hier das A & O. Alle Rezepte, die dir zur Verfügung stehen, sind von mir erprobt, super schnell zuzubereiten oder auch vorzubereiten. Halte dich bitte immer an die vorgegebenen Mengenangaben je Woche, denn sie sind dem Trainingsplan angepasst. Meine Rezeptdatenbank "TASTEFORGGOOD" wird stetig erweitert.

Ich habe versucht, die Rezepte so abwechslungsreich und vielfältig wie möglich zu erstellen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist. Sollten dir die Mengen der einzelnen Mahlzeiten nicht ausreichen, greife bitte im besten Fall zu gedünstetem Gemüse, denn das ist Magen- und Darmschonend. Oder trinke ein großes Glas Wasser. Oftmals stillt dies das letzte aufkeimenden Hungergefühl.

Du bist eine Naschkatze und kannst auf Süßes nicht verzichten? Kein Problem. Meine Rezeptideen für das süße oder herzhafte Verlangen sind ebenso schnell zuzubereiten, wie lecker und vor allem gesund und Ernährungsplankonform.

Wie du beim Sichten des Wochenplans sicher gemerkt hast, bereite ich einige Gerichte mit veganem Proteinpulver zu. Mittlerweile gibt es so wunderbare und wirklich gut schmeckende pflanzliche Proteinpulver OHNE Sojazusatz (ich selber vertrage es gar nicht, genauso wenig wie Molke und Kuhmilchprodukte), die es mit und ohne Geschmack gibt. Das Supplementieren von pflanzlichem Proteinpulver ist eine Ergänzung und kann bei Belieben weggelassen werden. Überschüssiges Eiweiß wird vom Körper eigenständig abgebaut. Bei dem Proteinpulver konzentriere ich mich auf rein pflanzliches, zertifiziertes und in Bio-Qualität sowie in Deutschland hergestelltes, veganes Protein, ohne künstliche Zusätze und Zusatz von Soja. Ich habe dir einige in meinem Willkommens-Newsletter empfohlen.

Es sind DEINE 8 Wochen zu deiner perfekten Brautkleidfigur und mein Anspruch ist es, dich zur schönsten Braut inside and out zu machen. Deswegen empfehle ich dir, dich 1:1 an den Fitness- und Ernährungsplan zu halten, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

Ganz wichtig: Der Ernährungsplan stellt **KEINE Diät, KEINE Radikalkur und auch KEINE Verbote oder VERZICHT** dar. Ich möchte, dass du diese neue Ernährungsroutine in deinen Alltag integrierst und auch NACH der Hochzeit fortführst, weil du merkst, wie gut es dir geht, wie mental und körperlich fit du bist. Wie sehr du dich in deiner Haut wohl- und gesund fühlst und weitere körperliche Disbalancen ausgleichen konntest.

Und damit dir das auch vollends gelingt - und glaube mir, es nicht gar nicht so schwer - versuche folgende entzündungsfördernde Lebensmittel in den 8 Wochen zu reduzieren oder zu ersetzen: industriell hergestellte (Fertig-) Produkte, Milchprodukte, Alkohol, Industriezucker, Gluten, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Fleisch und Fisch.

Stattdessen ist es wichtig, dass du auf gesunde, unbehandelte und natürliche Nahrungsmittel zurückgreifst und die Gerichte selber zubereitest. Wenn du dich genauer mit dem Thema Industriezucker oder verstecktem Zucker auseinandersetzt, dann wirst du dich erschrecken, wo überall Zucker in seiner unterschiedlichen Form versteckt ist. Sei es in Fertigsoßen, Senf, normale Hafermilch, Brot, Wurst usw. er schlummert überall. Deswegen ist meine Empfehlung, so viel wie möglich selber und frisch zu zubereiten. Ich habe dir genügend Rezepte als Impulse beigelegt, die sich auch wunderbar zum Vorkochen eignen.

Aber Achtung: auch in Obst steckt teilweise viel Zucker, sogenannte Fructose. Zuviel Obst wirkt nicht nur abführend, sondern kann bis hin zur Fettleber führen. Es gibt auch Fructose- und Glucosearmes Obst, wie: Beeren (Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren etc.) Sauerkirschen, Pflaumen, Zwetschgen, Papaya, Aprikosen, Pfirsich, Grapefruit.

Dennoch gilt, dass Obst trotz seiner Fructose, ein sehr gesundes Lebensmittel ist, aufgrund seiner vielen guten Nährstoffe, wichtiger Vitamine und Spurenelemente und der Tatsache, dass der Fruchtzucker nicht isoliert vorliegt.

Vielleicht hast du es beim Durchgucken der Rezepte oder des Ernährungsplans schon gesehen und vielleicht vermisst: Und du hast richtig gesehen! Mein Ernährungsplan empfiehlt eine 8-wöchige Ernährungsroutine **OHNE** Fleisch und Fisch, dafür mit einer ordentlichen Portion Hülsenfrüchten.

Hülsenfrüchte beinhalten mehr Ballaststoffe, weniger Kalorien, weniger Fett, mehr Nährstoffe und teilweise mehr Eiweiß als Fleisch. Zudem senken Hülsenfrüchte den Cholesterin- und Blutdruckspiegel. Vom Haltungs- und Nachhaltigkeitsgedanken ganz zu schweigen. Ich möchte euch zeigen, dass man auch ohne Fleisch und Fisch weibliche und definierte Muskeln aufbauen und halten kann.

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

Es ist jedoch kein Muss. Solltest du nicht ohne Fisch und Fleisch auskommen, dann greife gern auf meinen LOW CARB-Plan zurück. Dennoch lade ich dich dazu ein, dich voll und ganz auf die 8 Wochen einzulassen, denn du wirst überrascht sein, was eine pflanzliche Ernährung PLUS Ei bewirken kann.

Warum PLUS Ei? In Ei steckt unheimlich viel B2 & 12 und dieses Vitamin brauchen wir gerade als Frau, für den Energiestoffwechsel, zur Bildung von Blutzellen und zum Aufbau der Nervenbahnen. Vitamin B12 ist eines der wenigen Vitamine, die der Mensch nicht selbst bilden kann. Zudem beinhalten Eier hochwertiges Eiweiß, das zum Muskelaufbau beiträgt.

Weiterhin empfehle ich dir Folgendes Gewohnheiten in deinen Tag zu integrieren:

- nach dem Aufstehen ein großes Lauwarmes stilles Wasser, gern mit dem Saft einer halben Zitrone
- mind. 2,5 L stilles Wasser über den Tag verteilt trinken
- supplementiere Präbiotika, um die guten Darmbakterien zu füttern und dein Immunsystem zu stärken (Empfehlungen: www.lunary.com = Rabattcode:)
- min. 7 Std. Schlaf je Nacht
- kleine Ruhepausen am Tag
- genügend Bewegung - gern auch mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls nehmen ;)
- höre auf die Signale deines Körpers (wenn du z.B. krank bist, setze das Training aus)

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

Let's get started - Frühstück -die wichtigste Mahlzeit des Tages in Kombination mit gezielter sportlicher Betätigung

Neben Kohlenhydraten und Fetten gehört Eiweiß zu den drei Makronährstoffen, die der Körper benötigt, um überleben und funktionieren zu können. Eiweißmoleküle bestehen aus 20 verschiedenen Aminosäuren, die der Körper teilweise selbst herstellen kann, die teilweise aber auch mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Nicht nur unsere Muskeln, sondern auch Haut, Haare und das Gehirn bestehen zum Großteil aus Proteinen. Sie sind außerdem maßgeblich an der Produktion von Enzymen, Hormonen und Antikörpern beteiligt, unterstützen den Sauerstofftransport sowie ein starkes Immunsystem und helfen bei der Zellerneuerung.

Durch ihre Molekülstruktur sorgt Eiweiß außerdem dafür, dass wir lange gesättigt sind und dass der Blutzuckerspiegel – anders als bei einer zuckerhaltigen Mahlzeit – nach dem Essen stabil bleibt und nicht schlagartig in die Höhe schießt. Dieser Effekt reduziert Gelüste und Heißhungerattacken. Auch der Stoffwechsel wird durch ein proteinreiches Frühstück angefeuert. Wenn wir Protein essen, muss der Körper mehr Energie für deren Verdauung aufwenden als für Fette oder Kohlenhydrate.

Bedeutet konkret: Der Kalorienverbrauch wird automatisch erhöht. Für Sportler*innen ist Protein natürlich ein absolutes Must in der Ernährung. Es trägt zum Muskelaufbau sowie -erhalt bei und ist neben Kohlenhydraten eine wichtige Energiequelle bei langen Ausdauereinheiten.

Veganes Protein vs. tierisches Eiweiß

Egal ob für den Muskelaufbau oder für einen energiereichen Start in den Tag: Proteinreiche Lebensmittel, deren Struktur dem Körperprotein sehr ähnlich ist, besonders wertvoll. Die sogenannte biologische Wertigkeit von Proteinen gibt an, wie viel Eiweiß aus einem Lebensmittel in körpereigenes Protein umgewandelt werden kann. Manche pflanzliche Nahrungsmitteln besitzen im Gegensatz zu tierischen Eiweißquellen bestimmte Aminosäuren nur in geringen Mengen und darum haben Fleisch, Eier und Milchprodukte in der Regel ein besseres Aminosäuren-Profil als Pflanzen.

Aber: Pflanzliche Eiweiße stehen tierischen in nichts nach. Das Aminosäurenprofil der Lebensmittel ergänzt sich nämlich gegenseitig, sodass sich bei veganen Lebensmittelkombis auch ihre biologische Wertigkeit erhöht. Dabei müssen die Lebensmittel nicht mit einer einzigen Mahlzeit aufgenommen werden, sondern sie ergänzen sich auch im Laufe eines Tages.

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

High on vegan protein: Das sind die Vorteile von pflanzlichem Eiweiß

Vegan und proteinreich – passt das zusammen? Und wie! Pflanzliche Eiweiße stehen tierischen in nichts nach. Im Gegenteil: Im Gegensatz zu tierischen Lebensmitteln liefern sie jede Menge unverdauliche Kohlenhydrate, auch Ballaststoffe genannt. Sie dienen im Dickdarm als Nahrung für gesundheitsfördernde Bakterien, sättigen lange und haben einen balancierenden Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Mit einer proteinreichen, veganen Ernährung werden außerdem weniger Cholesterin und gesättigte Fettsäuren aufgenommen, die besonders in Fleisch und Milchprodukten vorzufinden sind. Gesättigte Fettsäuren und tierisches Eiweiß hingegen können fördern die Entstehung von Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern und das Krebsrisiko erhöhen. Pflanzliche Eiweißquellen liefern zudem viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Kick-Start in den Tag: Warum Protein zum Frühstück?

Schon gleich bei der ersten Mahlzeit auf pflanzliches Protein zu setzen ist ganz schön smart. Zum Einen legst du damit die Grundlage für den Tag und hast – was auch immer an diesem Tag noch passieren wird – schon eine ganze Ladung Protein zu dir genommen. Zum Anderen gibt dir das eiweißreiche Frühstück Energie für den Tag, sättigt lange und bewahrt vor Gelüsten und Heißhungerattacken. Nach dem Frühsport versorgt die proteinreiche Mahlzeit außerdem deine müden Muskeln und hilft bei der Regeneration

Protein satt: Pflanzliche Eiweißlieferanten fürs Frühstück

Egal ob für den Muskelaufbau oder um mit voller Power in den Tag zu starten: Mit den richtigen Lebensmitteln steigerst du von ganz alleine den Eiweißgehalt in deinem Frühstück. Die folgenden Lebensmittel sind vollgepackt mit pflanzlichen Proteinen und können nach Belieben miteinander kombiniert werden:

Einleitung

Ernährungsplanerklärung

Haferflocken

Die Getreideflocken aus Hafer liefern satte 12 g pflanzliches Protein aus 100 Gramm und sind außerdem besonders ballaststoffreich und eisenhaltig. Besonders der Ballaststoff Beta-Glucan im Hafer wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus und bewirkt, dass der Cholesterinspiegel gesenkt wird. Haferflocken sind ein absoluter Klassiker für Porridge und Overnight Oats.

Dinkel

Als Flocken im Müsli oder als Schrot im Vollkornbrot: Dinkel hat es in sich. Satte 15 g Protein pro 100 g macht Dinkel zu einer der proteinreichsten Getreidesorten. Das Besondere: Dinkel ist eine sehr wertvolle vegane Eiweißquelle, da es alle essentiellen Aminosäuren enthält, die der Körper nicht selber herstellen kann.

Pseudogetreide

Das Pseudogetreide ist im Gegensatz zu Hafer und Dinkel glutenfrei, steht ihnen in puncto Protein allerdings in nichts nach. Neben reichlich Eiweiß liefern Amaranth, Quinoa und Buchweizen auch mehrfach ungesättigten Fettsäuren und viele Mineralstoffe wie Kalzium, Zink, Eisen.

Nüsse

Egal ob Mandeln, Cashews, Erdnüsse oder Haselnüsse: Nüsse sind kleine Kraftpakete und liefern jede Menge pflanzliches Protein und außerdem wertvolles Fett. Ein Esslöffel Nussmuss sollte bei deinem veganen Protein-Frühstück also nicht fehlen.

Pflanzendrink

Auch mit der richtigen pflanzlichen Milch sorgst du für eine Extraladung Protein. Anders als Hafer- oder Mandelmilch sind besonders Milchalternativen auf Basis von Soja oder Erbse vollgepackt mit Protein (bis zu 5 Gramm Protein auf 100 ml). Im Smoothie oder zur Zubereitung von Porridge ideal.

Hülsenfrüchte

Rote Linsen, Sojabohnen oder Kichererbsen enthalten Protein, Ballaststoffe und viele Mineralien wie Eisen. Für das Frühstück eignen sich Hülsenfrüchte besonders gut als Aufstrich – zum Beispiel als Hummus oder als cremige Paste in Kombination mit Sesammus. Tofu kann als Zutat im Smoothie genossen werden oder als Rührei-Ersatz dienen und geröstete Kichererbsen pimpen jedes Avocadobrot und aus Kichererbsenmehl lassen sich in Windeseile vegane Omeletts zaubern.

Samen und Kerne

Chiasamen tragen nicht umsonst den Titel "Superfood". Ähnlich wie auch Leinsamen haben sie mehr als 15 Gramm Protein auf 100 Gramm, liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren und besitzen jede Menge Ballaststoffe. Ebenfalls eine sehr gute Proteinquelle: Kürbiskerne.

Grünes Gemüse

In Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Bohnen steckt ebenfalls Protein und das grüne Gemüse wird in Kombination mit anderen veganen Proteinlieferanten zum absoluten High Protein Breakfast. Wie? Grünes Blattgemüse plus Haferflocken, Erbsendrink, Erdnussbutter und Banane als Green Smoothie oder Tofu Scramble mit Brokkoli und grünen als Beilage. Greenlicious!