




PHASE 3
 35 % Kohlenhydrate
 25 % Proteine
 40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit	Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau	
Frühstück		HAPPINESS BOWL	Smoothie Bowl: Zutaten: Walnusskerne, Kokosöl, Dinkelflocken, Leinsamen, Ahornsirup, Tiefgekühlte -Beeren, Beeren, Kokoswasser, geschälten Flohsamen. Zubereitung: Nüsse grob hacken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Flocken, Walnüsse und Leinsamen darin goldbraun rösten. 4 EL Ahornsirup hinzu gießen, mischen und unter Rühren kurz weiter rösten. Auf einen Bogen Backpapier geben und abkühlen lassen. TK-Beeren auftauen lassen. Frische Beeren putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. TK-Beeren mit dem Kokoswasser im Mixer fein zerkleinern. Option: Mit Ahornsirup abschmecken. Dann in zwei Schalen füllen. Frische Beeren und Streusel darauf geben und servieren. Tip: Restliche Streusel in ein Glas füllen und für Joghurt oder Obstsalat verwenden.	20 g Walnusskerne 1/2 EL Kokosöl 50 g Dinkelflocken 1/2 EL Leinsamen 2 EL Ahornsirup 50 g TK-Beeren 50 g Beeren 80 ml Kokoswasser 1 TL geschälte Flohsamen	18 g Walnusskerne 1/2 EL Kokosöl 40 g Dinkelflocken 1/2 EL Leinsamen 1 EL Ahornsirup 40 g TK-Beeren 50 g Beeren 80 ml Kokoswasser 1 TL geschälte Flohsamen
Snack		LEAN SNACK	Chia-Ananas-Kokos-Pudding: Zutaten: Chiasamen, Mandelmilch, echte gemahlene Vanille, (optional) Kokosflocken, Kiwi, Ananas. Zubereitung: Alle Zutaten (außer das Obst) gut miteinander vermischen und über Nacht bzw. 8 bis 12 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Die Früchte klein schneiden und garnieren.	30 g Chiasamen 150 ml pflanzliche Milch 1 Msp. echte gemahlene Vanille (optional) 2 EL Kokosflocken 50 g Kiwi 40 g Ananas	30 g Chiasamen 150 ml pflanzliche Milch 1 Msp. echte gemahlene Vanille (optional) 2 EL Kokosflocken 50 g Kiwi 30 g Ananas
Mittagessen		STAY FOCUSED MEAL	Lachs auf Quinoa-Gemüse-Bettchen: Zutaten: Lachs, Frühlingszwiebel, Quinoa, rote und gelbe Paprika, Brokkoli, Gurke Olivenöl, Salz, Pfeffer. Zubereitung: Das Gemüse würfeln. Wasser vorheizen und Quinoa dazu geben und in 10-12 min. bei mittlerer Stufe Hitze kochen lassen. Braftpfanne vorheizen. Gemüse Mischung dazu geben und anschwitzen und nach 2 min. ein Spritzer Wasser dazu geben. Das Gemüse 5 min. kochen lassen. Lachsfilet an allen Seiten 1 min anbraten und dann aus der Pfanne nehmen. Das Gemüse nun in die Pfanne geben, das Quinoa unter rühren und schön vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung nun auf dem Teller herrichten und den Lachs schön drauf anrichten.	150 g Lachs 1 Frühlingszwiebel 100 g Quinoa (roh) 1/2 Paprika rot 1/2 Paprika grün 1/2 Paprika gelb 1/2 Brokkoli 1/2 Gurke Salz Pfeffer 1 TL Rapsöl	150 g Lachs 1 Frühlingszwiebel 75 g Quinoa (roh) 1/2 Paprika rot 1/2 Paprika grün 1/2 Paprika gelb 1/2 Brokkoli 1/2 Gurke Salz Pfeffer 1 TL Rapsöl
Snack		FIBER SMOOTHIE	Apfel Smoothie: Zutaten: Apfel, Karotten, Rote Beete, Zitrone. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	100 g Karotten 150 g Apfel 100 g rote Beete 1/4 Zitrone	80 g Karotten 100 g Apfel 80 g rote Beete 1/4 Zitrone

Abendessen		LEAN SALAD	Andalusischer Gemüsesalat: Zutaten: Gurke, Tomate, Karotte, Paprikaschote, rote, gelbe und grüne Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Zitrone, Apfelessig, Olivenöl, Kopfsalat, Avocado, Sonnenblumenkerne. Zubereitung: Das Gemüse würfeln und mit Zwiebeln und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Kreuzkümmel, Salz, Zitronensaft, Essig, Olivenöl dazugeben und alles gut mischen und bis zum Servieren kühl stellen. Kopfsalat mit dem Andalusischer Gemüsesalat auf dem Teller herrichten. Die Sonnenblumenkerne kurz anrösten und mit der gewürfelte Avocado über den Salat streuen. Eventuell mit Pfeffer abschmecken.	1 Gurke 2 Tomaten 2 Karotten ½ Paprika rot ½ Paprika grün ½ Paprika gelb 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Kreuzkümmel Salz / Pfeffer 1 Zitrone 1 TL Apfelessig 2 EL Olivenöl 300 g Kopfsalat ½ Avocado 20 g Sonnenblumenkerne	½ Gurke 1 Tomate 1 Karotte ½ Paprika rot ½ Paprika grün ½ Paprika gelb 1 Zwiebel 1 Knoblauchzehe Kreuzkümmel Salz / Pfeffer 1 Zitrone 1 TL Apfelessig 2 EL Olivenöl 200 g Kopfsalat ¼ Avocado 15 g Sonnenblumenkerne
VOR / NACH dem Training		VANILLA SMOOTHIE	Blaubeer-Vanille-Protein-Smoothie: Zutaten: (Veganes) Vanille Proteinpulver, Sojajoghurt, gefrorene Blaubeeren, Vanilleschote, Honig, Eiswürfel. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	20 g (veganes) Vanille Proteinpulver 100 g Sojajoghurt 90 g gefrorene Blaubeeren 1 Vanilleschote 1 TL Honig 3 Eiswürfel	15 g (veganes) Vanille Proteinpulver 80 g Sojajoghurt 80 g gefrorene Blaubeeren 1 Vanilleschote 1 TL Honig 3 Eiswürfel
Einkaufsliste	Gemüse/Salate/Kohlenhydrate: Frühlingszwiebel, Quinoa, rote und gelbe Paprika, Brokkoli, Gurke, Karotten, rote Beete, Gurke, Tomaten, Paprika rot, grün, gelb, Zwiebel, Knoblauchzehe. Obst: Zitrone, TK-(Blau)Beeren, Kiwi, Ananas, Apfel. Protein: Lachs, Sojajogurt, Protein Pulver. Fette / Öle / Essig: Olivenöl, Avocado, Essig, Chiasamen, Walnuss, Kokosöl, Leinsamen, Kokosflocken, Rapsöl. Getränke: Wasser, Tee, Kokoswasser, pflanzliche Milch (Mandel, Soja, Hafer, Dinkel). Sonstiges: Eiswürfel, Ingwer, Dinkelflocken, Kreuzkümmel, Honig, Ahornsirup, Vanilleschote, Salz, Pfeffer, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.				