







PHASE 4

35 % Kohlenhydrate
25 % Proteine
40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit		Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau
Frühstück		POWER BREAKFAST	Apfelmus-Müsli: Zutaten: Haferflocken, gehackte Mandeln, Zimtpulver, Honig, Kokosöl, Äpfel, Joghurt Zubereitung: Haferflocken, gehackte Mandeln, Zimtpulver, Honig und Kokosöl (in einer Pfanne ganz kurz durch Hitze flüssig machen) in einer Schüssel mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen. Im heißen Ofen bei 175 Grad (Umluft 150 Grad) auf der mittleren Schiene 15-20 Min. goldgelb rösten. Zwischendurch mit einem Kochlöffel durchmischen. Vom Blech nehmen und abkühlen lassen Apfel schälen, vierteln, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen und bei milder Hitze offen 10 Min. weich kochen. Mit einer Gabel fein zerdrücken und abkühlen lassen. Joghurt (Natur) mit Honig verrühren. Mit dem Apfelmus in 1 kleines Glas schichten und das Müsli darauf verteilen.	15 g Haferflocken 15 g gehackte Mandeln 1 Prise Zimtpulver 1 El Honig 1/2 TL Kokosöl 1/2 Apfel 150 g Natur Joghurt oder pflanzliche Joghurt Wasser	10 g Haferflocken 10 g gehackte Mandeln 1 Prise Zimtpulver 1 El Honig 1/2 TL Kokosöl 1/2 Apfel 80 g Natur Joghurt oder pflanzliche Joghurt Wasser
Snack		LEAN SNACK	Mango-Basilikum-Smoothie: Zutaten: Basilikum, Mango reif, Staudensellerie, Joghurt, Mineralwasser mit Kohlensäure, Eiswürfel, Zitrone, geschälten Flohsamen. Zubereitung: Pistazien grob hacken. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in Stücke schneiden. Mango, Sellerie, Joghurt, Mineralwasser und Eiswürfel im Küchenmixer sehr fein pürieren. Mit Basilikum und Zitronensaft abschmecken. Smoothie im Glas füllen.	3 Basilikumblätter (frisch) 2 Staudensellerie 1/2 Mango, reif 75 g Natur Joghurt oder pflanzliche Joghurt 4 EL Mineralwasser, mit Kohlensäure 2 Eiswürfel 1 EL Zitronensaft 1 TL geschälte Flohsamen	3 Basilikumblätter (frisch) 1 Staudensellerie 1/4 Mango, reif 50 g Natur Joghurt oder pflanzliche Joghurt 2 EL Mineralwasser, mit Kohlensäure 1 Eiswürfel 1/2 EL Zitronensaft 1 TL geschälte Flohsamen
Mittagessen		CLEAN SALAD	Gemischter Salat mit Ei und Avocado: Zutaten: Salat (Feldsalat, Romana, Rucola), Rote Bete, Karotte, Tomaten, Eier, Avocado, Salatkerne (Kürbis-, Sonnenblumen- und/oder Pinienkerne) Dressing: (Zitronen-Senf-Honig-Dressing): Saft einer Zitrone, 2 EL natives Olivenöl, 2 TL Senf, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer) Zubereitung: Wasser zum Kochen bringen und Eier für 8 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Salat waschen und abtupfen. Rote Bete und Karotte schälen und klein schneiden. Tomaten und Avocado ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten vermischen, mit Salatkernen bestreuen, Salat-Dressing übergießen und servieren.	200 g Salat (Feldsalat, Romana, Rucola) 1 Rote Bete 1 Karotte 6 kleine oder 2 große Tomaten 2 Eier 1/2 Avocado 30 g Salatkerne (Kürbis-, Sonnenblumen- und/oder Pinienkerne)	200 g Salat (Feldsalat, Romana, Rucola) 1/2 Rote Bete 1 Karotte 6 kleine oder 2 große Tomaten 1 Eier 1/2 Avocado 20 g Salatkerne (Kürbis-, Sonnenblumen- und/oder Pinienkerne)
Snack		GREEN SMOOTHIE	Grüner Melonen-Spinat-Smoothie: Zutaten: Eiweiß Vanille Pulver, Wasser, Honigmelone, frischer Spinat, Banane, Eiswürfel Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	30 g Eiweiß Vanille Pulver 150 ml Wasser 150 g Honigmelone 100 g frischer Spinat 1/2 Banane 5 Eiswürfel	20 g Eiweiß Vanille Pulver 150 ml Wasser 100 g Honigmelone 100 g frischer Spinat 1/4 Banane 5 Eiswürfel

Abendessen		STAY FOCUSED MEAL	Kokos-Ingwer-Suppe mit Garnelen: Zutaten: Karotten, Zwiebel rot, Ingwer, Kokosöl, Honig, Currypulver, Gemüsefond, Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Limette, Garnelen. Zubereitung: Zunächst die Zwiebel und den Ingwer schälen und klein schneiden, dann die Karotten schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Ingwer in einem Topf mit Olivenöl anbraten. Nach ca. drei Minuten mit dem Gemüsefond ablöschen und solange kochen lassen, bis die Karotten so gar sind, dass sie püriert werden können. Anschließend wird alles in dem Topf püriert. Nun kommt die Kokosmilch hinzu und schließlich die geschmolzene Butter. Dann, je nach Geschmack, Honig sowie Currypulver, Salz, Pfeffer und Chiliflocken. Abschließend den Saft einer halben Limette dazugeben. Die Garnelen in Kokosöl braten und beim Anrichten hinzufügen.	100 g Karotte(n) ¼ Zwiebel(n), rot 5 g Ingwer 1 TL Kokosöl ¼ TL Honig ¼ TL Currypulver 125 ml Gemüsefond 50 ml Kokosmilch Salz / Pfeffer Chiliflocken ½ Limette, gepresst 75 g Garnelen	80 g Karotte(n) ¼ Zwiebel(n), rot 5 g Ingwer 1 TL Kokosöl ¼ TL Honig ¼ TL Currypulver 125 ml Gemüsefond 25 ml Kokosmilch Salz / Pfeffer Chiliflocken ½ Limette, gepresst 50 g Garnelen
VOR / NACH dem Training		KIWI SMOOTHIE	KIWI-BANANE-SMOOTHIE: Zutaten: griechischer Joghurt, Wasser, Vanilleschote, Banane, Kiwi, Eiswürfel Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	100 g griechischer Joghurt 150 ml Wasser 1 Vanilleschote 1 Banane 1 Kiwi 5 Eiswürfel	80 g griechischer Joghurt 150 ml Wasser 1 Vanilleschote ½ Banane ½ Kiwi 5 Eiswürfel
Einkaufsliste	Gemüse/Salate/Kohlenhydrate: Salat (Feldsalat, Romana, Rucola), Rote Bete, Karotte, Tomaten, frischer Spinat, Karotten, Zwiebel rot, Ingwer, Staudensellerie. Obst: Zitrone, Apfel, Honigmelone, Banane, Kiwi, Mango, Limette. Protein: Eier, (griechischer) Joghurt, Garnele, Protein Pulver, Frischkäse, Fettarme Milch. Fette / Öle / Essig: Mandeln, Olivenöl, Kokosöl, Avocado, Salatkerne (Kürbis-, Sonnenblumen- und/oder Pinienkerne), Kokosmilch. Getränke: Wasser, Tee, Kokoswasser, pflanzliche Milch (Mandel, Soja, Hafer, Dinkel), Kaffee. Sonstiges: Eiswürfel, Honig, Zimtpulver, Basilikum, Mineralwasser mit Kohlensäure, Senf, Currypulver, Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Vanilleschote, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.				