

PHASE 5
 35 % Kohlenhydrate
 25 % Proteine
 40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit	Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau
Frühstück		PERFECT START Banane-Pfannkuchen Zutaten: Banane, Proteinpulver/Mandelmehl, Ei, Wasser, Kokosöl, Beeren, Honig. Zubereitung: Alle Zutaten außer das Öl in der angegebenen Reihenfolge im Mixer vermengen. Erhitze das Kokosöl auf mittlerer Hitze in einer großen Bratpfanne. Anschließend den "Teig" portionsweise in eine beschichtete Pfanne geben. Beide Seiten sollten am Ende goldbraun gebraten sein. Normalerweise dauert das etwa 3-5 Minuten pro Seite. Am besten den Pfannkuchen nur einmal wenden, so bleibt er saftig. Das Obst kann wahlweise, je nach persönlichem Geschmack, mit in den Teig gegeben werden, oder nachträglich auf dem Pfannkuchen serviert werden.	100 g Banane 1,5 Messlöffel Proteinpulver oder 3 EL Mandelmehl 1 Ei Wasser 1 TL Kokosöl 90 g Beeren 1 EL Honig 1 TL geschälten Flohsamen	50 g Banane 1 Messlöffel Proteinpulver oder 2 EL Mandelmehl 1 Ei Wasser 1 TL Kokosöl 70 g Beeren 1 EL Honig 1 TL geschälten Flohsamen
Snack		VITALITY SNACK Süßer Spinat Smoothie: Zutaten: Babyspinat, Birne, Trauben, griechischer Joghurt, Avocado, Limette. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren. Sofort servieren.	2 Hände voll Babyspinat 1 reife Birne, geschält, entkernt 15 grüne Trauben 175 g griechischer Joghurt 2 EL Avocado 1-2 EL Limettensaft	2 Hände voll Babyspinat ½ reife Birne, geschält, entkernt 10 grüne Trauben 120 g griechischer Joghurt 1 EL Avocado 1-2 EL Limettensaft
Mittagessen		STAY FOCUSED MEAL Gegartes Gemüse mit Hähnchenbrustfilet (Optional: Cashewkernen / Linsen) Zutaten: Knoblauchzehe, Ingwer, Hähnchenbrustfiletstreifen, Staudensellerie, Möhre, Chinakohl, Pfifferlinge, Champignons, Frühlingzwiebel, Cashewkerne, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Koriander, gemahlene Kurkuma, Kokosöl, Linsen. Zubereitung: Knoblauch und Ingwer fein hacken und in einer Schüssel mit 1 EL Kokosöl vermischen. Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma dazugeben. Hähnchenbrustfilet waschen, in Streifen schneiden, in die Schüssel geben und gut vermischen. In der Zwischenzeit Staudensellerie in 1 cm schräge Abschnitte schneiden. Möhre in 2 mm dicke Scheiben hobeln, Chinakohl in Streifen, Pilze in mundgerechte Stücke und Frühlingzwiebeln in schräge, 0,5 cm breite Abschnitte schneiden. 1 EL Kokosöl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbruststreifen, zusammen mit der Ingwer-Knoblauch-Gewürzmischung für wenige Minuten anbraten. Dann Cashewkerne in die Pfanne/in den Wok geben und das Fleisch und die Cashewkerne unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten weiter anbraten. Anschließend Staudensellerie und Paprikapulver hinzugeben und 1 Minute unter Rühren anbraten. Möhre, Chinakohl, Pilze und Frühlingzwiebel sowie Salz, Pfeffer und Gewürze nach Belieben hinzufügen und weitere 3 Minuten anbraten. Linsen mit mindestens der doppelte Menge an Wasser hinzugeben und die Linsen kurz aufkochen lassen. Jetzt kann man die Temperatur verringern und eventuell einen Deckel auf den Topf geben. Die Garzeit der glutenfreien und eiweißreichen Hülsenfrucht hängt von der Linsensorte ab. Rote Linsen haben eine Kochdauer von ca. 15-20 Minuten, die grünen und braunen müssen 30-45 Minuten gegart werden. Herrichten, servieren und genießen!	1 Knoblauchzehe 2 cm Ingwer 200 g Hähnchenbrustfilet Streifen 80 g Staudensellerie 1 Möhre 100 g Chinakohl 150 g Pfifferlinge 100 g Champignons 1 Frühlingzwiebel 2 EL Cashewkerne Salz, Pfeffer edelsüßes Paprikapulver gemahlener Koriander gemahlene Kurkuma 1 EL Kokosöl 100 g Linsen (roh)	1 Knoblauchzehe 1 cm Ingwer 150 g Hähnchenbrustfilet Streifen 80 g Staudensellerie 1 Möhre 50 g Chinakohl 100 g Pfifferlinge 80 g Champignons 1 Frühlingzwiebel 1 EL Cashewkerne Salz, Pfeffer edelsüßes Paprikapulver gemahlener Koriander gemahlene Kurkuma 1 EL Kokosöl 75 g Linsen (roh)

Snack		CHOCOLATE TREAT	Schokomuffins ohne Mehl, 8 Stück: Zutaten: Banane, Erdbeeren, Eier, Mandelmehl, Rohkakaopulver, Kokosöl Zimt, Bourbon Vanille, Backpulver, evtl. etwas Mandelmilch oder ähnliches. Zubereitung: Alle Zutaten in einem Mixer gut miteinander vermischen. Wer keinen Mixer hat, kann das Obst auch mit einer Gabel zerdrücken und dann mit einem Pürierstab mit den anderen Bestandteilen vermischen. Die Masse in Muffinformen füllen (entweder ein Muffinblech mit Papierförmchen auslegen oder gut einfetten, alternativ gehen auch Silikonformen). Das Ganze bei etwa 160 Grad Umluft für 25 bis 30 Minuten backen. Vor dem Herausnehmen testen, ob der Teig innen auch fest ist. In einer Dose aufbewahrt, halten sich die Muffins ein paar Tage. Die Früchte sorgen für die Saftigkeit.	1 Banane 200 g Erdbeeren 2 Eier 80g Mandelmehl (alternativ gehen auch gemahlene Mandeln) 20g Rohkakaopulver 2 EL Kokosöl Zimt Bourbon Vanille 1/2 TL Backpulver evtl. etwas Mandelmilch oder ähnliches . 2 Muffins essen	1 Banane 200 g Erdbeeren 2 Eier 80g Mandelmehl (alternativ gehen auch gemahlene Mandeln) 20g Rohkakaopulver 2 EL Kokosöl Zimt Bourbon Vanille 1/2 TL Backpulver evtl. etwas Mandelmilch oder ähnliches . 1 Muffin essen
Abendessen		LEAN MEAL	Guacamole mit Rohkost: Zutaten: Avocado, Limette, rote Zwiebel, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Chili, Strauchtomate, frische Petersilie, Joghurt. Zubereitung: Zuerst Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, so klein wie möglich schneiden und in eine mittelgroße Schüssel geben. Wer es schärfer möchte, kann zusätzlich eine Jalapeño oder eine halbe Chilischote klein schneiden und hinzugeben. Anschließend Avocado halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das gesamte grüne Fruchtfleisch herauskratzen. Nun das Fruchtfleisch der Avocado in der Schüssel zerdrücken und mit den Zwiebel- und Knoblauchstückchen vermischen, sodass eine cremige Masse entsteht. Limette sofort darüber auspressen, damit die Avocadopaste nicht braun wird. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und abschmecken. Fertig ist die Guacamole!	1 sehr reife Avocado 1 kleine Limette 1/2 kleine rote Zwiebel 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer Chili 1 Bio-Strauchtomate 1/4 Bund frische Petersilie 2 EL Joghurt 300 g Rohkost deiner Wahl	½ sehr reife Avocado 1 kleine Limette 1/2 kleine rote Zwiebel 2 Knoblauchzehen Salz, Pfeffer Chili 1 Bio-Strauchtomate 1/4 Bund frische Petersilie 1 EL Joghurt 250 g Rohkost deiner Wahl
VOR / NACH dem Training		BANANA SMOOTHIE	Eiweiss-Protein-Bananen-Shake: Zutaten: Banane, Proteinpulver, pflanzlicher Milch oder Magerquark, Zimt. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	1 Banane 30 g Proteinpulver 100 ml pflanzliche Milch oder Magerquark Prise Zimt	1 Banane 30 g Proteinpulver 100 ml pflanzliche Milch oder Magerquark Prise Zimt
Einkaufsliste	Gemüse/Salate/Kohlenhydrate: Babyspinat, Knoblauchzehe, Ingwer, Staudensellerie, Möhre, Chinakohl, Pfifferlinge, Champignons, Frühlingszwiebel, Linsen, rote Zwiebel, Strauchtomate, Petersilie. Rohkost nach Wahl. Obst: Banane, (Erd)Beeren, Birne, Trauben, Limette. Protein: Protein Pulver, Eier, Hähnchenbrustfiletstreifen, Joghurt, Magerquark. Fette / Öle / Essig: Mandelmehl, Kokosöl, Avocado, Cashewkernen. Getränke: Wasser, Tee, Kokoswasser, pflanzliche Milch (Mandel, Soja, Hafer, Dinkel), Kaffee, Alkohol. Sonstiges: Eiswürfel, Honig, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver, gemahlener Koriander, gemahlene Kurkuma, Rohkakaopulver, Zimt, Bourbon Vanille, Backpulver, Salz, Pfeffer, Chili, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.				