

PHASE 6
 35 % Kohlenhydrate
 25 % Proteine
 40 % Fette

YOUR HEALTH COACH

healthy lifestyle solutions

Mahlzeit	Beispiele	Inhalte wählen aus:	Mann	Frau	
Frühstück		POWER BREAKFAST	Power-Breakfast: Zutaten: Milch eurer Wahl, Wasser, Haferflocken, Toppings: Beeren, Kokosflocken, Mandelmus, Joghurt. Zubereitung: Die Milch in einem kleinen Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Anschließend die Haferflocken unterrühren, zurück auf den Herd stellen und unter Rühren bei niedriger Temperatur aufkochen. Jetzt nehmt ihr den Topf wieder von der Herdplatte, setzt den passenden Deckel drauf und lasst das Porridge noch ein paar Minuten ziehen. Zum Schluss mit Kokosflocken und Mandelmuss verfeinern.	70 g Haferflocken 100 ml Milch 90 g Beeren 10 g Kokosflocken 20 g Mandelmus Wasser	50 g Haferflocken 100 ml Milch 90 g Beeren 10 g Kokosflocken 15 g Mandelmus Wasser
Snack		VITALITY SNACK	Beeren-Smoothie mit Banane: Zutaten: gemahlene Leinsamen, Blaubeeren, Erdbeeren, Banane, Mandelmilch. Zubereitung: Banane schälen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Blaubeeren und Erdbeeren waschen, die Erdbeeren entstielen und halbieren. Anschließend Erdbeeren, Blaubeeren und Leinsamen mit in den Mixer geben. Mit der Mandelmilch auffüllen und alles solange pürieren, bis alles schön cremig ist.	1 EL gemahlene Leinsamen 25 g Blaubeeren 60 g Erdbeeren 1/2 Banane 1/2 Tasse Mandelmilch optional: 1/2 TL Kokosraspeln	1 EL gemahlene Leinsamen 25 g Blaubeeren 60 g Erdbeeren 1/4 Banane 1/2 Tasse Mandelmilch optional: 1/2 TL Kokosraspeln
Mittagessen		CLEAN SALAD	Salat mit Kürbis, Chiasamen, Granatapfel und Ziegenkäse: Zutaten: Römersalat, Feldsalat, Fenchel, Tomaten, Chiasamen, Hokaido-Kürbis, Kürbiskerne, Ziegenkäse, Kerne aus Granatapfel, Wasser, Salz, Pfeffer, Kokosöl. Zubereitung: Römersalat, Feldsalat und Fenchel gründlich waschen, abtupfen und bei Bedarf zerkleinern. Kürbis waschen, putzen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbisstückchen leicht anbraten. Wasser dazugeben und für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Sobald das Wasser verdampft ist, Salz, Pfeffer, Chiasamen und Kürbiskerne dazugeben und für weitere 2 Minuten braten lassen. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Schließlich die Salatmischung in eine Salatschüssel oder auf einen Salatteller geben, die Kürbisstückchen hinzufügen, mit Granatapfelkernen bestreuen, 1 EL Ziegenkäse pro Portion dazugeben und Essig und Öl anreichern.	100 g Römersalat 1 Handvoll Feldsalat 1 Fenchel 4 kleine Tomaten 1 EL Chiasamen 200 g Hokaido-Kürbis 30 g Kürbiskerne 2 EL frischer Ziegenkäse Kerne aus 1/2 Granatapfel 1/2 Tasse Wasser Salz, Pfeffer 1 TL Kokosöl	100 g Römersalat 1 Handvoll Feldsalat 1/2 Fenchel 4 kleine Tomaten 1/2 EL Chiasamen 150 g Hokaido-Kürbis 20 g Kürbiskerne 1 EL frischer Ziegenkäse Kerne aus 1/2 Granatapfel 1/2 Tasse Wasser Salz, Pfeffer 1 TL Kokosöl
Snack		PROTEIN SMOOTHIE	Tiramisu-Smoothie: Zutaten: Proteinpulver (Vanille), Rohkakaopulver, Hüttenkäse, Mandelsplitter, Espresso, Honig, Wasser, Eiswürfel. Zubereitung: Alles in einen Mixer geben und pürieren bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.	30 g Proteinpulver 1 TL Rohkakaopulver 80 g Hüttenkäse 15 g Mandelsplitter 1 TL Honig 1 Espresso (kalt) 200 ml Wasser 5 Eiswürfel	20 g Proteinpulver 1 TL Rohkakaopulver 50 g Hüttenkäse 10 g Mandelsplitter 1 TL Honig 1 Espresso (kalt) 150 ml Wasser 3 Eiswürfel

Abendessen		STAY FOCUSED MEAL	Stay-Focused-Meal: Zutaten: Langkornreis, Salz, Prinzessbohne, Kürbiskerne, Nektarine oder anderes Saison Obst wie Apfel, Birne, Pflaume Balsamico Essig, Senf, Pfeffer, Gemüsebrühe, Olivenöl. Zubereitung: In einem Toof die 2,5-fachen Menge Salzwasser zum Kochen bringen. Reis hineingeben, aufkochen lassen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanleitung garen. Inzwischen Bohnen waschen, abtropfen lassen und putzen. Bohnen schräg in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden, 7 Minuten vor Garende zum Reis geben und 7 Minuten weitergaren. Beides in einem Sieb abtropfen lassen. In eine große Schüssel geben und unter gelegentlichem Umrühren abkühlen lassen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, auf einen kleinen Teller geben und abkühlen lassen. Nektarine waschen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Zur Reis-Bohnen-Mischung geben und vermischen. Für die Salatsauce in einer kleinen Schüssel Essig mit Senf, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Gemüsebrühe und Olivenöl verrühren. Salatsauce über die Reismischung geben, alles gut mischen und den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und Kürbiskerne darüber streuen.	80 g Langkornreis (parboiled) Salz 150 g Prinzessbohne 20 g gehäufte Kürbiskerne ½ Nektarine oder anderes Saisonobst wie Apfel, Birne, Pflaume 1 EL weißer Balsamico Essig ½ TL Senf Pfeffer Cayennepfeffer 1 ½ EL Gemüsebrühe 1 ½ EL Olivenöl	50 g Langkornreis (parboiled) Salz 130 g Prinzessbohne 20 g gehäufte Kürbiskerne ½ Nektarine oder anderes Saisonobst wie Apfel, Birne, Pflaume 1 EL weißer Balsamico Essig ½ TL Senf Pfeffer Cayennepfeffer 1 ½ EL Gemüsebrühe 1 ½ EL Olivenöl
VOR / NACH dem Training		RESTORE SNACK	Mango-Lassi (mit Kefir): Zutaten: Joghurt mit probiotischen Kulturen oder Kefir, Mango, Eiswürfel, geschälten Flohsamen. Zubereitung: Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt pürieren.	400 ml Joghurt oder Kefir ½ Mango 5 Eiswürfel 1 TL geschälten Flohsamen 1 TL Kokosflocken 1 EL Limettensaft	300 ml Joghurt oder Kefir ½ Mango 4 Eiswürfel 1 TL geschälten Flohsamen 1 TL Kokosflocken 1 EL Limettensaft
Einkaufsliste	Gemüse/Salate/Kohlenhydrate: Haferflocken, Römersalat, Feldsalat, Fenchel, Tomaten, Chiasamen, Hokaido-Kürbis, Kürbiskerne, Langkornreis, Prinzessbohnen. Obst: Beeren, Banane, Granatapfel, Nektarine oder anderes Saison Obst wie Apfel, Birne, Pflaume, Mango. Protein: Proteinpulver, Hüttenkäse, Joghurt, Kefir. Fette / Öle / Essig: Kokosflocken, Mandelmus, gemahlene Leinsamen, Ziegenkäse, Kokosöl, Olivenöl, Kürbiskerne. Getränke: Wasser, (pflanzlicher) Milch, Espresso. Sonstiges: Eiswürfel, Wasser, Salz, Pfeffer, Rohkakaopulver, Honig, Balsamico Essig, Gemüsebrühe ohne Hefe, geschälte Flohsamen, frische Kräuter.				