

REZEPTBUCH



LOW CARB FOR STARTERS

PETRA BINDER ACADEMY

COPYRIGHT

Impressum

Petra Binder Academy
Anton-Langergasse 56
A-1130 Wien

© Copyright 2023

Petra Binder Academy | Alle Rechte vorbehalten.

Diese Rezeptsammlung oder Teile davon dürfen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Herausgebers weder vervielfältigt noch in irgendeiner Weise verwendet werden.

www.petrabinder.com | office@petrabinder.com

SERVUS UND WILLKOMMEN!

Mir ist Respekt wichtig! Sogar so sehr, dass ich es mir zu meiner Mission gemacht habe, Menschen den Respekt zu verschaffen, den sie verdienen.

Und Respekt beginnt immer bei DIR selbst!

Wenn Du beruflich und privat langfristig etwas erreichen willst, musst Du aus der breiten Masse herausstechen! Dies schaffst Du, wenn Du lernst, mit Dir selbst und anderen respektvoll umzugehen. So wirst Du am Ende selbst Respekt und Anerkennung gewinnen – und so leichter Deine Ziele erreichen.



Ich unterstütze seit 20 Jahren UnternehmerInnen, Führungskräfte und zukunftsorientierte PlayerInnen durch gezielte Strategien in der Oberliga mitzuspielen. So können sie am aktuellen Wissenstand bleiben, sich mit Freude weiterentwickeln und ihre Leistung gezielt abrufen.

In zwei Jahrzehnten habe ich unzähligen Menschen in Workshops, Vorträgen und Büchern beigebracht, wie sie der Informationsflut Herr werden und motiviert und mit Leichtigkeit den Fokus behalten, um ihre Ziele zu erreichen.

Damit auch Du mit Deiner exzellenten Expertise hervorstechen kannst, möchte ich Dir die Geheimnisse enthüllen, die hinter den erfolgreichsten Persönlichkeiten stecken, und mache deren Business- und Erfolgs-Hacks für Dich zugänglich.

Petra M. Binder



IM TEAM



Mag. Birgit Barilits, BSc

Diätologin, Ernährungsberaterin, Keto-Coach, Sporternährungscoach, Systemischer Coach, Longevity-Coach

Meine Lieblingsthemen sind:
Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen, Gewichtsreduktion, Stoffwechselerkrankungen, entzündungshemmende Ernährung, Healthy Aging, ...

Mir ist wichtig, dass ich meine KundInnen ganzheitlich erfasse. Einerseits arbeite ich evidenzbasiert nach den neuesten Erkenntnissen der Ernährungsmedizin, aber eben auch mit der Person unter Einbeziehung der Lebensumstände, persönlicher Ziele und Anliegen.

Meine Mission seit 2013: Ich schaffe Räume für Menschen, in denen sie sie selbst sein können, damit sie ihr Leben aktiv gestalten, sich besser in ihrem Körper und ihrem Umfeld fühlen, und dadurch gesünder und zufriedener sind – mittels individueller Ernährungsberatung und der Etablierung neuer, gesundheitsförderlicher Gewohnheiten!

So fühle ich mich auch verpflichtet, mich immer wieder mit den neuesten Themen vertraut zu machen und mein Wissen in den Schwerpunktgebieten zu vertiefen, ganz nach dem Motto lebenslanges Lernen.



MEINE ERNÄHRUNG

LOW CARB ERNÄHRUNG

"Low Carb" ist eine Ernährungsweise, die sich durch eine reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten auszeichnet. Kohlenhydrate sind Makronährstoffe, die in Lebensmitteln wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und Zucker enthalten sind. Bei der Low Carb-Ernährung werden diese Kohlenhydrate zugunsten von proteinreichen Lebensmitteln, gesunden Fetten und einer erhöhten Aufnahme von Gemüse reduziert.

Die Idee hinter Low Carb ist, den Blutzuckerspiegel stabiler zu halten und den Körper dazu zu bringen, mehr Fett als Energiequelle zu nutzen, anstatt sich hauptsächlich auf Kohlenhydrate zu verlassen. Dies kann dazu führen, dass der Körper in einen Zustand der Ketose gerät, in dem er Fett in sogenannte Ketone umwandelt, die als Energiequelle dienen.

Viele Menschen finden Vorteile in einer Low Carb-Ernährung, darunter:

1. Gewichtsabnahme: Durch den Verzicht auf viele verarbeitete Kohlenhydrate kann es leichter sein, ein Kaloriendefizit zu erreichen, was zu Gewichtsverlust führen kann.
2. Stabile Energie: Die Vermeidung von Blutzuckerspitzen und -abfällen kann zu stabilerer Energie über den Tag hinweg führen.
3. Verbesserte Blutzuckerwerte: Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz können von einer Low Carb-Ernährung profitieren, da sie den Blutzuckerspiegel besser kontrollieren können.
4. Positive Auswirkungen auf bestimmte Gesundheitsmarker: Einige Studien deuten darauf hin, dass eine Low Carb-Ernährung den Triglyceridspiegel und den HDL-Cholesterinspiegel verbessern kann.
5. Vorteile in Bezug auf Fokus, Konzentration und Leistungsfähigkeit: Indem sie den Blutzuckerspiegel stabiler hält, kann sie dazu beitragen, Gehirnnebel und Energiespitzen zu vermeiden.



Definition: Low Carb" bedeutet, dass Du weniger Kohlenhydrate isst als in einer typischen Ernährung.

Als Richtlinie kannst Du nehmen:

- Sehr niedrig: Unter 50 g Kohlenhydrate/Tag für ketogene Ernährung.
- Mäßig niedrig: 50-150 g Kohlenhydrate/Tag.
- Gemäßigt: 150-200 g Kohlenhydrate/Tag, mit Fokus auf gesunden Quellen.

Bevor Du Dich langfristig für eine Ernährungsumstellung entscheidest, ist es ratsam, mit einem Arzt oder Ernährungsberater zu sprechen, um sicherzustellen, dass sie zu Deinen individuellen Bedürfnissen und Zielen passt.

WOCHENPLAN

Dieser Plan soll Dir als Stütze dienen. Du kannst gerne Gerichte austauschen und flexibel an die Sache herangehen. Wenn Du Gerichte tauscht, empfehle ich Dir eine Tracking App zu nutzen!

TAG 1

FRÜHSTÜCK

Overnights-Oats mit
Beeren

TAG 2

FRÜHSTÜCK

Und jetzt bist Du
dran!
Vervollständige
Deinen Plan mit
eigenen Ideen,
Wiederholungen
oder schau im www
nach Rezepten.

TAG 3

FRÜHSTÜCK

MITTAG

Cremige Lauch-
Kartoffel-Suppe

MITTAG

MITTAG

ABEND

Tomatisierte
Thunfisch-Spaghetti

ABEND

ABEND

WOCHENPLAN

TAG 4

FRÜHSTÜCK

TAG 5

FRÜHSTÜCK

TAG 6

FRÜHSTÜCK

MITTAG

MITTAG

MITTAG

ABEND

ABEND

ABEND

WOCHENPLAN

TAG 7

FRÜHSTÜCK

TAG 8

FRÜHSTÜCK

TAG 9

FRÜHSTÜCK

MITTAG

MITTAG

MITTAG

ABEND

ABEND

ABEND

WOCHENPLAN

TAG 10

FRÜHSTÜCK

TAG 11

FRÜHSTÜCK

TAG 12

FRÜHSTÜCK

MITTAG

MITTAG

MITTAG

ABEND

ABEND

ABEND

WOCHENPLAN

TAG 13

FRÜHSTÜCK

TAG 14

FRÜHSTÜCK

TAG 15

FRÜHSTÜCK

MITTAG

MITTAG

MITTAG

ABEND

ABEND

ABEND



FRÜHSTÜCK



OVERNIGHT OATS MIT BEEREN

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

30g Haferflockem

1/4 l ungesüßte Mandelmilch

100 g Beeren

1 EL Mandeln

10.6g F, 39.6g KH, 13g EW, 299kcal

ZUBEREITUNG

1. Mische die Haferflocken und Mandelmilch in einer Schüssel. Füge bei Bedarf etwas Zimt, Kardamon oder Orangenschale für mehr Geschmack hinzu.
2. Lass es im Kühlschrank 30 Minuten oder über Nacht ziehen.
3. Gib die Beeren hinzu und lass es Dir schmecken.



CHIA-PUDDING MIT APFEL

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

2 1/2 EL Chiasamen
1/4 l ungesüßte Mandelmilch
1 EL fettarmer Cottage Cheese
1 Apfel

14g F, 36.5 KH, 14.5 EW, 315kcal

ZUBEREITUNG

1. Schneide oder reibe den halben Apfel und mische ihn mit den Chiasamen, dem Cottage Cheese und der Mandelmilch.
2. Füge ev. etwas Zimt hinzu.
3. Lasse alles im Kühlschrank für mind. 30 Minuten oder über Nacht ziehen.
4. Garniere und serviere es mit der anderen Apfelhälfte.



TOAST MIT EI-AUFSTRICH

Portion: 1

Zeitaufwand: 15 Minutes

ZUTATEN

2 Scheiben Vollkorntoast
1 Ei
1 EL Magertopfen
1 EL Senf
30 g Gewürzgurken
30g rote Parika
1 Blatt Salat

11.6g F, 37.9 KH, 17.4 EW, 335kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche das Ei hart, schäle es und hacke es in kleine Stücke.
2. Vermische es mit Topfen, Senf und klein geschnittenen Gurken, Salz und Pfeffer.
3. Schneide den Paprika in Streifen.
4. Lege das Salatblatt auf eine Toastscheibe und bestreiche es mit der Eimasse und garniere mit Paprika.
5. Zum Schluss lege die zweite Toastscheibe oben drauf.



TOPFEN MIT APFEL UND NÜSSEN

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

250g Magertopfen

1 Apfel

1 1/2 EL Mandeln

8.1g F, 30.3g KH, 32.3g EW, 309 kcal

ZUBEREITUNG

1. Reibe den Apfel oder schneide ihn in kleine Stücke.
2. Rühre den Topfen mit etwas Wasser cremig und gib den Apfel und die Nüsse dazu.



AVOCADO - EI - BROT

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

1 Scheibe Roggenbrot

1 Ei

1/4 Avocado

11.8g F, 29.9g KH, 11.4g EW, 273 kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche das Ei wachweich.
2. Zerdrücke die Avocado auf der gerösteten Brottscheibe und gib das Ei darauf.
3. Würze mit Salz und Gewürzen Deiner Wahl.



PROTEIN-PORRIDGE

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

35g Haferflocken
1/8l Wasser
1 Ei
1/4 Banane
120 ml Mandelmilch

8.1g F, 30.3g KH, 32.3g EW, 309 kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche die Haferflocken nach Packungsanleitung in der Milch, gib das Ei dazu und verrühre alles gut miteinander.
2. Garniere alles mit den Bananenscheiben.
3. Du kannst ev. mit Zimt würzen.



GEMÜSE-RÜHREI

Portion: 1

Zeitaufwand: 5 Minutes

ZUTATEN

2 Eier
2 Cherry-Tomaten
20 Gramm Tofu geräuchert
1/2 Paprika gelb
1 Champignon
1/2 TL Dill
1 TL Bio-Butter
Salz und Pfeffer

19.1g F, 19.9g KH, 8.2g EW, 273 kcal

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, den Tofu und die Paprika fein würfeln und den Champignon blättrig schneiden. Alles in der Butter für etwa 2 Minuten scharf anbraten.
2. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Die Pfanne mit dem Gemüse auf kleine Flamme drehen, das Ei eingießen und langsam stocken lassen. Dabei immer wieder umrühren. Vor dem Servieren großzügig mit Dill bestreuen.



MITTAG



LACHS MIT KAROTTENBULGUR UND TSATSIKI

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

125 g Lachsfilet
50 g Bulgur (opt.Vollkornreis)
150g Karotten
50g Gurke
125g Magertopfen
1 Zehe Knoblauch

ca. 49g F, 13g KH, 22g EW, 662 kcal

ZUBEREITUNG

- 1.Heize den Ofen auf 200°C vor.
2. Würze den Lachs mit Salz und Gewürzen und gare in 12 - 15 Min. im Ofen.
- 3.Koche Bulgur nach Packungsanleitung.
- 4.Schneide Karotten mit Sparschäler in Streifen und reibe die Gurke klein.
- 5.Verrühre den Topfen mit etwas Wasser, geraspelter Gurke, Knoblauch, Salz und Pfeffer.
- 6.Vermische den Bulgur mit den Karotten.



CREMIGE LAUCH-KARTOFFEL-SUPPE

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

200 g Kartoffel
100 g Lauch
1/2 EL Olivenöl
1/2 l Wasser
4 EL fettarmer Frischkäse
2 Eier

19.7g F, 61.3g KH, 26.4g EW, 516 kcal

ZUBEREITUNG

1. Schäle die Kartoffel und Lauch und schneide sie in kleine Stücke.
2. Gib Öl in einen Topf und brate das Gemüse einige Minuten. Füge Wasser, Salz und Gewürze Deiner Wahl hinzu.
3. Lass alles 20 Minuten köcheln.
4. Püriere mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse.
5. Koche die Eier wachweich und serviere die Suppe damit.



GEBRATENER TOFU UND FISOLEN

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

200 g Tofu
1 EL Olivenöl
75 g Lauch
100 g Fisolen
60g Reismudeln
2 EL Sojasauce

21.9g F, 69.6g KH, 23.7g EW, 556 kcal

ZUBEREITUNG

1. Schneiden den Tofu in kleinere Stücke und den Lauch in Scheiben.
2. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung
3. Brate den Tofu in Öl bei starker Hitze goldbraun an.
4. Gib den Lauch und die Fisolen dazu und brate alles einige Minuten. Schmecke mit Gewürzen Deiner Wahl ab.
5. Gib die Nudeln und die Sojasauce dazu und schwenke alles gut durch.



GRÜNES TOFU-CURRY

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

200 g Tofu
1/2 EL Olivenöl
1 EL Grüne Currypaste
60g Kokosmilch
1/4l Wasser
50g Reismudeln
60g Blattspinat

29.9g F, 49.3g KH, 20.4g EW, 538 kcal

ZUBEREITUNG

1. Schneiden den Tofu in kleinere Stücke und brate ihn im Topf einige Minuten in Öl an.
2. Füge die Kokosmilch, Wasser und grüne Currypaste hinzu.
3. Füge die Reismudeln und den Spinat hinzu und lasse alles 5 Minuten kochen.
4. Schmecke mit Salz und Pfeffer ab.



HÜHNERSALAT

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

140g Hühnerfilet
70g Perlgraupen
70g Karotten
60g gemischter Salat
1 EL Olivenöl

16.6g F, 58.1g KH, 42.4g EW, 552 kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche die Graupen laut Packungsanleitung.
2. Gare das Hühnerfilet in einer Grillpfanne und würze es mit Salz und Gewürzen.
3. Schneide das Huhn in dünne Scheiben.
4. Reibe die Karotte oder schneide sie in dünne Scheiben.
5. Serviere alles zusammen mit dem Salat und träufle Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer darüber.



GEBRATENER LACHS AUF MANGOSALAT

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

30g Vollkornreis
120g Mango
70g rote Paprika
70g Mais
120g Lachsfilet
1/2 EL Olivenöl
1 EL Sojasauce

21.4g F, 56.9g KH, 29.8g EW, 541 kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche den Reis laut Packungsanleitung.
2. Die Mango und Paprika in kleine Stücke schneiden, mit dem Mais vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Lachs in Öl goldbraun braten.
4. Reis mit Salat servieren und mit etwas Soja-sauce beträufeln.



THUNFISCH-NUDELSALAT

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

70g Vollkornpasta
1 Ei
90g Dosen-Thunfisch in Wasser
30g rote Zwiebel
10g Kapern
100g Erbsen
2 TL Olivenöl

13.1g F, 59g KH, 45.5g EW, 546 kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche die Paste laut Packungsanleitung.
2. Koche das Ei wachweich.
3. Koche die Erbsen.
4. Mische nun alles zusammen und garniere es mit dem Ei.
5. Ev. mit etwas Zitronensaft würzen.



ABEND



TOMATISIERTE THUNFISCH-SPAGHETTI

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

75 g Dosenthunfisch (in Wasser)
2 Sardellenfilets
1 Zehe Knoblauch
100g Kirschtomaten
1 EL Olivenöl
80g Vollkornspaghetti
1/2 EL Chiliflocken

ca. 36g F, 8g KH, 34g EW, 511kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung.
2. Schneide Knoblauch in kleine Würfel, erhitze Öl in einer beschichteten Pfanne und brate darin den Knoblauch, Sardellen und Chiliflocken an.
3. Füge Tomaten und den Thunfisch hinzu und brate alles ein paar Minuten lang.
4. Gib die Nudeln mit etwas Nudelwasser in die Pfanne, schwenke sie und würze sie mit Salz.



STEAK MIT KARTOFFELPÜRREE

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

140 g Rindersteak
250g Kartoffeln
3 EL frische Kräuter
150g Fisolen
1 EL Olivenöl

ca. 36g F, 8g KH, 34g EW, 511kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche die Kartoffel weich.
2. Brate das Steak bei großer Hitze, so wie es dir am besten schmeckt.
3. Gib Öl in die selbe Pfanne und brate die Fisolen ein paar Minuten. Gib etwas Wasser hinzu und würze das Gemüse mit Salz und Pfeffer.
4. Zerdrücke die Kartoffeln, gib die Kräuter hinzu und schmecke mit Salz und Pfeffer ab.
5. Serviere das Steak mit den Kartoffeln, dem Gemüse und der Sauce aus der Pfanne



SAHNIGER KABELJAU AUF VOLLKORNREIS

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

120 g Kabeljaufilet
40 g Vollkornreis
70 g Lauch
100 g Fisolen
80 g Kokosmilch
1 EL Currypulver
1/2 EL Olivenöl

ca. 36g F, 8g KH, 34g EW, 511kcal

ZUBEREITUNG

1. Koche den Reis nach Packungsanleitung.
2. Schneide den Kabeljau in kleinere Stücke und brate ihn in Öl auf jeder Seite einige Minuten an.
3. Füge Lauch und Fisolen hinzu und brate alles einige Minuten.
4. Füge die Kokosmilch und ev. Wasser mit dem Currypulver hinzu und würze mit Salz.
5. Lasse alles einige Minuten köcheln und serviere es mit dem Reis.



HUHN ALFREDO

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

120 g Hühnerfilet
1 EL Olivenöl
1 Zehe Knoblauch
3 EL fettarmer Frischkäse
50g Vollkorn-Penne
200g Brokkoli

18.1g F, 43.4g KH, 47.2g EW, 536kcal

ZUBEREITUNG

1. Schneide das Hühnerfilet und den Knoblauch in dünne Scheiben.
2. Brate das Huhn und den Knoblauch im Öl goldbraun an.
3. Füge den Frischkäse hinzu und würze alles mit Salz und Pfeffer.
4. Koche die Nudeln nach Packungsanleitung und füge Brokkoli hinzu, wenn noch 3 Minuten Kochzeit übrig sind.
5. Gib den Brokkoli, die gekochten Nudeln mit Nudelwasser zum Fleisch und schwenke alles.



HÜHNER-WRAPPS

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

150g Hühnerfilet
1/2 EL Olivenöl
100g Erbsen
2 EL fettarmer Frischkäse
20g rote Zwiebel
20g Salat
4 Blatt Reisblätter

12.2g F, 54.7g KH, 52.7g EW, 545 kcal

ZUBEREITUNG

1. Erbsen kochen.
2. Huhn in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit dem Öl braten.
3. Erbsen mit Frischkäse pürieren, pfeffern und salzen.
4. Zwiebeln in Scheiben schneiden.
5. Reisblätter in Wasser tauchen und Salat, Huhn, Zwiebeln und das Erbsenpüree auf den Reisblättern verteilen.
6. Anschließend forme Rollen.



AUBERGINEN-LASAGNE

Portion: 1

Zeitaufwand: 30 Minutes

ZUTATEN

1 Stück Aubergine, roh
5 g Petersilie, gehackt
40 g Zwiebel, gehackt
1 Stück Ei
125 g Ricotta
30 g Parmesan, gerieben
50 g Mozzarella
300 g Tomate, gehackt (Konserven)
1 EL Olivenöl
1 TL Italienische Kräuter, zum Streuen
Salz, Pfeffer

47g F, 36g KH, 44g EW, 778 kcal

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch gut trocken tupfen.
3. Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten. Gehackte Tomaten und Kräuter hinzufügen, salzen und pfeffern und 15 Minuten köcheln lassen.
4. Ei mit Salz und Pfeffer verquirlen. Ricotta, Parmesan und Petersilie hinzufügen und alles gut vermengen.
5. In kleine Auflaufform als erste Schicht die Tomatensoße, danach die Auberginenscheiben, dann Ricottacreme verteilen und Mozzarella darüberstreuen. Vorgang wiederholen.
6. Die Lasagne im Ofen für etwa 35 Minuten goldgelb backen.



SKYR AUFLAUF MIT HEIDELBEEREN

Portion: 1

Zeitaufwand: 50 Minutes

ZUTATEN

125g Skyr
15g Grieß
1 Ei
15g Xucker (Erythrit)
etwas Vanilleextrakt

14g F, 21g KH, 22g EW, 304 kcal

ZUBEREITUNG

1. Heize den Backofen auf 180 Grad Ober-/ und Unterhitze vor und fette die Auflaufform mit Butter ein.
2. Trenne das Ei und schlage das Eiweiß steif.
3. Mixe das Eigelb in einer anderen Schüssel mit dem Xucker und dem Vanilleextrakt schaumig.
4. Rühre anschließend den Skyr und den Grieß unter die Eigelbmasse.
5. Hebe nun vorsichtig das Eiweiß und die Heidelbeeren unter.
6. Gib die Masse in die Auflaufform und backe den Skyr Auflauf für rund 40 Minuten bei 180 Grad.



SNACKS

SNACK-IDEEN

50g Käse (Camembert, Brie, Parmesan, Feta, Gorgonzola oder Mozzarella)

1 mittlere Avocado mit Meersalz

1 Ei mit Mayonaise / Ajoli

60 g Salami / Pastrami

250 ml Brühe

100g Karfiol-Hummus mit Gurke

Ei-Muffin

Käsechips

Guacamole

Gemüsesticks

Gemüsechips

Oliven

25 g Nüsse ungesalzen (Mandeln, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pecan-nüsse, Walnüsse, Cashewkerne, Pinienkerne, Pistazien, Kürbiskerne)

Beeren (Ribisel/Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Cranberry, Heidelbeere, Brombeeren, Papaya, Stachelbeeren)

Energy.Bällchen

div. Fat-Bombs

Chia Pudding

EINKAUFLISTE

Diese Einkaufsliste bezieht sich auf den empfohlenen Speiseplan. Achte auf BIO-Qualität und Regionalität. So können wir nicht nur unserem Körper Gutes tun, sondern auch unserer Umwelt und unseren heimischen Bauern.

- | | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | Haferflocken | <input type="checkbox"/> | Cherry-Tomaten |
| <input type="checkbox"/> | Mandelmilch (ungesüßt) | <input type="checkbox"/> | Tofu (geräuchert) |
| <input type="checkbox"/> | Beeren | <input type="checkbox"/> | Champignon |
| <input type="checkbox"/> | Mandeln | <input type="checkbox"/> | Dill |
| <input type="checkbox"/> | Chiasamen | <input type="checkbox"/> | Bio-Butter |
| <input type="checkbox"/> | Cottage Cheese | <input type="checkbox"/> | Bio-Lachsfilet |
| <input type="checkbox"/> | Äpfel | <input type="checkbox"/> | Bulgur |
| <input type="checkbox"/> | Käse | <input type="checkbox"/> | Karotten |
| <input type="checkbox"/> | VK-Toast | <input type="checkbox"/> | Gurke |
| <input type="checkbox"/> | Eier | <input type="checkbox"/> | Knoblauch |
| <input type="checkbox"/> | Magertopfen | <input type="checkbox"/> | Kartoffeln |
| <input type="checkbox"/> | Senf | <input type="checkbox"/> | Lauch |
| <input type="checkbox"/> | Gewürzgurken | <input type="checkbox"/> | Olivenöl |
| <input type="checkbox"/> | Paprika (rot) | <input type="checkbox"/> | Frischkäse (fettarm) |
| <input type="checkbox"/> | Salat | <input type="checkbox"/> | Fisolen |
| <input type="checkbox"/> | Roggenbrot | <input type="checkbox"/> | Reisnudeln |
| <input type="checkbox"/> | Avocado | <input type="checkbox"/> | Sojasauce |
| <input type="checkbox"/> | Bananen | <input type="checkbox"/> | Grüne Currypaste |

EINKAUFLISTE

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | Kokosmilch | <input type="checkbox"/> | Parmesan |
| <input type="checkbox"/> | Bio-Hühnerfilet | <input type="checkbox"/> | Mozarella |
| <input type="checkbox"/> | Perlgraupen | <input type="checkbox"/> | Skyr |
| <input type="checkbox"/> | VK-Reis | <input type="checkbox"/> | Grieß |
| <input type="checkbox"/> | Mango | <input type="checkbox"/> | Xucker (Erythrit |
| <input type="checkbox"/> | Mais | <input type="checkbox"/> | Vanilleextrakt |
| <input type="checkbox"/> | VK-Pasta | <input type="checkbox"/> | Heidelbeeren |
| <input type="checkbox"/> | Dosen-Thunfisch (Wasser) | <input type="checkbox"/> | Pfeffer |
| <input type="checkbox"/> | rote Zwiebel | <input type="checkbox"/> | Gewürze |
| <input type="checkbox"/> | Kapern | | |
| <input type="checkbox"/> | Erbsen | | |
| <input type="checkbox"/> | Sardellenfilets | | |
| <input type="checkbox"/> | Chili-Flocken | | |
| <input type="checkbox"/> | Rindersteak | | |
| <input type="checkbox"/> | Kabeljau | | |
| <input type="checkbox"/> | Brokkoli | | |
| <input type="checkbox"/> | Reisblätter | | |
| <input type="checkbox"/> | Aubergine | | |
| <input type="checkbox"/> | Ricotta | | |

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Du hast jetzt angefangen einige wunderbare Lebensgewohnheiten auszubauen. Dies waren gerade mal ein paar Techniken und Du konntest schon erste Erfolge erzielen. Stell' Dir mal vor, wie es sein wird, wenn Du noch mehr dazulernst, weiter trainierst und alles Gelernte für Dich zu einer wunderbaren Gewohnheit und damit jederzeit anwendbar wird!?!

KOSTENFREIER BUSINESS CALL

Wenn Du im Beruf und im Leben weiterkommen möchtest und Dich aktiv weiterbilden willst, biete ich hier die exklusive Gelegenheit, mit mir persönlich über Deine offenen Fragen zu sprechen und den einen oder anderen TOP-TIPP zu erhalten.



[Direkt zu meinem Terminplan \(klick\) >](#)

**DU BIST,
WAS DU
TÄGLICH
ISST.**