

## **Handout zum Vortrag: Ernährung & Schichtarbeit – Chronodiät**

### **WIE DER ZEITPUNKT DER NAHRUNGS-AUFNAHME UNSER GEWICHT BEEINFLUSST**

Die meisten Studien, aber insbesondere praktisch alle Ernährungsprogramme, die stets eine Umstellung der Lebensgewohnheiten empfehlen, konzentrierten sich in erster Linie nur auf die Kalorienaufnahme und den Energieverbrauch. Erst in den letzten Jahren kam zum Vorschein, dass die Energieregulation, also der Verbrauch oder die Einspeicherung von Energie, an den tageszeitlichen Rhythmus unserer inneren Uhr geknüpft sind. Dabei geht es um die Chronobiologie als wichtigsten Faktor bei der Gewichtszunahme.

### **AUF DIE KALORIEN KOMMT ES GAR NICHT SO SEHR AN**

Zählen von Kalorien ist mittlerweile medizinische Steinzeit. Heute geht es darum, endlich hormonellen und chronobiologischen Grundsätzen zu folgen und unsere Ernährung in Einklang mit der Chronobiologie zu bringen.

Der Begriff „Chronobiologie“ leitet sich ab von den griechischen Wörtern „Chrónos“ – Zeit – und „Biologie“ – Studium des Lebens. Die Chronobiologie beschreibt biologische Rhythmen, denen endogene (d.h. in unseren Organen und Genen verankerte) Schrittmacher ebenso zugrunde liegen wie exogene (d.h. von außen auf uns einwirkende) Taktgeber.

### **RHYTHMEN BESTIMMEN UNSER LEBEN**

Tägliche Veränderungen in der Umwelt, seien sie natürlicher Art oder nicht, gehen immer mit Veränderungen des inneren Milieus eines jeden Organismus einher. In einigen Fällen kann sich der Organismus aber bereits im Vorfeld auf erwartete Änderungen seines Umfeldes einstellen, speziell wenn sie immer in regelmäßigen Abständen auftreten (Tag-Nacht-Rhythmus). Demzufolge geben durch körpereigene, biologische Uhren hervorgerufene biologische Rhythmen dem Organismus die Möglichkeit, sich im Vorfeld auf zu erwartende Veränderungen der Umwelt vorzubereiten, die zum Beispiel mit dem Hell-Dunkel-Wechsel einhergehen. Diesen Vorgang bezeichnet man als zeitliche Synchronisation oder Anpassung zwischen dem Organismus und seiner Umwelt, die es ihm ermöglicht, zur richtigen Zeit mit dem jeweils optimalen biologischen Prozess zu reagieren.

Der physiologische Sinn solcher biologischen Uhren besteht also zum einen in einer Synchronisation des Körpers mit der externen Umwelt, die es dem Individuum erlaubt, sich auf Tag/ Nacht, Sommer/Winter, Aktivität/Erholung oder Reproduktion einzustellen. Zum anderen dienen diese inneren Uhren aber auch der inneren Synchronisation natürlicher und biochemischer Prozesse. Sowohl der Verlust der Synchronisation eines Organismus mit seiner externen Umwelt als auch der Verlust der inneren Synchronisation kann demnach zu schwerwiegenden Konsequenzen für die Gesundheit und das Wohlbefinden des Individuums führen. In diesem Fall spricht man von einer so genannten Störung der inneren Rhythmizität oder auch „Chronodisruption“, da der Körper gegen seine inneren Uhren lebt und viele Prozesse nicht mehr synchron bzw. synergistisch ablaufen können.

## AUSWIRKUNGEN EINES ABWEICHENDEN CHRONO-RHYTHMUS

Wissenschaftlich ist mittlerweile bekannt, dass Zeitabweichungen tatsächlich auch mit Veränderungen im Stoffwechsel im negativen Sinne verbunden sind. Unabhängig von Risikofaktoren wie depressiven Episoden, Rauchen, wenig Sport oder erhöhtem Alkoholgenuss zeigen Menschen, die die Nacht zum Tag machen, höhere Ergebnisse als die Norm bei den Blutfettwerten, bei Insulin, beim Taillenumfang und beim Body Mass Index (BMI).

### Umsetzung

Ernährungsprogramme und Diäten, die schnödes Zählen von Kalorien zur Grundlage haben, sind (wissenschaftlich betrachtet) veraltet, weil sie die Chronobiologie nicht berücksichtigen und damit das hormonelle Geschehen im Körper negieren. Natürlich spielt die alte Maßeinheit für Energie, die Kalorie, auch in der Ernährung im Sinne der Chronobiologie eine nicht außer Acht zu lassende Rolle. Aber eher im Sinne der Bedarfsdeckung und weniger im Sinne einer Vermeidung. Entscheidend ist das richtige zeitliche Planen.

### Es gibt nur drei Mahlzeiten, Frühstück, Mittagessen und Abendmahlzeit.

Snacks zwischen diesen Mahlzeiten sollten weitestgehend reduziert werden, da sie das hormonelle Gefüge nicht nur maßgeblich stören, sondern auch die aufgenommene Energie sofort in den bestehenden Fettpolstern einlagern.

**Nur wenn ausreichend Zeit zwischen den Mahlzeiten liegt, d.h. jeweils fünf bis sechs Stunden zwischen Frühstück und Mittagessen und zwischen Mittag und Abendessen sowie ca. 12 Stunden zwischen Abendessen und Frühstück**, hat der Körper die Möglichkeit, die tief im Inneren angelegten Fettreserven anzugreifen und abzubauen.

Gleichzeit ist auch zu berücksichtigen, **was** wir bei den verschiedenen Mahlzeiten **zu uns nehmen**. Da unser Organismus die drei Hauptbestandteile der Nahrung – Zucker, Fett und Proteine – zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedlich verarbeitet, muss sich die Zusammensetzung der Mahlzeiten den jeweiligen Bedürfnissen anpassen.

Konkret heißt dies, dass wir **am Morgen** vor allem Kohlenhydrate in Form von Zucker bzw. Stärke benötigen. Idealerweise sollte der Zucker nur langsam aufgenommen werden, um unnötig hohe Insulinspitzen zu vermeiden. Erreicht werden kann dies zum Beispiel, indem vorzugsweise weizenarme Produkte verwendet werden. Auch geringe Mengen an Fett können die Aufnahme von Zucker positiv beeinflussen, weshalb ein gewisser Anteil an Fett am Morgen sinnvoll ist. Tierische Proteine wie Milch, Eier, Käse oder Wurst hingegen sollten morgens nicht konsumiert werden, da sie zu diesem Zeitpunkt eher hinderlich sind.

**Mittags** hingegen ist alles erlaubt, was einem schmeckt, seien es Kartoffeln oder Nudeln kombiniert mit Fisch oder Fleisch mit Obst oder Gemüse. Lediglich bei der Menge sollte man etwas aufpassen, da ein zu üppiges Mahl zur sogenannten „postprandialen Müdigkeit“ führen könnte, die zu Leistungsminderung in der zweiten Tageshälfte führen kann.

**Zum Abend** hin stehen proteinreiche Mahlzeiten auf dem Menüplan, auf Zucker bzw. Stärke wird verzichtet. Ziel ist es, durch solche Nahrungsmittel dem Körper einerseits genügend Aminosäuren, aus denen die Proteine ja bestehen, zuzuführen und ihn andererseits nicht mit Zucker zu überschwemmen. Nur so gelingt es, den Körper bereits durch die Nahrung auf die anstehende Ruhephase vorzubereiten und es ihm zu ermöglichen, seinen Metabolismus so umzustellen, dass während der nächsten 12 Stunden kein größeres Hungergefühl entsteht.

Für alle, die im Schichtdienst arbeiten, gilt eine sehr einfache Regel, die darauf beruht, dass der Organismus drei bis vier Tage benötigt, um sich auf einen neuen Rhythmus einzustellen: Liegen lediglich ein bis zwei Tage Schichtarbeit vor einem, ist es ratsam, das oben beschriebene Schema – Frühstück am tatsächlichen Morgen, Mittagessen zur Mittagszeit und Abendbrot ab Abend – unverändert beizubehalten. Wenn jedoch ein längerer Schichtwechsel, beispielsweise für mehr als fünf bis sieben Tagen, ansteht, ist es sinnvoll, die Mahlzeiten diesem neuen Rhythmus anzupassen. Dabei gilt es, die „süße“, kohlenhydratreiche Mahlzeit direkt nach dem Aufstehen einzunehmen, fünf Stunden später die Mischkost und vor der neuen Schlafenszeit dann die proteinreiche Kost. Personen, die gezwungen sind, in rotierenden Schichten zu arbeiten, sollten, soweit es das soziale Umfeld erlaubt, ihre Mahlzeiten dem jeweiligen Tagesrhythmus anpassen.

Oftmals stellt sich auch die Frage, ob die Ernährung abrupt und zu 100% umgestellt werden muss. Hier gilt: Es ist gut, wenn möglichst alle Regeln befolgt werden, aber bitte ohne Zwang. Wem es nicht gelingt, von Anfang an das Prinzip der chronobiologischen Ernährung einzuhalten, der sollte versuchen, es sich für ein oder zwei Tage pro Woche zu Eigen zu machen. Bereits am darauffolgenden Tag ist zu spüren, dass die Umstellung einen gewissen Energieschub bringt. Hat man diese Ernährungsumstellung an ein bis zwei Tagen pro Woche für wenige Zeit durchgehalten, wird es einem zunehmend leichter fallen, das System auch auf die übrigen Tage der Woche zu übertragen.

## **ZEITPUNKT DER NAHRUNGS-AUFNAHME**

Um dem Organismus genügend Zeit einzuräumen, damit er auch sein körpereigenes Fett für den Stoffwechsel benutzt, ist es notwendig, dass zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen sowie zwischen dem Mittagessen und dem Abendbrot jeweils **fünf bis sechs Stunden Pause** liegen, während derer keine Kalorien dem Körper zugeführt werden. Anschließend wird zwischen dem Abendessen und dem Frühstück für mindestens 12 Stunden auf Nahrungsaufnahme komplett verzichtet.

## **ZUSAMMENSETZUNG DER MAHLZEITEN**

Wie bereits mehrfach erwähnt, unterscheidet sich auch die chronobiologisch sinnvolle Zusammensetzung der Mahlzeiten deutlich voneinander. Zum Frühstück gibt es fast ausschließlich Kohlenhydrate, also Zucker in Form von Vollkornbrot mit süßen oder vegetarischen Aufstrichen, Müsli mit Obst oder Süßwaren. Auf tierische Proteine und große Mengen an Fett wird zu dieser Zeit verzichtet. Anzumerken wäre hier auch die Tatsache, dass ein gutes Frühstück, speziell bei Kindern, äußerst hilfreich ist, geistige Höchstleistung während des gesamten Tages zu erzielen. Das Frühstück ca. eine halbe Stunde nach dem Aufstehen genießen!

Zu Mittag ist alles erlaubt, sei es nun Stärke aus Nudeln, Reis oder Kartoffeln, Vitamine und Ballaststoffe aus Gemüse oder Proteine aus Fleisch und Fisch. Je später im Tagesverlauf die „Mittagsmahlzeit“ eingenommen wird, desto eher sollte die Kohlenhydratzufuhr etwas reduziert werden, es muss aber nicht vollständig auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Auch Fette, vor allem Omega-3-Fettsäuren, sollten nicht fehlen. Abgerundet wird die Mittagsmahlzeit beispielweise mit einer süßen Nachspeise.

Zum Abend hin werden dann überwiegend Proteine aus Fleisch und Fisch zusammen mit Gemüse serviert. Zucker bzw. Stärke sowie Obst sind jetzt nicht mehr erwünscht.

\*\*\*\*\*

## Rezeptanregungen

### **1. Kategorie: Erste Mahlzeit des Tages bei Früh- und Spätschicht; auch als erste Mahlzeit bei Nachtschicht möglich**

#### **Erdbeer-Bananen-Müsli**

Zutaten für 1 Portion:

6 mittelgroße Erdbeeren

4 getrocknete Bananenchips

2 EL Cornflakes ungezuckert

2 EL kernige Haferflocken

150 ml pflanzliche Milch (z.B. Sojamilch, Hafermilch, Reismilch, Kokosmilch, Mandelmilch)

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, trocknen, grüne Stielansätze entkernen und vierteln. Mit den anderen Zutaten wie Bananenchips, Cornflakes, Haferflocken in eine Schale geben. Milch darüber gießen und mit dem Müsli verrühren.

Ab ins Büro: Erdbeeren, Bananenchips, Cornflakes und Haferflocken in einer gut verschließbaren Plastikbox transportieren. Milch im Tetrapack mitnehmen. Im Büro zubereiten.

Tipp 1: Die Erdbeeren können durch Brombeeren, Johannisbeeren oder Heidelbeeren ausgetauscht werden. Aber auch Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche oder Pflaumen schmecken sehr lecker dazu. Wer morgens weniger Zeit hat, sollte sich in der Tiefkühltruhe einen kleinen Vorrat an TK-Obst anschaffen.

Tipp 2: Die Bananenchips können auch durch Apfelchips oder anderes Trockenobst ersetzt werden.

## **Ayurveda-Müsli mit Apfel-Birnen-Kompott**

Zutaten für 2 Portionen:

1 Stück Ingwer (ca. 20 g)

120 g feine 5-Korn-Getreideflockenmischung oder Haferflocken

2 TL Ahornsirup

1 säuerlicher Apfel (ca. 200 g)

1 Birne (ca. 150 g)

1 TL Ghee

Zimt

Zubereitung:

Ingwer schälen und fein reiben. Getreideflocken, Ingwer und 500 ml Wasser in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren 3-5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Mit Ahornsirup süßen. Apfel und Birne waschen, trockenreiben. Die Früchte vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Ghee in einem weiteren Topf erhitzen. Apfel- und Birnenspalten zugeben und 2-3 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Mit Zimt abschmecken. Getreidebrei und Obstkompott in Gläser schichten.

## **Chia-Pudding**

Zutaten für 1 Portion:

3-4 EL Chia Samen

ca. 200 ml Reismilch (lecker auch mit Hafer-, Mandel-, Soja- oder Kokosmilch)

1 EL Agavendicksaft / Ahornsirup (oder anderes Süßungsmittel nach Belieben)

2-3 EL Zartbitter - Schokoraspeln

etwas Vanille

1 Stück Ananas

*Optional:* statt der Ananas könnt andere Früchte nach Wahl verwenden, zum Beispiel Beeren, Orange, Banane, Guave, Mango, Kaki...

*Optional:* Zimt, Kakaopulver, getrocknete Früchte nach Wahl



## Zubereitung:

4 EL Chia Samen mit dem Rohrzucker und ca. 2 EL Schokoraspeln sowie 1 EL Agavendicksaft und etwas Vanillemark in einem Glas verrührt. Im Anschluss einfach die Reismilch hinzugeben, verrühren und für ca. 15 Minuten quellen lassen. Nach dieser Zeit haben die Chia ihr Gel gebildet und das Ganze ist zu einem Pudding eingedickt. Im Anschluss einfach noch etwas geraspelte Schokolade und ein paar Ananas-Stückchen darauf verteilen.

Wer etwas mehr Zeit hat, kann die Mischung auch über Nacht in den Kühlschrank stellen und somit länger quellen lassen.

## **Pancakes**

Zutaten für ca. 3 Pfannkuchen:

1 EL Leinmehl

200g Sojamehl

60g Vollkorn Dinkelmehl

etwas Stevia / Kokosblütenzucker / Birkenzucker

1 Prise Salz

2 EL Backpulver

ca. 100ml Hafermilch

## **Ideen zum Belegen:**

geröstete Nüsse

Sojaquark / Joghurt

Walnuss-/Ahornsirup

Marmelade

Nussmus nach Belieben

Obst nach Saison



## Gepuffter Buchweizen

### Zubereitung:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, von Hand mit einer Gabel. Dann die Hafermilch dazu, mit dem Handrührgerät rühren, bis sich eine sämige Masse ergibt, leicht flüssig. Achtung: das Leinmehl quillt auf, am besten die Masse kurz stehen lassen (5min), dann nochmal die Konsistenz prüfen. Es soll nicht teigig sein, sondern schön fließen.

Das Backpulver wirft nach der Ruhezeit Bläschen, das ist ein gutes Zeichen. Damit gehen die Pancakes in der Pfanne dann schön auf und werden dick.

In eine Pfanne etwas Butter oder Rapsöl, warm werden lassen (nicht heiß!), dann mit einem Schöpflöffel den Teig in die Pfanne geben.

Einen schönen runden Pancake „gießen“; der Teig muss nicht bis an den Pfannenrand gehen wie bei Pfannkuchen! Einfach die Größe gießen, die gefällt.

Auf geringe Hitze runterdrehen und zuschauen, wie der Teig weiter Blasen wirft und langsam vom Rand bis zur Mitte fest wird. Sobald die Mitte fast fest ist, mit einem Wender den Pancake drehen.

Ca. 1-2 min warten, dann ist er schon fertig. Auf einem warmen Teller zur Seite stellen und die restlichen Pancakes machen.

Nach Belieben garnieren und schnell essen.

## **Brot mit Avocado-Aufstrich**

### Zutaten:

1 reife Avocado

Saft von einer Limette

1 TL Olivenöl

1 TL Chiliflocken

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch der Avocado in eine Schüssel geben. Mit der Gabel solange zerdrücken bis keine Klumpen mehr da sind. Dann den Limettensaft, das Olivenöl, die Chiliflocken, Salz und Pfeffer dazugeben.

Die fertige Avocadocreme kann nun wahlweise auf ein Brot nach Wahl (am besten weizenfrei) gestrichen werden.

## **Power-Sandwiches**

Zutaten

Für den Hot-Cashew-Frischkäse:

200 g Cashewkerne

100 ml Wasser

2 TL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

2 rote Chilischoten

2 EL Hefeflocken

1 TL Salz

1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer

½ TL edelsüßes Paprikapulver

5 Tropfen Habanerosoße (Chilisoße)

Für die Sandwiches:

¼ Salatgurke

½ Bund Radieschen

½ Kästchen Kresse

1 Handvoll Salatblätter

4 Scheiben Vollkorntoastbrot (gern weizenfrei)



## Zubereitung

Für den Hot-Cashew-Frischkäse:

1. Die Cashewkerne in kaltem Wasser 12 Stunden einweichen. In ein Sieb abgießen und in einem Mixer mit Wasser, Zitronensaft und Öl sehr fein pürieren.
2. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Cashewmasse, Chili, Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Habanerosoße in einer Schüssel gut verrühren.

Für die Sandwiches:

1. Die Gurke schälen, die Radieschen waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Die Kresse mit einer Schere abschneiden, in einem Sieb abrausen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und klein zerpfeifen.
2. Die Brotscheiben toasten und mit dem Hot-Cashew-Frischkäse bestreichen. Die Salatblätter auf 2 Toastscheiben verteilen, mit Gurken- und Radieschenscheiben belegen und mit Kresse bestreuen. Die übrigen Brotscheiben daraufsetzen.
3. Die Toasts zum Mitnehmen nach Belieben halbieren und in eine gut schließende Dose packen.

## **Berlin-Toast**

Zutaten

Für den Berlin-Toast:

- 60 g Cashewmus
- 0,5 TL gemahlene Vanille
- 1 EL Agavendicksaft
- 4 dünne Scheiben Vollkornbrot
- 1 Banane
- 1 Prise Meersalz

Für die Crunch-Kruste:

- 60 g Vollkornmehl (z.B. Roggen, Dinkel...)
- 105 ml Sojamilch oder andere pflanzliche Milch



- 30 g Agavendicksaft
- 1 TL gemahlene Vanille
- 0,5 TL gemahlener Zimt
- 30 g Cornflakes (Dinkel)
- 10 g gepopptes Amaranth
- 5 EL mildes Rapsöl

## Zubereitung

1. Cashewmus mit Vanille, Salz und Agavendicksaft cremig rühren. Brotscheiben mit der Creme bestreichen. Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf 2 Brotscheiben verteilen. Jeweils mit einer weiteren Brotscheibe zusammenklappen und etwas andrücken.
2. Für die Kruste mit einem Schneebesen Mehl, Sojamilch, Agavendicksaft, Vanille, Salz und Zimt verrühren. Cornflakes mit den Händen zerbröseln, in einen tiefen Teller geben und mit dem gepoppten Amaranth mischen.
3. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Toasts durch den Mehlteig ziehen und dann in der Cornflakes-Amaranth-Mischung wenden. Toasts bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 3-4 Minuten braten. Auch die schmalen Seiten kurz anbraten, indem die Toasts hochkant gestellt werden. Toasts auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Mit frischen Früchten der Saison servieren.

\*\*\*\*\*

**2. Kategorie: 2. Mahlzeit des Tages bei Früh- und Spätschicht. Achtung: Spätschichtler sollten einen geringeren Kohlenhydratanteil verwenden als Frühschichtler; möglich als erste Mahlzeit des Tages bei Nachtschicht**

## Toskana-Salat

Zutaten für 1 Person:

½ Stange Porree

1 EL Olivenöl

6 EL Kidneybohnen (Dose)

- 8 EL Mais (Dose)
- ¼ Salatgurke
- 1 große Tomate
- 2 TL TK-Basilikum
- 2 EL dunkler Balsamico-Essig
- 3 Scheiben Kochschinken
- 3 Scheiben Edamer
- 1 Scheibe Pumpnickel (ca. 50 g)
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die halbe Porreestange waschen, Wurzelansatz entfernen, in dünne Scheiben schneiden. Scheiben im heißen Öl etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, gelegentlich rühren. Kidneybohnen und Mais in einem Sieb kurz mit kaltem Wasser abwaschen. Porree vom Herd nehmen. Die Salatgurke und die Tomate waschen, trockentupfen. Gurkenviertel längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomate in kleine Ecken schneiden. Das ganze Gemüse mit dem Basilikum in eine Schüssel geben und mit Essig und den Gewürzen verrühren. Den Schinken und den Edamer übereinander legen und zu 3 Röllchen aufrollen. Auf dem Toskana-Salat anrichten.

Ab ins Büro: Den Salat in einer Plastikbox transportieren. Schinken-Käseröllchen und das Pumpnickel in Frischhaltefolie einwickeln und mit ins Büro nehmen.

Tipp 1: Lecker zum Toskana-Salat sind auch angebratene Champignons.

Tipp 2: Vegetarier lassen den Schinken weg und nehmen dafür vegetarischen Aufschnitt oder heben geräuchertes Tofu unter den Salat. Auch Kürbiskerne, Pinienkerne oder gehackte Nüsse pepen den Salat fleischlos auf.

#### **Wrap mit Räucherlachs**

Zutaten für 1 Portion:

- 1 fertiger Wrap
- 1 Handvoll fertige Salatmischung (Tüte)



- 4 Tomatenscheiben
- 6 Gurkenscheiben
- 2 EL Remouladensauce
- 1 EL saure Sahne
- 2 TL TK-Dill
- 2 Scheiben Räucherlachs (á 40 g)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

## Zubereitung:

Wrap auf einen Teller legen. Die Salatmischung in eine Schüssel füllen, die Remouladensauce und die saure Sahne drüber geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Die Gemüsescheiben halbieren und zusammen mit dem Dill unter den fertigen Salat heben. danach die Salat-Gemüse-Mischung mit einem Esslöffel gleichmäßig auf dem Wrap verteilen. Die beiden Räucherlachsscheiben darüber legen. Wrap vorsichtig einrollen und in der Mitte schräg durchschneiden.

Ab ins Büro: Tomaten- und Gurkenscheiben, Räucherlachs und Dill in Frischhaltefolie einwickeln. Die anderen Zutaten verpackt mit ins Büro nehmen.

Tipp 1: Vegetarier nehmen statt Räucherlachs Käsescheiben wie Edamer, Esirom oder zerbröselten Feta.

Tipp 2: Statt Remoulade kann der Wrap auch mit Aioli, Pesto, Paprikamus oder Tsatsiki bestrichen werden.

## **Gefülltes Ciabattabrötchen**

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Ciabattabrötchen
- 2 TL Doppelrahm-Kräuterfrischkäse
- 4 dünne Scheiben Tomate
- 6 Scheiben Zucchini
- 1 TL getrocknete Röstzwiebeln
- 1 Tofu-Bratling



1 EL Olivenöl

Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Öl in der Pfanne erhitzen und den fertigen Bratling etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze von einer Seite braten, dann wenden. Tomate und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Zucchinischeiben zum Bratling legen und 1 Minute von jeder Seite braten. Mit Thymian, Salt und Pfeffer würzen. Bratling und Zucchinischeiben auf Küchenpapier entfetten. Ciabattabrötchen halbieren, die Hälften mit Frischkäse bestreichen und mit den Tomaten- und Zucchinischeiben belegen. Eine Hälfte mit Röstzwiebeln bestreuen und den Bratling drauflegen. Die zweite Hälfte drauflegen und andrücken.

Ab ins Büro: Brötchen morgens aufbacken oder frisch beim Bäcker kaufen (statt Ciabatta geht auch Roggen- oder Körnerbrötchen). Den gebratenen Bratling und die anderen Zutaten in Plastikboxen transportieren, alles mittags auf das Brötchen legen.

Tipp 1: Bratlinge sind auch für abends geeignet, dann statt Brötchen Tsatsiki, Kräuterquark oder Paprikamus mit Rohkost (z.B. Paprikasticks, Radieschen- oder Gurkenscheiben) essen.

Express: Brötchen abends komplett zubereiten, fest in Frischhaltefolie wickeln und kühlen. Morgens mit ins Büro nehmen.

## **Kalte Roastbeef-Rouladen mit Hüttenkäse**

Zutaten für 1 Person:

6 dünne Scheiben Roastbeef

1 Becher Hüttenkäse

1 EL Senf

2 TL TK-Schnittlauch

3 kleine Gewürzgurken

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung:

Den Hüttenkäse mit Senf und Schnittlauch verrühren. Die Gewürzgurken längs halbieren. Die Roastbeefscheiben mit Hüttenkäse bestreichen, je eine Gurkenhälfte darin einrollen.

Ab ins Büro: Roastbeef und Hüttenkäse in ihrer Verpackung transportieren, Schnittlauch in Frischhaltefolie einwickeln, Gurken in ein Gefäß abfüllen.

Tipp 1: Statt Roastbeef verwenden Sie Hähnchenbrust, Geflügelmortadella, CornedBeef oder Nusschinken. Sie können in die Roastbeefscheiben auch Spargel oder Maiskölbchen rollen.

Bulgursalat mit Tomaten

Zutaten für 1 Portion:

75 ml Gemüsebrühe

50 g Bulgur (Hartweizengrieß)

1 Tomate

¼ rote Zwiebel

¼ Bund glatte Petersilie

¼ Bund Koriander

¾ EL Zitronensaft

1 ¼ EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Brühe in einem Topf aufkochen lassen, Bulgur einrühren, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

Währenddessen Tomaten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Petersilie und Koriander waschen, trockenschütteln und Blättchen grob hacken. Alles mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und unter den Bulgur mengen. Etwa 20 Minuten ziehen lassen und vor dem Servieren erneut abschmecken.



## Vollkorn-Spaghetti

Zutaten für 1 Portion

100 g Vollkorn-Spaghetti

50 g Kirschtomaten

¼ Zwiebel

½ rote Paprikaschoten

½ EL Butter

½ TL gekörnte Brühe

Salz

Pfeffer aus der Mühle

25 g Feta

12 ½ g schwarze Oliven

Zum Garnieren: Basilikumblatt

Zubereitung:

Die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel abziehen und längs in Spalten schneiden. Die Paprika waschen, entkernen, in Streifen schneiden und mit der Zwiebel in heißer Butter 2-4 Minuten anschwitzen. Mit der Brühe aufgießen und salzen und pfeffern. Zugedeckt ca. 5-7 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Tomaten zugeben und kurz erhitzen lassen. Den Feta grob zerkrümeln. Die abgegossenen Spaghetti zu dem Gemüse geben, kurz durchschwenken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit dem Feta und den Oliven bestreuen und mit Basilikumblättchen garniert servieren.

\*\*\*\*\*

### **3. Kategorie: dritte Mahlzeit Früh- und Spätschicht; zweite MZ Nachschicht, auch dritte MZ Nachschicht, dann allerdings warm!**

#### **Gemüse-Curry**

Zutaten für 1 Portion:

2 Eier

4 große Champignonköpfe

1 kleine Zucchini

½ rote Paprika

1 EL Olivenöl

2 TL rote Currypaste

½ TL Currypulver

200 ml passierte Tomaten

1 TL Gemüsebrühe (Pulver)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Eier hart kochen, unter kaltem Wasser abschrecken, die Schale abpellen. Für das Gemüse-Curry die Champignonköpfe mit einem feuchten Küchentuch säubern und vierteln. Zucchini waschen, Enden entfernen, ebenfalls vierteln und in gleichmäßig dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und grob würfeln.

Inzwischen das Öl in der Pfanne erhitzen, das Gemüse bei größerer Hitze etwa 2 Minuten braten, gelegentlich rühren. Currypaste und Currypulver hinzugeben und 1 weitere Minuten braten. Mit den passierten Tomaten und der Brühe auffüllen und alles zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse 3 Minuten weiterkochen. Inzwischen die Eier klein hacken und kurz vor dem Servieren über das Gemüse-Curry streuen.

Tipp: Die gekochten Eier lassen sich auch durch zerbröselten Schafs- oder Ziegenkäse ersetzen. Vegetarier können gewürfelten Bärlauch-Tofu übers Gemüse-Curry geben.





## **Gebackener Hüttenkäse**

Zutaten für 1 Portion:

2 mittelgroße Tomaten

1 kleine Zwiebel

1 kleine grüne Paprika

1 EL Olivenöl

1 Becher Hüttenkäse

2 EL Schmand

2 EL geriebener Parmesan

1 Ei

Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen, trocknen, vierteln, die Kerne entfernen und den Rest in kleine Stückchen schneiden. Zwiebel schälen. Die Paprika halbieren, entkernen und mit der Zwiebel klein würfeln. Öl erhitzen. Das Gemüse 4 Minuten bei größerer Hitze braten, dann würzen und den Topf vom Herd stellen. Die anderen Zutaten vermengen und unter das Gemüse heben. Alles in einer Auflaufform etwa 30 Minuten backen.

Tipp 1: Soll die Zubereitung noch schneller gehen, TK-Gemüse wie Brokkoli, Asia-Gemüse, Spinat oder Wirsing wählen.

Tipp 2: Wer mag, kann zusätzlich Tatar, Schinkenwürfel, Geflügelfleischwurst oder Rostbratwürstchen hinzufügen.

Tipp 3: Wer keinen Hüttenkäse mag, nimmt stattdessen fettarmen Frischkäse.



## **Vegetarische Linsen-Tomatensuppe mit Paprika, Chilischote und Ingwer**

Zutaten für 2 Personen:

- 1 rote Paprika
- 1 Chilischote
- 20 g Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 Tasse rote Linsen
- 500 g passierte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe (Glas)
- 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Paprika waschen, von Kernen befreien, in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote, den Ingwer, den Knoblauch und die Schalotte klein schneiden und alles zusammen in einem Topf mit Öl anschwitzen. Die Linsen abspülen, in den Topf geben, kurz mitdünsten und mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Honig, Salz und Pfeffer würzen und 10 bis 12 Minuten köcheln.

Tipp 1: Um das Gericht abzurunden geben Sie beim Anrichten einen Klecks Crème fraiche dazu.

Tipp 2: Wem hier das Fleisch fehlt, der brät zum Anfang fein geschnittene Hähnchenbruststreifen mit an und lässt die Suppe 5 Minuten länger köcheln. Dann würde Currypulver das Gericht abrunden.

## **Mediterrane Küche: Gebratene Hähnchenbruststreifen mit kleinen Schmortomaten und würziger Salsa Verde**

Zutaten für 2 Personen:

250 g Hähnchenbrustfilet (2 Stück)

2 Lauchzwiebeln

1 kleine Knoblauchzehe

12 Kirschtomaten

2 EL Olivenöl

1 Bund Petersilie

½ Bund Basilikum

3 Sardellenfilets (aus dem Glas, ohne Haut und Gräten)

1 TL Kapern

2 getrocknete Chilischoten

1 TL Honig

4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, von Sehnen befreien, in Streifen schneiden und mit der klein geschnittenen Lauchzwiebel, Knoblauch und den ganzen Kirschtomaten in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten. Bei kleiner Hitze garen, bis die Tomaten leicht zerfließen. Die Kräuter mit den Sardellenfilets, den Kapern, den Chilischoten, dem Honig und dem Olivenöl zu einer feinen Salsa Verde pürieren.

Tipp 1: Die Salsa Verde passt auch super zu Rinderfilets oder Fisch. Solange sie mit etwas Olivenöl bedeckt ist, ist sie im Kühlschrank 10 Tage haltbar.

Tipp 2: Vegetarier sollten statt des Hähnchens eine Aubergine anbraten.



## **Austernpilzsalat mit Joghurtdressing**

Zutaten für 2 Personen:

2 Feigen

100 g Rucola

50 ml fettarmer Joghurt

1 Limette

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

200 g frische Austernpilze

1 EL Olivenöl

1 TL grobes Meersalz, geschroteter Pfeffer

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Feigen putzen und achteln, den Rucolasalat putzen, trocknen. Den Joghurt mit dem Limettensaft, Salz und Pfeffer zu einem Dressing pürieren. Die Knoblauchzehe und die Schalotten fein würfeln, die Austernpilze in mundgerechte Stücke zupfen, alles mit Olivenöl kross anbraten und abschmecken. Rucola und feigen mit dem Dressing in einer Schüssel anmachen, den Rucola auf Teller verteilen, die Pilze darauf setzen und mit Feigen garnieren. Meersalz und geschroteten Pfeffer darüber streuen.

## **Zucchini-Carpaccio mit Basilikum-Ricotta-Nocken**

Zutaten für 4 Portionen:

2 kleine grüne Zucchini (ca. 300 g)

1 gelbe kleine Zucchini (ca. 150 g)

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

30 g eingelegte getrocknete Tomaten

30 g grüne Oliven (ohne Stein)

½ Bund Basilikum

175 g Ricotta

1 getrocknete Chilischote

20 g Pinienkerne

¼ Bund Rucola (ca. 20 g)

Zubereitung:

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Mit dem Gemüsehobel längs in 5 mm dünne Scheiben schneiden. Zucchinis Scheiben auf ein Backblech geben, mit etwas Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C, Gas: Stufe 3–4) auf der mittleren Schiene 8 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen. Oliven fein hacken. Basilikum waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die abgetropften Tomaten sehr fein hacken. Tomaten, Oliven und Basilikum mit Ricotta in einer Schüssel verrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas zerbröselter Chilischote würzen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Zucchinis Scheiben auf Teller geben. Mit 2 angefeuchteten Esslöffeln aus der Ricottamasse Nocken abstechen und zu den Zucchini auf die Teller geben. Mit Pinienkernen und Rucola garnieren.

## **Blumenkohl-Hackfleisch-Auflauf**

Zutaten für 1 Portion:

180g Blumenkohl

1 TL Rapsöl

100g Rinderhackfleisch

1 Stange Lauchzwiebel

30g Zwiebel

½ Knoblauchzehe

1 EL Tomatenmark

100ml Fleischbrühe



40g Gratinkäse

20g Schmand

etwas Paprikapulver

etwas Salz

etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 220 Grad vorheizen.
2. Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen. Die Blumenkohlröschen mit 1 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und in die Auflaufform geben. Für 15 Minuten im Ofen backen.
3. Zwiebel und Knoblauch hacken. Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und Hackfleisch, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Tomatenmark hinzufügen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und kurz köcheln lassen. Lauchzwiebel hinzufügen.
4. Blumenkohl aus dem Backofen nehmen und mit dem Hackfleisch vermischen. Löffelweise den Schmand darauf verteilen. Mit dem Gratinkäse bestreuen und weitere 20 Minuten im Ofen überbacken.

## **Feta-Hähnchen-Auflauf**

Zutaten für 1 Portion:

100g Hähnchenbrustfilet

½ Zucchini

½ Paprika

100g Kirschtomaten

1 TL Rapsöl

50ml Gemüsebrühe

50g Frischkäse

60g Feta

1 TL getrockneter Thymian

etwas Salz

etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2. Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In dem heißen Rapsöl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und in Streifen schneiden.

3. Gemüse waschen und trocknen. Zucchini in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Alles kurz in der Pfanne anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und den Frischkäse einrühren. Kurz köcheln lassen. Thymian hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten halbieren und in die Pfanne geben.

4. Hähnchen in die Auflaufform legen und das Gemüse mit der Soße darüber gießen. Feta darüber bröseln und im Ofen etwa 30 Minuten überbacken.

## **Gefüllte Avocado mit Lachs**

Zutaten für 1 Portion

½ Avocado

40g Frischkäse

1 TL Sahne-Meerrettich

100g Gurke

50g Lachsfilet

1 TL Zitronensaft

10g Petersilie

etwas Salz

etwas Pfeffer



Zubereitung:

1. Frischkäse, Sahne-Meerrettich und Zitronensaft in eine Schüssel geben und gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie hacken. Lachs in kleine Stücke schneiden. Alles mit dem Frischkäse vermengen.

2. Avocado halbieren und entkernen. Eine Avocadohälfte mit der Frischkäsemasse füllen.

## **Blumenkohlsuppe**

Zutaten für 1 Portion:

250g Blumenkohl

1 Stange Sellerie

30g Zwiebel

40g Karotte

1 Knoblauchzehe

5g Petersilie

1 EL Butter

100ml Milch

300ml Gemüsebrühe

1 TL Johannisbrotkernmehl

etwas Salz

etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Sellerie in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken. Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen.
2. Butter in einem Topf erhitzen. Karotte, Sellerie, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und etwa 3 Minuten anbraten. Blumenkohl in den Topf geben und ebenfalls 3-5 Minuten anbraten. Johannisbrotkernmehl zum Gemüse geben und gut verrühren.
3. Gemüsebrühe und Milch einrühren und andicken lassen. Kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren in die Suppe streuen.

## **Pizza-Zucchini**

Zutaten für 3 Portionen:

3 Zucchini

70g Salami

125g Mozzarella

etwas Chiliflocken

etwas getrockneter Oregano

etwas Pfeffer

etwas Salz

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Zucchini waschen und trocknen. Die Enden abschneiden und die Zucchini je nach Größe halbieren oder dritteln.  
Die Zucchini mit einem Messer mehrmals tief einschneiden.  
Mozzarella in feine Scheiben schneiden und Salamischeiben halbieren.
3. Salami und Mozzarella abwechseln in die Schnittstellen der Zucchini stecken. Getrockneten Oregano und Chiliflocken über die Zucchini streuen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Im Ofen 20-25 Minuten backen.

## **Gefüllte Paprika mit Thunfisch**

Zutaten für 3 Portionen:

3 rote Paprika

300g Thunfisch aus der Dose

50g Kapern

50g Oliven



½ Bund Basilikum  
60g Parmesan  
1 TL getrockneter Oregano  
3 EL Mayonnaise  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 Grad (Grillfunktion) vorheizen.
2. Paprika waschen und trocknen. Das obere Drittel abschneiden und die Paprika entkernen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und die Paprika etwa 5-10 Minuten darin weich kochen. Abkühlen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Paprika daraufstellen.
3. Thunfisch in einer Schüssel mit der Mayonnaise verrühren. Basilikum und Oliven hacken und mit den Kapern und dem Oregano zum Thunfisch geben. Parmesan reiben und die Hälfte zu der Thunfisch-Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Thunfisch-Masse in die Paprika füllen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. 5 Minuten im Backofen grillen.

## **Big Mac Salat**

Zutaten für 4 Portionen:

1 Eisbergsalat  
80g Zwiebeln  
40g Paprika  
200g gewürfelter Bacon  
500g Rinderhackfleisch  
200g Gewürzgurken  
100g Scheiblettenkäse  
1 EL Rapsöl

50g Saure Sahne

80g Mayonnaise (leicht)

etwas Milch

1 EL Ketchup

2 TL Paprikapulver

etwas Salz

etwas Pfeffer

## Zubereitung

1. Salat waschen, trocken schleudern und in Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben. Eine Gewürzgurke zur Seite legen. Die restlichen Gurken in feine Scheiben schneiden und zu dem Salat geben. Die Zwiebeln, bis auf 30g schälen und hacken.
2. Für das Dressing Paprika, 30g Zwiebel und 1 Gewürzgurke sehr fein hacken. Mit der sauren Sahne, der Mayonnaise und dem Ketchup vermischen. Mit etwas Milch verdünnen und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin knusprig anbraten. In einer zweiten Pfanne die Zwiebeln in etwas Öl anschwitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Den Salat mit den Essiggurken auf den Tellern verteilen. Hackfleisch und Speckwürfel über den Salat schichten. Den Scheiblettenkäse in kleine Stücke schneiden und auf den Salat legen. Zum Schluss das Dressing über den Big Mac Salat geben.

## **Wildlachs-Filet an Senf-Dill-Gurkensalat**

Zutaten für 1 Portion:

250g Wildlachs-Filet

200g Salatgurke

10ml Rapsöl

Dressing

2 TL Dill-Senf, 1 Schuss Wasser, 10ml Rapsöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Lachs rechtzeitig rauslegen, damit er in Ruhe auftauen kann. Der Lachs kann wie auf der Verpackung angegeben im Ofen gegart werden. Wer eine knackige Kruste mag, kann das Filet danach auch noch kurz in die heiße Pfanne legen.

2. Die Gurken in Scheiben schneiden und dann vierteln. Das Dressing anrühren und abschmecken.

3. Vor dem Servieren, noch etwas vom Dressing direkt über den Lachs geben - oder einen Löffel Dill-Send direkt auf das Filet! Guten Appetit!

## Nahrungsmittelliste

### Kohlenhydrate

#### Gemüse & Salat

- Artischocke
- Aubergine
- Blattsalat aller Art
- Brokkoli
- Fenchel
- Gurke
- Karotte
- Kohlrabi
- Kohl aller Art
- Lauch/Porree
- Mangold
- Pak Choi
- Paprika
- Pilze aller Art
- Radieschen
- Rettich
- Rote Bete
- Rhabarber
- Rübenarten
- Sauerkraut
- Sellerie aller Art
- Spargel aller Art
- Spinat
- Sprossen aller Art



- Tomate
- Topinambur
- Wirsing
- Zucchini
- Zwiebeln aller Art



## **Cerealien & Vollkornprodukte zum Frühstück**

- Amaranth- & Hirseflocken
- Haferflocken & andere Getreideflocken (ohne Zucker)
- Vollkornbrot & -brötchen (weizenarm)

## **Obst zum Frühstück & nach einem Workout → max. 2 Stück bzw. 2 Fäuste pro Tag**

- Apfel
- Apfelsine/Orange
- Aprikose
- Beeren aller Art
- Birne
- Clementine/Mandarine
- Grapefruit
- Guave
- Honigmelone
- Kaktusfeige
- Kirschen
- Kiwi
- Limette
- Nektarine
- Orange
- Papaya

- Pfirsich
- Physalis
- Pflaume/Zwetschge
- Quitte
- Wassermelone
- Zitrone

## **Obst mit hohem Zuckergehalt zum Frühstück oder direkt nach dem Mittagessen, z. B.**

- Ananas
- Banane
- Birne
- Cherimoya
- Feige
- Granatapfel
- Kaki
- Kochbanane
- Litschi
- Mango
- Mirabelle
- Weintraube

## **Kohlenhydrat-Beilagen zum Mittag, z. B.**

- Amaranth, Bulgur, Couscous, Hirse, Quinoa

- Kartoffeln & Süßkartoffeln
- Kürbis aller Art
- Reis (Vollkorn-, Wild-, Basmatireis)
- Vollkornnudeln (weizenarm)

## **Eiweiß (tierisch)**

### **Fisch & Meeresfrüchte**

#### **Seefisch & Süßwasserfisch, z. B.**

- Lachs
- Kabeljau
- Seelachs
- Thunfisch
- Zander
- Garnelen

#### **Fleisch & Aufschnitt z. B.**

- Corned Beef
- Geflügel (Huhn + Pute)
- Geflügelwurst
- Lamm
- Rind
- Schinken, z. B. Lachsschinken, Kochschinken, Serrano-Schinken
- Schwein





## **Eier**

- Eiweiß + Eigelb

## **Milchprodukte z. B.**

- Buttermilch, ungesüßt
- Feta/Schafskäse
- Frischkäse
- Hartkäse (z. B. Parmesan)
- Kochkäse
- Körniger Frischkäse
- Magerquark
- Mozzarella
- Naturjoghurt
- Griechischer Joghurt
- Skyr
- Sauermilchkäse (<10 %)
- Schnittkäse (bis 45 % Fett i.Tr.)

## **Eiweiß (pflanzlich)**

### **Soja & Sojaprodukte**

- Mandel-, Hafer-, Reis-, Kokosmilch
- Mandeljoghurt
- Kokosjoghurt
- Seitan



- Sojabohnen (Edamame)
- Sojadrink, ungesüßt
- Sojaflocken
- Sojajoghurt, ungesüßt
- Tempeh
- Tofu aller Art

## **Fette & Öle**

**Pflanzliche Öle aller Art max. 2 EL pro Tag, z. B.**

- Kokosöl
- Rapsöl, Olivenöl, Leinöl

**Nüsse, Kerne & Samen max. 1 Handvoll pro Tag (30 g), z. B.**

- Cashewkerne
- Haselnuss
- Kürbiskerne
- Nussmus
- Pekanuss
- Pinienkerne
- Pistazie
- Sonnenblumenkerne
- Walnuss
- Chia-Samen

- Hanfsamen
- Leinsamen
- Sesamsamen
- Avocado, Oliven
- Sonstiges

## **Gewürze & Co.**

- Alle Kräuter
- Alle Pulvergewürze
- Essig ohne Zucker
- Ingwer
- Kapern
- Peperoni
- Pfeffer
- Salz
- Senf
- Tomatenmark

## **Getränke**

- Grüner & schwarzer Tee, Mate-Tee
- Kräuter- & Früchtetee (ungesüßt)



- Wasser, Mineralwasser
- Kaffee