

SARAH FRANSSSEN

What I eat in a day

Über
60 Rezepte,
inklusive
Meal Prep

Der Healthy Eating
14-Tage-Plan

Gesund abnehmen
und Figur halten –
ohne Verzicht

G|U

INHALT

Einleitung	8
Basics	13
Die Bedeutung ausgewogener Ernährung	14
So erkennst du Lebensmittel mit Qualität	16
Extra: Cheat Days – ja oder nein?	18
Mythen rund ums Essen	20
Extra: BMI versus Idealgewicht versus Wohlfühlgewicht	26
Wie viel Energie brauchst du pro Tag?	28
Extra: So sieht es in meinem Vorratsschrank aus	32
Meine Geheimnisse rund um Meal Prep	34
So bleibst du dran	38
Der Healthy-Eating-14-Tage-Plan	40
Deine Einkaufsliste für Woche 1	44
Deine Einkaufsliste für Woche 2	46



Rezepte 49

Woche 1	
Apfel-Pancakes	51
Crispy Gnocchi mit Avocadodip	52
Himbeer-Chia-Pudding	54
Mediterraner Kartoffelsalat	57
Bananen-Mango-Smoothie	58
Lachs-Zucchini-Risotto	61
Strawberry Dream	63
Hähnchen-Kokos-Curry	64
Pasta mit Tomaten-Basilikum-Soße	67
Griechischer Salat	69
Zitronenkuchen	70
Kichererbsen-Curry	72
Cheesecake-Bowl	75
Sommerrollen	77
Apfel-Schoko-Kuchen	78
Pasta mit gerösteter Paprika	81
Carrot Oat Cake	82
Green Pasta	84
Schnelles Sushi	86
Geröstetes Gemüse auf einem Zaziki-Bett	87
Mango-Orangen-Bowl	89
Linsenbolognese	90
Tomatensalat mit Feta-Creme	93
Fajita-Bowl	95
Apfelküchlein	96
Hähnchen-Champignon-Pfanne	99
Banana Split	100
Kürbis-Gnocchi	102
Gemüsesuppe	104

Süßkartoffel-Häppchen	105
Strawberry Bowl	107
Teriyaki-Bowl	108
Green Bowl	111
Lachs-Wrap	112

Woche 2

Zitronen-Orzo-Pasta	114
Crispy Rolls	117
Bananen-Muffins	118
Melonen-Feta-Salat	121
Wilder Salat mit Himbeerdressing	123
Himbeer trifft Kokos	125
Milchreis im Glas	126
Lachs-Caprese-Spieße	129
Tuna-Sandwich	130
Quetschkartoffeln mit Topping	132
Bananen-Häppchen	135
Schneller Eiersalat	136
Lemon Cheesecake Oats	139
Feel-Good-Bowl	140
Parmesan Fries	142
Lachs-Spinat-Pasta	143
Beeren-Smoothie	145
Tomaten-Pasta mit Feta-Creme	147
Tofu-Teriyaki-Wraps	148
Mediterraner Kichererbsensalat	151
Chicken-Sandwich	153
Caesar Salad	154
Erdnuss-Schoko-Traum	157
Cremige Pasta mit Champignons	158



Dattel-Curry-Wrap	160
Kartoffelpizzen	161
Pfirsich-Crumble	163
Soulfood Salad	164
Fetawürfel	166
Taco-Süßkartoffel	169
Omelett mit frischem Schnittlauch	170
Sommersalat mit Mango-Dressing	173
Mango-Dessert	175
Fächerkartoffeln	176
Frischer Orangen-Zitronen-Karotten-Saft	179
Clubsandwich	181
Alle Rezepte auf einen Blick	182

Danksagung	190
Die Autorin	191
Impressum	192





Basics

Was braucht mein Körper, um gesund zu sein? Machen Kohlenhydrate wirklich dick? Und woran erkenne ich eigentlich, ob ein Lebensmittel qualitativ hochwertig ist? Das sind Fragen, die ich mir zu Beginn meiner Ernährungsumstellung gestellt habe. Teilweise war ich erstaunt, auf welche Antworten ich stieß.

Sieh selbst.

Die Bedeutung ausgewogener Ernährung



Ernährung ist so viel mehr als nur Kalorien zählen – sie ist der Schlüssel zu einem gesunden, glücklichen Leben! Das, was wir essen, hat einen direkten Einfluss auf unser Wohlbefinden, sowohl körperlich als auch mental. Eine ausgewogene Ernährung versorgt unseren Körper mit allem, was er braucht, damit wir uns energiegeladen, fit und gut fühlen. Sie lässt sich auf einige wenige Bausteine herunterbrechen.

Kohlenhydrate

Keine Angst vor Carbs! Sie sind unsere Hauptenergiequelle. Komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten liefern lang anhaltende Energie und sorgen dafür, dass unser Blutzuckerspiegel stabil bleibt.

Fette

Fette haben oft einen schlechten Ruf, dabei sind gesunde Fette superwichtig! Sie sind gut für unsere Zellen, schützen unsere Organe und helfen uns, wichtige Vitamine aufzunehmen. Gute Fette finden sich in Olivenöl, Nüssen, Samen und Fisch.

Proteine

Proteine sind unsere Baumeister. Sie helfen beim Aufbau und der Reparatur von Gewebe und sind wichtig für Enzyme und Hormone. Ob mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milchprodukten oder pflanzlichen Alternativen wie Hülsenfrüchten und Nüssen – es gibt so viele Möglichkeiten, ausreichend und vor allem leckere Proteine zu sich zu nehmen.

Vitamine und Mineralstoffe

Diese kleinen Powerstoffe sind für so viele Prozesse in unserem Körper zuständig – vom Immunsystem über die Knochengesundheit bis hin zur Nerven-

funktion. Eine bunte Auswahl an Obst und Gemüse stellt sicher, dass wir von allem genug bekommen.

Wasser

Vergiss nicht zu trinken! Wasser ist essenziell für fast alles, was in unserem Körper passiert – von der Temperaturregulation bis zur Entgiftung. Wir verlieren pro Tag etwa 2,5 Liter Wasser, sei es über die Haut, den Harn oder die Atmung. Einen Teil davon können wir über die Nahrung wieder aufnehmen, den Rest sollten wir trinken, mindestens 1,5 Liter. Trinken wir zu wenig, werden wir müde, unkonzentriert und bekommen Kopfschmerzen. Unsere Stimmung sinkt, ebenso wie unsere Energie. Also, immer schön das Glas Wasser in der Nähe haben!

Gute Ernährung ist ein echter Game-changer für unsere Gesundheit. Sie hilft nicht nur dabei, chronische Krankheiten wie Herzprobleme, Diabetes und Co zu vermeiden, sondern stärkt auch unser Immunsystem und hilft uns, schneller zu regenerieren, wenn wir mal krank sind. Und wusstest du, dass Ernährung auch einen riesigen Einfluss auf unsere Psyche hat? Ein Mangel an wichtigen Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren oder B-Vitaminen kann zu Stimmungstiefs, Stress und sogar Depressionen führen. Auf der anderen Seite kann eine ausgewogene Ernährung dazu beitragen, dass wir uns besser fühlen, stressresistenter sind, und

sogar unsere Konzentration verbessern. Die richtigen Nährstoffe fördern die Produktion von Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin. Das bedeutet, dass das, was wir essen, direkten Einfluss darauf hat, wie wir uns fühlen. Ziemlich cool, oder? Eine ausgewogene Ernährung ist also nicht nur der Schlüssel zu einem fitten Körper, sondern auch zu einem klaren Kopf und einem glücklichen Herzen. Es geht nicht darum, sich ständig etwas zu verbieten, sondern darum, das Richtige zu wählen und sich selbst etwas Gutes zu tun. Essen soll Spaß machen und gut schmecken – und dabei kann es auch noch richtig gesund sein, wie du auf den folgenden Seiten sehen wirst.

Tipp:

Eine ausgewogene Ernährung ist bunt, vielfältig und maßvoll. Sie setzt auf natürliche, möglichst unverarbeitete Lebensmittel und bietet alles, was dein Körper braucht, um gesund und glücklich zu sein. Es geht darum, bewusst zu genießen, ohne sich unnötige Verbote aufzuerlegen.

Schauen wir uns als Nächstes einmal an, wie du qualitativ hochwertige Lebensmittel erkennst. Hier gibt es nämlich ein paar einfache Tricks, an denen du dich orientieren kannst.



Rezepte

Na, hungrig? Nun darfst du dich endlich in der Küche austoben. Ich bin ein absoluter Genussmensch und finde, dass sich leckeres und gesundes Essen nicht gegenseitig ausschließen müssen. Ganz im Gegenteil! Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen meiner Lieblingsrezepte.

Himbeer-Chia-Pudding



Der perfekte Snack für unterwegs: abends vorbereiten und am nächsten Tag genießen.

1 EL Chiasamen
100 g TK-Himbeeren
200 g pflanzlicher Kokosjoghurt
1 TL Honig
1 EL Kokosraspeln (als Topping)

Kalorien: 309 kcal
KH: 20 g
EW: 12 g
Fett: 16,5 g



- 1 Die Chiasamen in eine kleine Schüssel geben und mit 3–4 EL Wasser vermischen. Etwa 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- 2 Die TK-Himbeeren leicht antauen lassen oder in der Mikrowelle kurz erwärmen, bis sie weich sind.
- 3 Den Kokosjoghurt, die Himbeeren und den Honig zusammen in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 4 Die gequollenen Chiasamen unter die Joghurt-Himbeer-Mischung rühren und alles in ein Glas füllen. Die Kokosraspeln darüberstreuen.
- 5 Das Glas verschließen und vor dem Servieren im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.



Sommerrollen



Sommerrollen sind das perfekte Resteessen, denn du kannst sie mit wirklich allem füllen, was dein Herz begehrt.

100 g Garnelen
50 g Teriyakisoße
1 Karotte
100 g Salatgurke
etwas Rotkohl (optional)
1 kleinen Romasalatkopf
3 Reispapierscheiben

Für die Soße:
30 g Erdnussbutterpulver
1 TL Teriyakisoße

Kalorien: 403 kcal
KH: 47 g
EW: 38 g
Fett: 5 g

1 Garnelen in kochendem Wasser 2–3 Minuten garen, abkühlen lassen, klein hacken und in einer kleinen Schüssel mit Teriyakisoße vermischen.

2 Karotte und Gurke schälen und in Stifte schneiden, Rotkohl waschen und in Streifen schneiden, Romasalat zupfen.

3 Reispapier kurz in warmem Wasser einweichen, bis es weich wird.

4 Ein Drittel der Garnelen und des Gemüses in die Mitte eines Reispapiers legen, Seiten einklappen und aufrollen. Mit dem restlichen Reispapier genauso verfahren. Anschließend die Rollen halbieren.

5 Für die Soße Erdnussbutterpulver mit Teriyakisoße vermengen und etwas Wasser hinzufügen, je nach Bedarf.



Apfelküchlein



»One apple a day keeps the doctor away« – da ist durchaus etwas dran. So lecker auch bereits ein frischer Apfel ist, so himmlisch schmecken diese Apfelküchlein.

etwas Öl für die Form
2 Äpfel, geschält und gewürfelt
100 g Vollkornmehl
30 g Haferflocken
1 TL Backpulver
1 TL Zimt
1 Prise Salz
1 Ei
100 g Magerquark
1 TL Honig (optional)

Kalorien: 330 kcal

KH: 45 g

EW: 15 g

Fett: 6 g



- 1 Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen und 4 Mulden einer Muffin- oder Mini-Kuchenform leicht einfetten oder mit Papierförmchen beziehungsweise Backpapier auslegen.
- 2 In einer großen Schüssel Vollkornmehl, Haferflocken, Backpulver, Zimt und Salz vermengen.
- 3 In einer separaten Schüssel Ei, Magerquark und Honig (falls verwendet) gut verrühren.
- 4 Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen.
- 5 Die gewürfelten Äpfel unter den Teig heben.
- 6 Den Teig gleichmäßig in die Muffin- oder Mini-Kuchenform füllen. 20–25 Minuten backen, bis die Küchlein fest und goldbraun sind.





Genussvoll essen ohne Kompromisse



»Kohlenhydrate sind böse! Fett macht fett!« Kommen dir diese Aussagen bekannt vor? Vielleicht hast du dich auch schon gefragt: Was darf ich denn überhaupt noch essen? Content-Creatorin Sarah Fransen lüftet in ihrem neuen Buch für dich das Geheimnis, wie sie sich Tag für Tag ernährt: frisches, buntes Gemüse – denn auch das Auge isst mit –, cremige Saucen zum Dahinschmelzen und köstliche Desserts ohne Reue. Mit wenigen Zutaten kreiert sie das volle Geschmackserlebnis. Und ihr Healthy-Eating-14-Tage-Plan zeigt dir, wie's geht:

Schnelle und einfache Rezepte für jeden Tag: Hier findest du Gerichte, die im Handumdrehen zubereitet sind.

Simple Zutaten, große Wirkung: Du brauchst keine exotischen Produkte – alles, was du benötigst, findest du im Supermarkt um die Ecke.

Meal-Prep-Hacks für eine stressfreie Woche: Berechne gesunde Mahlzeiten im Voraus zu, damit du auch an hektischen Tagen gut versorgt bist.

Gesund essen war noch nie so easy und lecker.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-9612-5



www.gu.de