

DIETBACS

Nutrition Guide

Gesunde Ernährung - leicht gemacht

Hallo mybacs-Lover!

Wir freuen uns, dass du dich für die Dietbacs und damit auch für deine Reise zu einem gesünderen Ich entschieden hast! Wir möchten dir in diesem Guide Ernährung leicht, gesund und vor allem lecker machen. Unsere Tage sind vollgepackt mit Entscheidungen, die wir bewusst oder unbewusst treffen müssen. In Sachen Ernährung haben wir beschlossen, dir **in Kooperation mit Epi-Food** diesen Stress mit unserem Nutrition Guide abzunehmen. Denn wer kennt es nicht: Was kaufe ich ein? Was möchte ich überhaupt essen und ist es dann noch ausgewogen und gesund? – Schluss damit!

Wir geben dir hiermit eine **ganzheitliche Anleitung** für deine Gesundheit. Dazu zählen Nährstoff-Infos, Alltagstipps, Rezepte und eine Einkaufsliste, die dir kostbare Zeit spart. Dieser Ernährungsguide bildet einen Pfeiler für unseren holistischen Ansatz bei deinem Weg zu einem gesünderen Leben. Wir möchten dir noch einmal klar machen - die Dietbacs sind kein Wundermittel - sie sind ein Teil des Ganzen, was du als gesunden Lebensstil begreifst, um nachhaltig abzunehmen und um mit deinem Körper im Einklang zu sein.

Daher hältst du mit diesem Dokument einen umfassenden Guide in den Händen, der dir (wieder) Freude am gesunden Essen machen soll. Via

E-Mail erhältst du darüber hinaus regelmäßig Updates von uns zu den einzelnen Themen des Guides mit einem Deepdive. Jede Edition fokussiert einen besonderen Gesundheitsnutzen. Da wir dich hierbei holistisch begleiten möchten, liegt uns auch deine mentale Gesundheit am Herzen. So werden auf unserer Content Page exklusive Themen im Bereich Meditation und Fitness angeboten und damit deinen gesundheitlichen Bedürfnisse abgedeckt. Dazu geben wir dir dort auch einfache und vor allem leckere Rezepte, Nährstoff- und Lifestyle-Anleitungen an die Hand. **Denn ganzheitliche Gesundheit fängt im Denken an und hört mit unserem Stuhlgang auf.** Ein unliebsames Thema, aber wir machen nun Schluss mit Tabuthemen und möchten dir zu besserer Gesundheit und somit auch zu Wohlbefinden und guter Laune verhelfen.

Und mit diesen Worten heißen wir dich herzlich willkommen in der Happy Gut-Community!

Viel Spaß beim Lesen, Kochen, Mitmachen und Genießen!

**Dein Team von
mybacs & epi-food**

1. <i>Einleitung</i>	02
2. <i>Deine Ausgangslage</i>	
• <i>Dein Wohlfühlkörper</i>	04
• <i>Fatburn</i>	05
• <i>Was passiert beim Abnehmen in deinem Körper? & Deep dive Mikrobiom</i>	07
• <i>Welche Stoffwechselltypen gibt es?</i>	08
• <i>Was sind Kalorien?</i>	11
• <i>Welchen Einfluss haben Deine Hormone?</i>	12
• <i>Warum hast du eigentlich Hunger?</i>	14
3. <i>Allgemeine Tipps zum Abnehmen</i>	
• <i>Abnehmen im Alltag</i>	18
• <i>10 Hacks zum Abnehmen</i>	19
• <i>Meal Prep & Resteverwertung</i>	20
• <i>Resteverwertung</i>	21
• <i>Tipps zum Einkaufen</i>	22
4. <i>Basis Lebensmittel & Nährstoffe</i>	
• <i>Grundlagen für den Kühl- und Vorratsschrank</i>	24
• <i>Deine Fatburn Vitalstoffe</i>	27
• <i>Getränke</i>	28
• <i>Gesunde Snacks</i>	29
5. <i>Impressum</i>	30

Dein Wohlfühl-Körper

Wie können wir unseren Wohlfühl-Körper erreichen und welche Faktoren sollten wir dabei beachten?

“Fatburn”, “Summer Body” oder einfach nur Abnehmen und Gewicht reduzieren, ein “Dauerbrenner“-Thema, das gesundheitlich wie gesellschaftlich immer wieder heiß debattiert wird. Doch was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir abnehmen? **Wieso bringen Diäten bei manchen Menschen mehr und bei anderen weniger?** Welche Faktoren beeinflussen unser Gewicht? All das sind Fragen, die wir in diesem Guide beantworten wollen.

Zunächst einmal ist es uns wichtig festzuhalten, dass es sich bei unserem Nutrition Guide nicht um eine strikte Diät handelt. Denn von einseitigen Diäten und diversen, kurzfristigen Diät-Programmen sind wir keine großen Fans. Du wirst hier keine strengen Regeln und Vorgaben finden, was du darfst und was du nicht darfst. Wir möchten, das Thema Gewicht und Fatburn ganzheitlich beleuchten und dir umfangreiches Wissen dazu vermitteln.

Damit du verstehst, was in deinem Körper überhaupt passiert und dir die verschiedenen Zusammenhänge klarer werden.

Wir möchten dich dazu befähigen, am Ende deinen Körper besser zu verstehen und bewusst zu entscheiden, was du persönlich von den Tipps, Tricks und Rezepten umsetzen und in deinen Alltag mitnehmen möchtest. **Unser Fatburn Konzept beruht auf einer ausgewogenen und kalorienreduzierten Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung.**

Das Thema Fatburn, Abnehmen und Gewichtsreduktion ist - wie fast jedes Ernährungsthema - höchst individuell. Unserer Meinung nach gibt es kein “Richtig” oder “Falsch” und somit auch keine Regeln und Vorgaben, die für Jede/n gelten.



Fatburn



Was hat das Thema Fatburn in den letzten Jahrzehnten eigentlich so relevant gemacht?

Die Ernährungssituation auf der ganzen Welt, aber besonders in den westlichen Industrieländern hat sich drastisch verändert. Mussten wir früher noch für unsere Lebensmittel hart arbeiten, können wir jetzt schon fast zu jeder Jahres- und Tageszeit mit dem bloßen Gang zum Supermarkt bekommen, was wir wollen.

Viele nehmen sich nicht mehr die Zeit, in Ruhe zu essen, sondern erledigen oftmals vieles nebenher. Außerdem soll es möglichst schnell gehen und dabei bestenfalls günstig sein. Kein Wunder also, dass Zivilisationskrankheiten, wie Adipositas, **Diabetes Typ 2** und diverse Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter auf dem Vormarsch sind. Was wir in unseren Körper hineingeben ist unser Treibstoff, wie Benzin oder Diesel für das Auto. Tanken wir das Falsche in unser Auto geht es nach und nach kaputt.

Jede Art von Lebensmittel ist rund um die Uhr, 24/7, verfügbar. Gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel, aber noch viel mehr: Nährstoffarme und **“künstliche” Lebensmittel**. Und genau hier liegt das Problem!

Zuckersüße und fettreiche Leckereien sowie salzige Snacks sind überall verfügbar und anstatt sie als Genussmittel zu betrachten, wählen wir sie oftmals als Mahlzeit zwischendurch und geben ihnen kaum mehr die Wertschätzung als

Lebensmittel (der Schokoriegel an der Tankstelle, das schnelle Brötchen auf die Hand auf dem Weg zur Arbeit). Hinzu kommt, dass sich auch die Industrie diese Entwicklung zu Nutze macht. Denn verarbeitete Produkte, sowie industriell hoch verarbeitete Lebensmittel wie Zucker, Kuhmilch und Weizen können den unschönen Nebeneffekt haben, dass sie unser natürliches Hunger- und Appetit-Empfinden austricksen und wir uns auf diesem Weg regelmäßig über-“essen”. Unterm Strich steht eine einfache Rechnung: **mehr Konsum, mehr Gewinn, aber eben auch mehr Übergewicht**. So ist es auch kein Wunder, dass die Begriffe Fatburn, Abnehmen und Gewichtsreduktion in Zusammenhang mit zahlreichen billigen Präparaten, Lebensmitteln und unterschiedlichsten Formen von Diäten verwendet werden.

Diese sind allerdings mit Vorsicht zu genießen, denn es gibt aktuell keine aussagekräftigen Studien, die eine signifikante, nachhaltige und langfristige Wirkung solcher Präparate und “Mittelchen” nachweisen konnten.

Ein gutes Beispiel dafür ist die mittlerweile veraltete Ansicht “Fett ist schlecht”. Diese wurde von der Lebensmittelindustrie dankend aufgenommen und bis heute erfreuen sich “low fat”/ (Light)-Produkte bei den Verbrauchern einer großen Beliebtheit. Doch diese Produkte sind oftmals mit Zucker, Konservierungsstoffen, Aromen und Geschmacksverstärkern vermischt.

Eben diese Stoffe sind häufig nicht sehr förderlich für unsere Gesundheit, wie häufig suggeriert wird. Heutzutage weiß man, dass nicht nur die Fettmenge, sondern vielmehr die Fettqualität und das Fettsäuremuster entscheidend sind. Denn auch Fette erfüllen lebenswichtige Aufgaben in unserem Körper, weshalb diese unserer Meinung nach eine absolute Daseinsberechtigung haben und wir uns vor deren Verzehr auch nicht scheuen sollten.

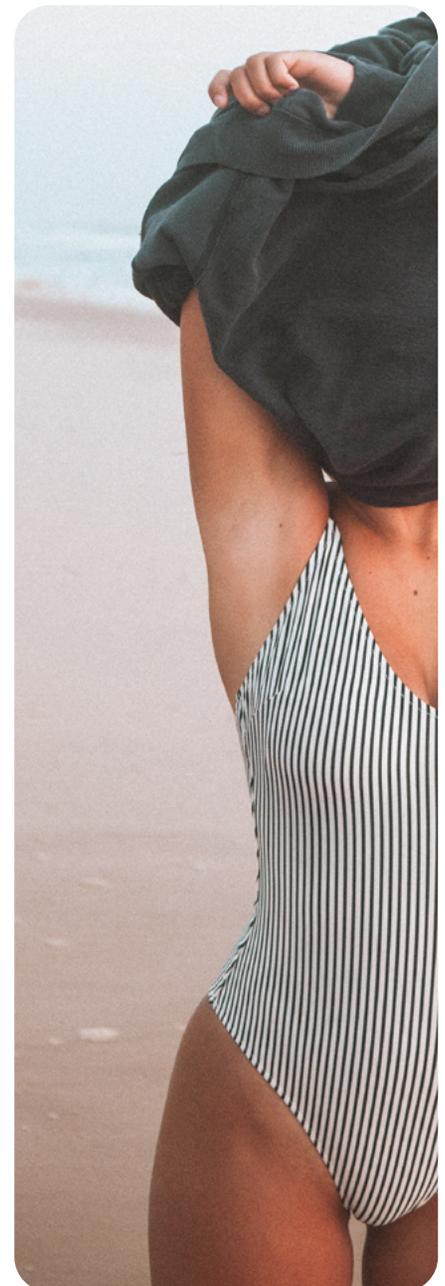
Durch die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln und modernen gesellschaftlichen Normen hat ein großer Teil der Bevölkerung völlig verlernt, das eigene Körpergefühl wahrzunehmen. Beispielsweise essen wir zu festen Uhrzeiten, egal ob wir Hunger haben oder nicht. Oder der Teller muss aufgegessen werden, weil sonst "morgen das Wetter schlecht wird". Doch unser Körper ist ein Wunderwerk und **ein gesunder Körper signalisiert uns ganz deutlich, wenn er etwas braucht** und was er braucht. Wir sollten wieder lernen, darauf zu hören und diese Signale bewusst wahrzunehmen. So schaffen wir es, auf eine gesunde Art und Weise unseren Wohlfühl-Körper zu erreichen, sowie diesen auch zu pflegen. Egal ob dieser Weg für dich persönlich Gewichtsreduktion, Fettverbrennung, Muskelaufbau, allgemeine Fitness oder auch Gewichtserhaltung bedeutet.

VISZERALES BAUCHFETT

Das "ungesunde" Bauchfett entsteht bei einer hochkalorischen und sehr energiereichen Kost, die den Energiebedarf überschreitet. Dabei ist es egal, ob diese überschüssige Energie von Kohlenhydraten oder Fetten kommt, denn sobald wir einen Überschuss aufnehmen, wird dieser in Fett umgewandelt und als solches gespeichert. **Unsere Fettspeicher sind quasi unbegrenzt**, denn Fettzellen können sich extrem ausdehnen und wachsen. Das viszerale Fett befindet sich in der Bauchhöhle und umwickelt die inneren Organe. Muskelaufbau, allgemeine Fitness oder auch Gewichtserhaltung bedeutet.

Wenn die Fettzellen diese überschüssige Energie speichern, beginnt die Produktion von Hormonen und entzündlichen Substanzen, die für einen **erhöhten Blutdruck** sorgen und die Entstehung von Diabetes begünstigen. Außerdem kommt es zu einer Freisetzung von Entzündungshormonen im Bauchraum. Viszerale Bauchfett erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2 und sogar bestimmter Krebsarten.

Keine Sorge, bei einem kleinen Fettpolster am Bauch muss es sich noch lange nicht um viszerale Bauchfett handeln. Äußere Hinweise darauf sind zum Beispiel ein vorstehender Bauch mit fester Bauchdecke oder eine sehr breite Taille (Frauen Umfang >87cm; Männer Umfang >101cm; eine spezifische Messung sollte nur von geschulten Personen durchgeführt werden). Um präventiv vorzusorgen, ist eine **ausgewogene, gesunde und nährstoffreiche Ernährung**, ausreichend Bewegung und ein generell gesunder Lebensstil empfehlenswert.



Was passiert beim Abnehmen in deinem Körper? - Deep Dive Mikrobiom

In der Theorie ist der entscheidende Faktor beim Abnehmen die **Energiebilanz**. Aber was ist das genau? Eine negative Energiebilanz bedeutet, dass wir mehr Kalorien verbrennen, als wir zu uns nehmen. So entsteht ein sogenanntes Kaloriendefizit und wir verlieren über kurz oder lang mehr oder weniger Gewicht. So viel zur Theorie, denn oftmals ist es nicht ganz so leicht.

Denn es gibt viele Menschen, die nach eigenen Angaben sehr wenig essen, sie sollten also im Kaloriendefizit sein, nehmen aber trotz dieser Tatsache nicht ab. Denn der Abnehmprozess ist leider nicht so leicht, wie es häufig erklärt wird. Hier kommen nämlich noch einige weitere Faktoren wie Hormone, Darmbakterien, Bewegung oder auch die falsche Nahrungszusammensetzung als Faktoren dazu.

Wir wollen mit den Dietbacs für dich einen nachhaltigen Abnehmprozess herbeiführen,

der dich langfristig zu deinem Wohlfühlkörper bringt. Und das geht leider nicht von heute auf morgen. Doch Abnehmen hat natürlich nicht nur mit äußerlichen Dingen zu tun, sondern hat auch weitreichende positive Auswirkungen auf deine Gesundheit. Schon eine geringe Gewichtsreduktion senkt die Risikofaktoren für beispielsweise Adipositas, Diabetes Typ 2 oder Bluthochdruck.

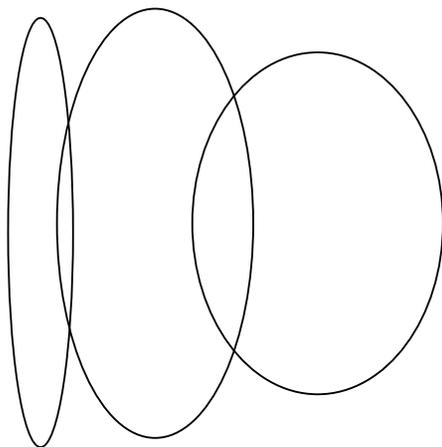
Ohne Fleiß kein Preis - Durch körperliche Bewegung und Sport können wir unsere Atemfrequenz erhöhen und somit auch unseren Stoffwechsel ankurbeln. Weitere positive Nebeneffekte sind eine verbesserte Schlafqualität, mehr Energie, weniger Heißhunger auf süße und fettige Speisen und ein geringeres Stresslevel durch einen niedrigeren Cortisol-Spiegel. Du möchtest mehr erfahren darüber, was Stress für deinen Körper bedeutet?

[Dann klicke hier und gelange zu unserem Blogbeitrag über Stress im Körper](#)



Welche Stoffwechselltypen gibt es?

Schon in den 1950er Jahren entwickelte Dr. William Sheldon die **Theorie der drei Körpertypen**. Diese besagt, dass sich die Menschen alleine anhand ihres äußeren Erscheinungsbildes in drei unterschiedliche Körpertypen einteilen lassen. Dadurch soll es möglich sein, nur durch das Betrachten der Körperform **Stoffwechseleigenschaften** festzustellen. Obwohl es bis heute keinerlei wissenschaftliche Belege für diese Einteilung und dessen Aussagekraft gibt, hält sich die Theorie der drei Körpertypen hartnäckig und wird immer wieder aufgegriffen. Eine eindeutige Zuordnung ist in den meisten Fällen nicht möglich, da es zahlreiche Mischformen gibt und sowohl der Muskelaufbau, als auch der Stoffwechsel von vielen weiteren Faktoren beeinflusst wird. Um selbst einen Eindruck von der Körpertypentheorie nach Dr. William Sheldon zu bekommen, stellen wir euch im folgenden Abschnitt diese kurz vor.



Endomorph - Der Kräftige

Den endomorphen Körpertyp zeichnet ein kräftiges bis massiges Erscheinungsbild aus. Er besitzt einen breiter gebauten Körper, tendenziell ein rundes Gesicht und einen kurzen Hals. Arme, Beine und Rumpf wirken oftmals kurz und gedrungen. Endomorphe Körpertypen neigen zur Gewichtszunahme, haben einen **langsamen Stoffwechsel** und einen niedrigen Grundumsatz. Sie neigen zu starken Blutzuckerschwankungen, denn ihre Insulinantwort ist relativ schnell und stark. Außerdem können sie Kohlenhydrate nicht gut verstoffwechseln.

Ektomorph - Der Hagere

Den ektomorphen Körpertyp charakterisiert eine große, schlaksige, dünne, teils hagere und sehnige Körperform. Er hat einen kurzen Oberkörper, einen schmalen Brustkorb und eine flache Brust mit schmalen Händen und Füßen. Die Arme und Beine hingegen sind sehr dünn und lang. Der Ektomorph besitzt wenig Fett- und Muskelmasse und es fällt ihm sehr schwer, Masse aufzubauen. Denn er hat einen **schnellen Stoffwechsel**, einen hohen Grundumsatz und geringe Blutzuckerschwankungen. Kohlenhydrate verstoffwechselt er ohne Probleme auch in größeren Mengen.

Mesomorph - Der Athlet

Den mesomorphen Körpertyp kennzeichnet eine athletische Figur mit breiten Schultern, einer schmalen Hüfte und großen Händen und Füßen. Ihm fällt es leicht, Muskulatur aufzubauen und dabei wenig Fett anzusetzen. Der Mesomorph vereint die Eigenschaften von endo- und ektomorphen Körpertypen. Dabei hat er einen **mittleren Stoffwechsel** und Grundumsatz. Auch die Blutzuckerschwankungen bewegen sich in einem mittleren Rahmen und er ist mäßig tolerant gegenüber Kohlenhydraten.

Dein Mikrobiom -

“Dickmachende” und “schlankmachende” Bakterienstämme

Wir sind Mikrobiom-Spezialisten, daher darf dieser Punkt in unserem Guide natürlich absolut nicht fehlen. Du hast dich bestimmt schon mal bei einem Mitmenschen gefragt - “Wie kann diese Person so viel essen und dabei nicht zunehmen? Wo steckt sie denn das ganze Essen hin?”. Woran liegt das? Wir haben die Antwort dafür - Der Grund hierfür kann nämlich im Darm liegen. Denn Darmforscher haben bei übergewichtigen Patienten **Ur-Bakterien** (bestimmte Clostridien der Gattung „Firmicutes“) im Darm gefunden und herausgefunden, dass diese eigentlich unverdauliche Ballaststoffe aufspalten können und damit aus einem Stück Brot noch die letzten Kalorien herausholen – der Körper nimmt damit mehr Energie auf, als in den Lebensmitteln bewusst verfügbar ist. Das hat in der Geschichte der Evolution des Menschen sicherlich Sinn gemacht, denn Nahrung war nicht unbegrenzt verfügbar so wie heute in westlichen Ländern. Der Körper musste also jede Energie speichern, die er bekommen konnte. Während diese Bakterien früher also als sinnvoll erschienen, können sie heute Ursache von Übergewicht sein. Jetzt aber genug mit schlechten Nachrichten zum Einfluss des Mikrobioms auf dein Gewicht, denn neueste Forschungen zeigen, dass bestimmte Bakterienstämme gezielten Einfluss auf den Cholesterinhaushalt im Körper nehmen können und so zu einer Gewichtsreduktion beitragen. Und jetzt kommen noch mehr gute Neuigkeiten - denn genau diese Bakterien sind in den Dietbacs enthalten. Zwar sind die Dietbacs **kein Wundermittel, sondern Wissenschaft** - sie können dir bei kontinuierlicher Einnahme bei der Gewichtsreduktion helfen, doch ist es genauso wichtig, den Lebensstil und die Ernährung anzupassen um nachhaltig abzunehmen. Mit bewusster Ernährung beispielsweise kannst du die Bakterien in deinem Darm nochmals gezielt unterstützen.

Dazu zählen unter anderem Haferkleie, Beeren sowie fermentiertes Gemüse in kleinen Portionen. Denn das soll die Vielfalt der Darmbakterien kultivieren. Anfänglich kann es sein, dass der Körper sich erst an diese Menge von Ballaststoffen gewöhnen muss und dass bei Beginn der Einnahme Blähungen, leichte Bauchschmerzen oder auch ein Blähbauch können die Folge sein (ebenso bei der Einnahme von Synbiotika). Diese sogenannte Erstverschlimmerung sollte sich aber nach ein paar Tagen regulieren. Kann sich aber auch über Wochen ziehen, du kannst dich in diesem Fall sehr gerne unter support@mybacs.com melden, wir helfen dir sehr gerne weiter!

Auch ausreichend Bewegung spielt hierbei eine wichtige Rolle, um die Darmperistaltik anzuregen. Auch in diesem Diary versuchen wir euch auf das Thema Ballaststoffe sowie eine große Darmbakterienvielfalt (in Form von Zutaten wie Joghurt und fermentiertes Gemüse) zu sensibilisieren.

Nun kommen wir noch zu weiteren **Vorteilen eines Mikroben-Gleichgewichts**. Dies sind lediglich ein paar Beispiele, jedoch zeigen sie die Bedeutsamkeit unserer Darmflora:

- GEREGLER STUHLGANG
- REINE HAUT
- OPTIMALE NÄHRSTOFFAUFNAHME DER LEBENSMITTEL
- GUTE IMMUNABWEHR, D.H. WENIGER KRANK WERDEN
- HÖHERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- GUTE LAUNE
- HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT

DIETBACS

Start your journey now

mybacs®

mybacs®

Was sind eigentlich Kalorien?

Was steckt eigentlich hinter dem Begriff "Kalorie"? Kalorien sind der physiologische Brennwert und beschreiben die Wärmemenge, die benötigt wird, um 1 Gramm Wasser um 1 Grad Celsius zu erhitzen. Aus Ernährungssicht entspricht das der Energie, die benötigt wird, um Lebensmittel zu "verbrennen". Hier ist die gängige Einheit nicht Kalorien (cal) sondern Kilokalorien (kcal) → 1000 cal = 1 kcal

Was hat das mit deinem Essen zu tun und wieso zählen so viele diesen physiologischen Brennwert?

Der Mensch hat einen individuellen Energiebedarf, dieser setzt sich aus Grundumsatz, Leistungsumsatz und nahrungsinduzierter Thermogenese zusammen. Der Energiebedarf beschreibt die Menge an Energie, die wir benötigen um zu leben und unseren täglichen Aufgaben und Anforderungen gerecht zu werden.

Energiebedarf

Eine einfache Formel besagt, dass, wenn wir unseren Energiebedarf nicht decken, wir in ein Energiedefizit kommen und Gewicht verlieren. Und andersherum, wenn wir mehr zu uns nehmen, als wir verbrennen, also unseren Energiebedarf überschreiten, nehmen wir zu. Aus diesem Grund existieren zahlreiche, einfache Formeln, um den eigenen Energiebedarf annäherungsweise zu bestimmen. Anschließend zählt man Kalorien, um diesen Energiebedarf zu unterschreiten und Gewicht zu verlieren. Doch, wie bis hierhin hoffentlich schon deutlich geworden ist, ist es selten so einfach, denn es gibt zahlreiche weitere Faktoren, die unser Gewicht mitbestimmen.

Der **Grundumsatz** bezeichnet die Energie, die unser Körper von Natur aus zum ÜBERleben benötigt. Dazu zählen die autonom ablaufenden Prozesse unseres Körpers, wie unser Herzschlag und das damit zirkulierende Blut, unsere Atmung oder unsere Gehirnleistung. All diese Vorgänge brauchen und verbrauchen Energie. Diese Energie ist der Grundumsatz des Menschen. Doch schon der Grundumsatz unterliegt großen individuellen Schwankungen. Beispielsweise verbrauchen wir im Schlaf weniger Energie, als untertags, das Körpergewicht und gar die Körperzusammensetzung beeinflussen unseren Grundumsatz. So verbraucht Muskelmasse mehr Energie, als metabolisch inaktives Fettgewebe

Hinzu kommt der **Leistungsumsatz**, dieser beschreibt die Energie, die wir brauchen, um unseren Lebensaufgaben nachzukommen. Dazu gehört jede Form der körperlichen und geistigen Aktivität, alleine das Aufstehen aus dem Bett, das am Schreibtisch sitzen und das Nachdenken tragen ihren Teil dazu bei. Natürlich hat auch die sportliche Aktivität einen sehr großen Einfluss, denn sowohl die Häufigkeit, als auch die Intensität der in Anspruch genommenen Muskelfasern, sorgen für eine Steigerung des Umsatzes. Wie ihr auch hier unschwer erkennen könnt, unterliegt der Leistungsumsatz ebenfalls sehr großen individuellen, täglichen Schwankungen.

Die **Thermogenese** hat im Vergleich nur einen kleinen Einfluss auf unseren täglichen Energiebedarf. Sie steht für die Energie, die unser Körper aufbringen muss, um seine eigene Temperatur einigermaßen konstant zu halten.



Welchen Einfluss haben Hormone?

First things first - was sind eigentlich Hormone? Hormone sind **körpereigene Übermittler** von diversen Informationen. Sie werden in unterschiedlichen Drüsenzellen (z. B. Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse) unserer Organe gebildet und ins Blut abgegeben. Dort gelangen sie zu bestimmten Zellen mit entsprechenden Rezeptoren ("Andockstellen"), die ihre Nachricht lesen und weitergeben können. Wie viele unterschiedliche Hormone es genau im menschlichen Körper gibt, kann man aktuell tatsächlich noch nicht exakt bestimmen. Sie regeln unter anderem den Energie- und Wasserhaushalt, das Wachstum und die Fortpflanzung. Hier folgen nun fünf wichtige Hormone, die eine große Rolle bei unserer Nahrungsaufnahme spielen.

1. INSULIN — 2. GHRELIN — 3. CORTISOL — 4. LEPTIN — 5. GLUCAGON-LIKE PEPTID 1 (GLP1)

1. INSULIN

Von diesem Hormon hat sicherlich jeder schon mal gehört. Insulin ist ein **Wachstumshormon** und strukturell ein Protein, das aus zwei Aminosäureketten besteht. Es wird in der Bauchspeicheldrüse produziert, senkt unseren Blutzuckerspiegel und unsere Blutfettsäuren, in dem es die Triglyceridspeicherung fördert. Außerdem reduziert es unseren Aminosäurespiegel im Blut, durch die Förderung der Proteinsynthese. Bei der Nahrungsaufnahme kommt es zu einem Blutzuckeranstieg, je nachdem was wir zu uns nehmen, ist dieser stärker oder schwächer. Es folgt eine Insulinausschüttung, damit das Insulin die Zellen für nahrungsinduzierte Glucose (den Zucker) öffnen kann und diese in die Zelle diffundieren kann. So fällt der Blutzuckerspiegel, je nachdem schneller oder langsamer wieder ab. Optimalerweise kommt es **durch gesunde Lebensmittel zu einem langsamen Anstieg** und somit auch zu einem langsamen Abfall des Blutzuckerspiegels, denn so vermeiden wir Heißhungerattacken. Kommt es zu einer dauerhaften Insulinausschüttung, durch ständige Nahrungsaufnahmen oder sehr zuckerreiche und stark verarbeitete Lebensmittel,

entwickeln die Zellen eine Insulinresistenz. Das bedeutet, es braucht zunächst immer mehr Insulin, damit die Zellen sich öffnen und die Glucose aus dem Blut diffundieren kann. Schlussendlich gerät man dadurch nach und nach in einen Teufelskreis, denn der Körper produziert immer mehr Insulin, da der Blutzuckerspiegel nicht fällt und die Resistenz wird immer stärker, bis sich der Blutzuckerspiegel so gut wie gar nicht mehr senkt.. Ziel ist es mit der richtigen, gesunden und ausgewogenen Ernährung den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten.

2. GHRELIN

Das sogenannte "**Hungerhormon**" kommuniziert mit unserem Hypothalamus, welcher Hunger reguliert. Ghrelin steuert so unseren Appetit, ist verantwortlich für die Energiebilanz und hat einen appetitstimulierenden Effekt. Das Hormon wird in der Magenschleimhaut produziert. **Je mehr produziert wird, desto mehr Hunger haben wir.** Nach dem Essen sinkt der Ghrelinspiegel wieder ab. Es ist nachgewiesen, dass Proteine den Ghrelinspiegel am stärksten

senken. Schlafmangel hingegen führt zu einem erhöhten Ghrelinspiegel, was in Heißhungerattacken und starkem Appetit endet.

3. CORTISOL

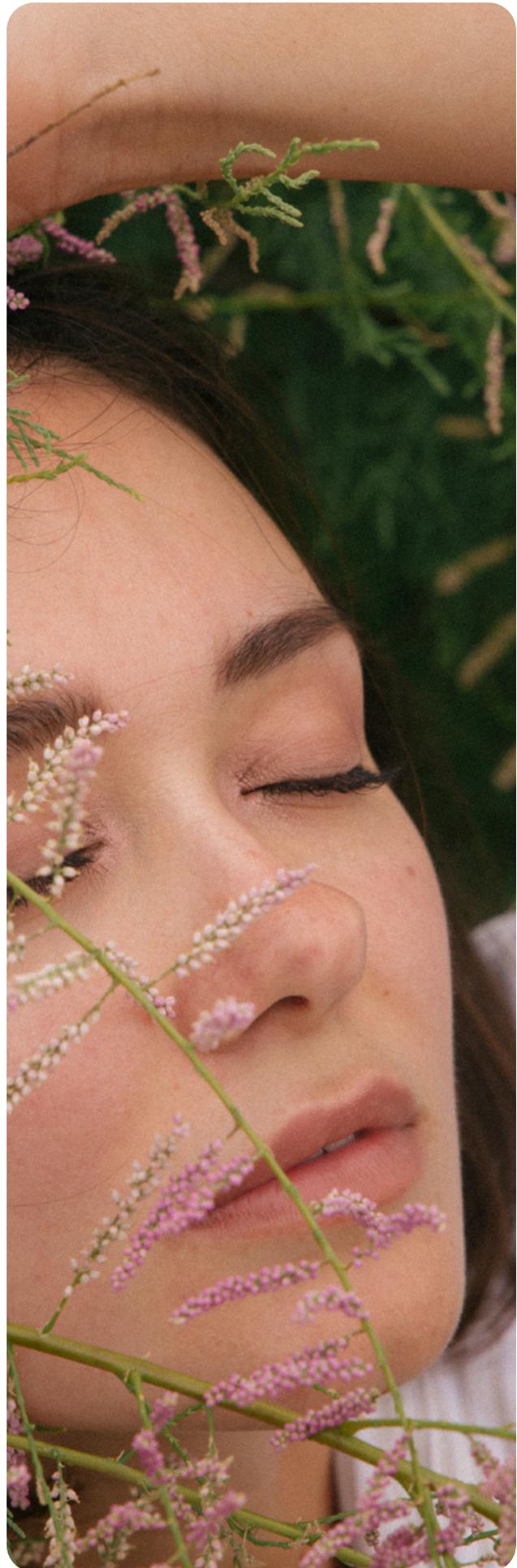
Ein wichtiges **Stresshormon** ist Cortisol, es wird in der Nebennierenrinde gebildet und wirkt entzündungshemmend, reguliert unseren Blutzuckerspiegel und steuert den Eiweiß- und Fettstoffwechsel. In Stresssituationen schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus und erhöht den Blutzuckerspiegel, um genug Energie in Form von Glucose zur Verfügung zu stellen. Es kommt zu Essattacken und wir greifen vermehrt zu süßen und kalorienreichen Lebensmitteln. Deswegen ist es empfehlenswert in stressigen Phasen und Situationen regelmäßige kleine und gesunde Mahlzeiten sowie Snacks zu essen, um Heißhungerattacken vorzubeugen.

4. LEPTIN

Leptin ist der Gegenspieler zu Ghrelin und wird vor allem in den Fettzellen hergestellt. Das Hormon kommuniziert ebenfalls mit dem Hypothalamus und gilt als **natürlicher Appetitzügler**. Wenn unsere Fettzellen gefüllt sind, schütten diese Leptin aus und senden ein Sättigungssignal. Mittlerweile weiß man, dass viele Menschen an einer Leptinresistenz leiden und auch hohe Leptinspiegel kein Sättigungsgefühl mehr hervorrufen. Begünstigt wird dieses Syndrom unter anderem durch den Verzehr von zucker- und fettreichen Lebensmitteln. Die Ausschüttung kann auch von Fructose gehemmt werden, was mit unseren Urinstinkten zu tun hat.

5. GLUCAGON-LIKE PEPTID 1 (GLP1)

GLP1 wird im Darm produziert und spielt eine **wichtige Rolle im Glukosestoffwechsel**. Denn es hilft den Blutzuckerspiegel zu regulieren und fördert die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse. Im Darm verzögert es die Magenentleerung und reduziert so das Hungergefühl. Wenn unser Körper zu wenig GLP1 produziert verzögert sich unser Sättigungsgefühl und wir essen mehr, als wir eigentlich bräuchten. Proteinreiche Lebensmittel fördern die Produktion von GLP1.



Warum habe ich eigentlich Hunger?

Die meisten Abnehmversuche scheitern aus dem ganz simplen Grund, dass wir Hunger verspüren. Wir haben dir bereits erklärt, welche Rolle das Mikrobiom und deine Hormone auf dein Hungergefühl haben. Aber warum haben wir eigentlich Hunger, obwohl unser Energiebedarf gedeckt ist? Das macht doch gar keinen Sinn, Hormone hin oder her?

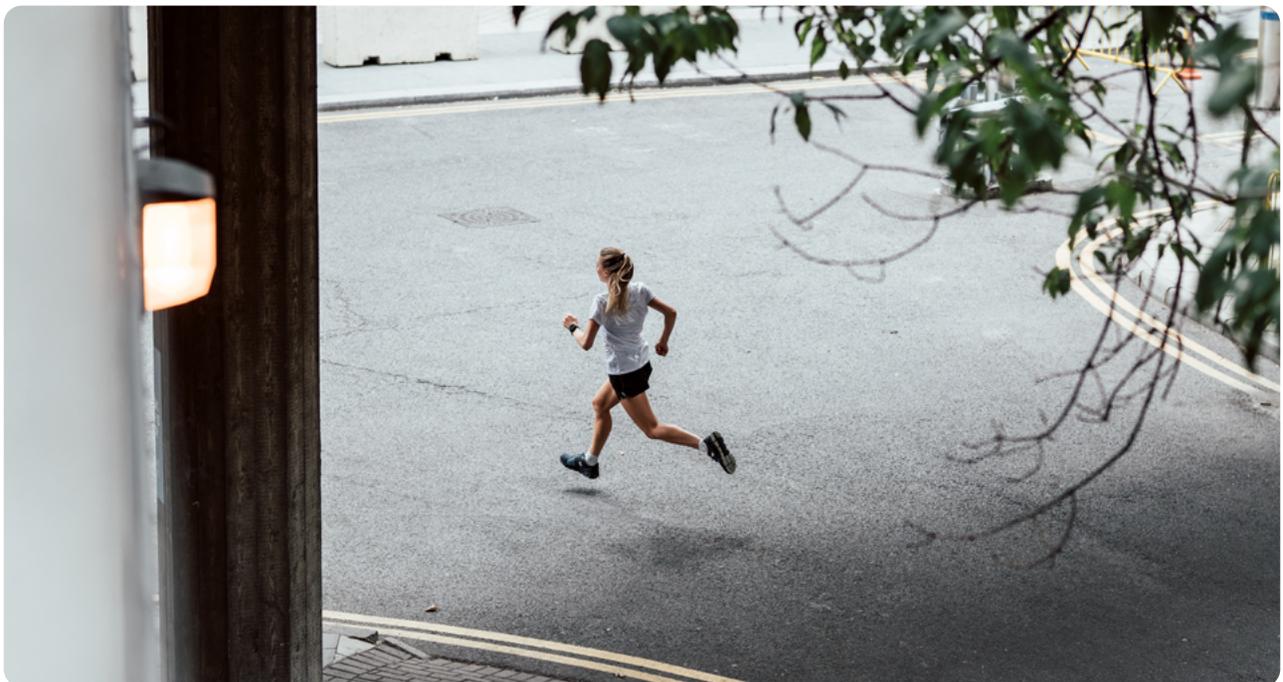
Wir erklären es dir ganz einfach: Ein Auto braucht Benzin? Stimmt nicht. Es gibt Autos, die brauchen Diesel. Und schon gar nicht fährt jedes Auto mit Pflanzenöl. Auch wenn der Tank randvoll mit Öl gefüllt wäre, würde das Auto nicht fahren, obwohl man aus Öl Energie gewinnen könnte. Jetzt stell dir vor, du füllst deinen Körper nur mit Zucker oder wie wir sie auch ganz gerne nennen mit "leerer Energie". **Zucker und verarbeitete Lebensmittel enthalten nicht die notwendigen Nährstoffe**, die wir für einen funktionierenden Organismus benötigen. Unser Körper zehrt zwar nach Energie, aber ebenso zehrt er nach den enthaltenen Nährstoffen. Ist unser Nährstoffbedarf gedeckt, so werden wir auch weniger Hunger haben.

SOS-Tipps gegen Hunger

- Wenn der kleine (süße) Hunger kommt, dann hinterfrage dich, ob du heute schon ausreichend und vollwertig gegessen hast.
- Überlege, ob du über den Tag hinweg genügend getrunken hast. Es kommt oft vor, dass wir Durst mit Hunger verwechseln.
- Bereite dir ein leckeres Zitronen- Minzwasser zu.
- Hast du wirklich Hunger, dann führt kein Weg an der Küche oder dem Kühlschrank vorbei. Sollte noch nichts vorbereitet sein, dann schwing den Kochlöffel für ein einfaches, epi(sches) Rezept. Danach wirst du dich wieder satt und fit auf deinen Tagesplan konzentrieren können.
- Schnelle Abhilfe bieten aber auch unsere epi(schen) Snacks.

Allgemein gilt:

Plane dir deinen Tag so, dass du regelmäßig die Möglichkeit hast, gesund und vollwertig zu essen. Hierfür kannst du dir selbst etwas einpacken oder kundschaftest aus, wo du in deiner Umgebung lecker und frisch essen kannst. Lasse keine Mahlzeit aus, denn die fehlende Energie wird sich dein Körper mit einer abendlichen "Fressattacke" zurückholen.



Wie Sport das Hungerempfinden beeinflusst

Auch Sport kann unser Hungergefühl positiv beeinflussen. Zum einen **regt es den Stoffwechsel an**, zum anderen lenkt es uns ab. Denn wer kennt es nicht, ab und zu auch einfach nur aus Langeweile zu essen. Andererseits tendieren wir dazu, uns nach dem Sport belohnen zu wollen. Auch hier gilt wieder seinen Nährstoffbedarf zu decken und nicht einfach nur vermeintlich seine Seele zu belohnen. Da das Thema Sport und Fitness einen **wesentlichen Faktor beim Abnehmen** einnimmt und auf gesunde Weise unser Kaloriendefizit steigern kann, haben wir uns für dieses Thema einen Experten an Board geholt. Im folgenden Abschnitt wird uns **Malcolm Francois–Friis eine Anleitung** geben.

Sport im Alltag - wie motiviere ich mich am besten zum Sport?

Hier gilt es, wie bei allem, herauszufinden, was das Richtige für dich ist und wann du das Training gut in deinen Alltag einbauen kannst. Unser Fitness-Experte hat dir diese hilfreichen Tipps zusammengefasst:

- Falls du dich noch in den Startlöchern befindest, lass es ruhig erstmal langsam angehen. Starte mit **2-3 Einheiten in der Woche**, damit du dich nicht überanstrengst und die Lust verlierst. Später kannst du dein Pensum steigern.
- **Plane feste, wiederkehrende Tage und Uhrzeiten** ein, die du dir zu 100% für dein Training, also deine „Me-Time“, nimmst.
- Falls du wenig Zeit hast, lohnt es sich trotzdem die ein oder andere halbe Stunde Training mit einzubauen - **wenig Sport ist besser als kein Sport!**
- **Dokumentiere deine Ergebnisse.** Starte mit Vorher-Bildern und dem Ausmessen deines Körpers. Das hilft dir, deine Fortschritte zu sehen und am Ball zu bleiben.
- **Finde einen Trainingspartner, der das gleiche Ziel verfolgt** wie du. Gemeinsam macht das Trainieren oft mehr Spaß und man tendiert nicht so leicht dazu dem berüchtigten Schweinehund zum Opfer zu fallen.
- Falls du morgens trainierst, **lege dir dein Sportoutfit schon am Abend zurecht**, damit Ausreden keine Chance haben.
- **Kreiere eine Playlist mit deinen Lieblingstracks**, die dich ordentlich motivieren.
- Wenn du noch nicht so viel Erfahrung hast, **trainiere mit einem Personal Trainer.** Die richtige Ausführung der Übungen ist das A und O und die festen Termine helfen dir eine Regelmäßigkeit entstehen zu lassen.
- **Belohne dich mit hochwertiger Sportkleidung**, denn diese lässt dich während des Trainings gut fühlen.



***GET
YOUR
GREENS***

Abnehmen im Alltag

Unser Alltag stellt uns oftmals einige Hürden in den Weg, wenn es darum geht abzunehmen und sich endlich im eigenen Körper wieder wohlfühlen. Die Versuchung lauert an vielen Ecken in unserem Alltag. Oftmals hilft es, wenn du einen konkreten Plan hast und weißt, was du wann isst. So kannst du dich auf der einen Seite darauf freuen und auf der anderen Seite Versuchungen leichter widerstehen, weil du genau weißt, was du als nächstes isst. Außerdem solltest du nicht hungrig das Haus verlassen, denn sonst neigen wir dazu, schnell beim Bäcker oder dem Kiosk um die Ecke gedankenlos zuzuschlagen. Hab immer gesunde Snacks und Zwischenmahlzeiten parat. Das kann der Apfel in der Tasche sein oder auch ein guter, zuckerarmer Riegel – hier gibt es nämlich mittlerweile tolle, gesunde und leckere Alternativen zu den Klassikern.

Der für uns wichtigste Punkt ist jedoch, dass du **auf keinen Fall hungern** solltest. Es handelt sich bei uns um keine Crash Diät. Wir wollen dir lediglich Möglichkeiten mit auf den Weg geben, die es dir erleichtern deine **Ernährung langfristig und nachhaltig umzustellen**. Damit du dein persönliches Wohlfühlgewicht erreichst und dies auch halten kannst. Wir sprechen dabei von einem gesunden Gewicht und einer Ernährung, die deinen Körper mit ausreichend Nährstoffen versorgt. Auf der nächsten Seite findest du 10 Hacks, die es dir erleichtern sollen im Alltag abzunehmen.

Wenn du mal wieder vor eine Versuchung stehst, dann stell dir ganz bewusst diese drei Fragen:

1.

HABE ICH JETZT
WIRKLICH HUNGER ODER
SIND ES NUR GELÜSTE?

2.

WIESO MÖCHTE ICH
JETZT GERNE ETWAS
ESSEN?

3.

WIE GEHT ES MIR DA-
NACH, WENN ICH JETZT
"XY" ESSE?

Du kannst dir diese Fragen auf einen Zettel schreiben und beispielsweise an deine Kühlschrantür hängen. So wirst du immer wieder daran erinnert und kannst über dein Handeln davor bewusst reflektieren. Wenn du dazu neigst, dich unterwegs "verführen" zu lassen,

dann schreib dir die Fragen auf ein Post-It und leg es in deinen Geldbeutel. So wirst du spätestens an der Kasse vor dem Bezahlen daran erinnert und kannst dir nochmal kurz Gedanken dazu machen, ob du das Essen jetzt wirklich brauchst und ob du überhaupt Hunger hast.



10 Hacks zum Abnehmen

Diese 10 einfachen Hacks sollen dir das Abnehmen im Alltag erleichtern. Die Tipps sind sehr allgemein gehalten, sodass du dir, die für dich passende Variante auswählen kannst und an deinen Alltag, deinen Geschmack und deine Vorlieben anpassen kannst. Natürlich sind auch diese Hacks keine Wundermittel und du wirst damit nicht über Nacht dein Wohlfühlgewicht erreichen, aber sie sind eine gute Hilfestellung und sollen dir die ersten Schritte in die richtige Richtung erleichtern. Es müssen auch nicht alle 10 Tipps auf einmal umgesetzt werden. Such dir zunächst 2-3 Tipps aus, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst und starte damit. Wenn diese gut klappen, kannst du, wenn du willst, nach und nach mehr umsetzen.



- 1 **Starte deinen Tag mit einem warmen Getränk** (z. B. lauwarmes Leitungswasser, warmes Zitronenwasser, warmes Ingwerwasser, ungesüßter Grüner Tee, NICHT Kaffee). Das regt deinen Stoffwechsel an und schwemmt, die über Nacht angefallenen Abfallstoffe aus deinem Darm.
- 2 **Iss nur, wenn du Hunger hast.** Versuch nicht krampfhaft irgendwelche "Regeln" zu befolgen, höre auf deinen Körper und nimm die Signale bewusst wahr.
- 3 **Mach Mikro-Pausen.** Bewege dich, auch während der Arbeit am Schreibtisch, jede Stunde 5 Minuten. Du kannst bestimmt einige Telefonat auch im Stehen führen.
- 4 **Nimm dir bewusst Zeit zum Essen.** Erledige während dem Essen nicht noch 10 andere Dinge, schau nicht auf dein Handy, Laptop oder Fernseher. So fällt es dir leichter die für dich richtige Menge zu essen und dein Sättigungsgefühl wahrzunehmen.
- 5 **Wenn du Appetit verspürst, trink erstmal einen Schluck.** Oftmals verwechseln wir Durst mit Hunger.
- 6 **Bewege dich jeden Tag mindestens 30 Minuten** (z. B. Sport, Spaziergang, Rad fahren). So bringst du deinen Kreislauf in Schwung und regst zusätzlich deinen Stoffwechsel an.
- 7 **Mach bewusste Essenspausen.** Versuche deinem Organismus auch mal eine Pause zu gönnen und lass zwischen deinen Mahlzeiten auch mal 4–5 Stunden vergehen. Zwischen der letzten Mahlzeit des Tages und der ersten Mahlzeit des nächsten Tages kannst du eine längere Essenspause (ab 10 Stunden) einlegen. So haben deine Zellen Zeit sich zu erholen und zu regenerieren (Autophagie). Keine strikte Regel!! Wenn du zwischendrin wirklich Hunger hast, weil du dich beispielsweise mehr bewegt hast, dann iss etwas Gesundes und Nährstoffreiches.
- 8 **Kauf gesunde und nährstoffreiche Lebensmittel sowie Snacks.** Nur was du auf Vorrat hast, kannst du essen, wenn es mal schnell gehen muss.
- 9 **Setz dir kleine und realistische Ziele.** Du kannst nicht alles auf einmal verändern. Fang erstmal klein an, so bleibst du motiviert und kannst deine Ziele langfristig und nachhaltig erreichen.
- 10 **Nimm öfter mal die Treppe.** Treppensteigen ist die einfachste Möglichkeit mehr Bewegung in den Alltag zu integrieren. Es erhöht schnell unsere Atemfrequenz sowie unseren Herzschlag und regt so unseren Stoffwechsel an.

Meal Prep

Plötzlich Mittagspause und du weißt gar nicht was du jetzt essen sollst? Schnell der Griff in den Kühlschrank und einfach das nehmen, was direkt zur Hand ist. Oder auf direktem Wege in den nächsten Supermarkt oder die Kantine und nehmen was schnell verzehrt werden kann. Doch genau dort verbergen sich oft energiereiche und nährstoffarme Lebensmittel und Speisen, mit denen wir unserer Fettverbrennung keinen Gefallen tun. Damit soll jetzt Schluss sein, denn Planung und Vorbereitung sind zwei wichtige Punkte für eine langfristige und nachhaltige Ernährungsumstellung, vor allem in der Anfangsphase. Denn aus der Not heraus, trifft der Mensch oftmals Entscheidungen, die er danach bereut und im Nachhinein so nicht mehr treffen würde.

Meal Prep ist eine einfache Möglichkeit dieser Gefahr aus dem Weg zu gehen. Das Ziel ist es, dass du dein Gericht **nur noch kurz erwärmen**, in den Ofen schieben, Dressing drüber geben oder eine Kleinigkeit vorbereiten musst. **Der Zeitaufwand dafür sollte bei maximal 10 Minuten liegen**, bis dein nährstoffreiches und leckeres Essen fertig zum Verzehr ist.

Meal Prep Ideen:

1. Ofengemüse: Hierfür kannst du Gemüse bereits vorgeschnitten im Kühlschrank aufbewahren. In deiner Mittagspause gibst du etwas Öl, dein Lieblingsgewürz, Salz und Pfeffer darüber und ab in den Ofen damit. Oder du bereitest dir am Vorabend einfach die doppelte Menge Ofengemüse vor. Bereits gebackenes Ofengemüse hält im Kühlschrank locker drei Tage und schmeckt herrlich mit Joghurt Dip.

Salate/Bowls: Salate und Bowls sind super geeignet, wenn noch was von den Rezepten der Vortage übrig geblieben ist. Hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt und du kannst optimal bestimmen wie viel Kohlenhydrate,

Eiweiß und Fette du zu dir nehmen willst.

2. Suppe: Suppen sind nicht nur einfach zuzubereiten, sie halten sich auch super im Kühlschrank und müssen beim nächsten mal nur nochmal aufgekocht werden. Eine Creme Suppe lässt sich auch super eindicken und dann als Sauce weiterverwenden. Ebenso kannst du Suppen auch einfrieren und nach Bedarf mit etwas Flüssigkeit wieder aufkochen.

3. Pasta, Quinoa & Co.: Gesunde Kohlenhydrate wie Quinoa, Vollkorn-Pasta, Hirse, Kichererbsen-Couscous usw. lassen sich ebenso gut im Kühlschrank lagern und nach Bedarf für Salate, Bowls oder Pastagerichte direkt weiterverarbeiten. Für Pasta Gerichte entweder Pfannengemüse zubereiten und Pasta hinzugeben oder eine Sauce im Topf erhitzen, etwas Pflanzendrink und fertig gekochte Pasta hinzugeben. Abschmecken und solange erhitzen bis die gewünschte Temperatur erreicht ist.

4. Wraps & Sandwiches: Brot und Tortillas lassen sich super lagern, aber auf den Belag kommt es an. Hierfür kann man Gemüse und Salat vorbereitet in luftdicht verschlossenen Behältern aufbewahren, restliche Gemüse-Patties weiterverarbeiten und als Creme einfach eine bereits zubereitete "Sour Cream" aus Pflanzen-Joghurtalternative, Nuss- oder Samenmus, Zitronensaft, Kräutern, Salz & Pfeffer im Kühlschrank aufbewahren.

5. Smoothies: Bei Smoothies sollte der Gemüseanteil höher sein, als der Fruchtanteil. Damit es richtig schnell geht einfach vorbereitete Mischungen separiert im Gefrierfach aufbewahren. Eine tolle Mischung sind zum Beispiel gefrorene Beeren, Banane, Spinat & Ingwer. Zusammen mit Pflanzendrink, Wasser oder Kokoswasser in den Mixer geben und fein mixen. Bon Appetit!

→ Du möchtest noch mehr Rezepte für Meal Prep? Dann klick hier und finde auf unserer Website noch mehr leckere Vorschläge

Resteverwertung

Kühlschrank, Vorratskammer und Küchenschrank sind voll, aber ihr wisst absolut nicht was ihr damit anfangen sollt? Dann haben wir ein paar Tipps für euch!

Unsere "LEFTOVER"-Lieblinge

- **GALETTE oder FLAMMKUCHEN**

Herrlich einfach und so schön wandelbar. Diese zwei Alternativen überraschen mit einem dünnen, krossen Boden und jeglicher Art von Füllung bzw. Belag. Obst als süße Galette (z. B. unsere Brombeer-Galette) oder salzige Variante mit Zwiebeln und Tomaten oder auch hauchdünne Auberginen und Trüffelöl. Der Resteverwertung sind hier keine Grenzen gesetzt! Das Teigrezept dafür findest du im Rezept der Brombeer-Galette (siehe S. 99).

- **SMOOTHIE oder SAFT**

Zu viel Gemüse und Obst im Kühlschrank oder der Tiefkühltruhe? Wie wäre es mit einem cremigen Smoothie oder einem frisch gepressten Saft? Um eure Verdauung anzukurbeln einfach mit etwas Zitronensaft, Chili, Cayennepfeffer oder auch Ingwer anreichern. Unser Lassi Rezept (siehe S. 47) lässt sich auch mit anderem Obst (auch tiefgekühlt) zubereiten. Vorportionierte "Smoothiepäckchen" (gestückeltes Gemüse & Obst im Beutel) halten sich übrigens auch lange im Tiefkühlregal und sind ideal, wenns mal schneller gehen soll!

- **GRANOLA, MÜSLI- oder SALATKERNE-MISCHUNG**

Ob als Geschenk oder für daheim, diese Mischungen peppen nicht nur Frühstück, sondern auch leckere Bowls und Salate genial auf! Bei kleinen Mengen können die Kerne und/oder Nüsse in der Pfanne ohne Öl geröstet werden, bei größeren Mengen auch im Backofen bis es schön duftet. Wir rösten meistens bei 165°C Umluft je nach Nuss/Kerne-Sorte zwischen 10 und 20 Minuten.

- **OFENGEMÜSE, SUPPEN oder CURRIES**

Du hast noch verschiedenstes Gemüse übrig und weißt nicht so recht was du damit anfangen sollst? Nicht nur auf Grund der Einfachheit lieben wir Ofengemüse, sondern auch weil es die perfekte Resteverwertung ist. Aber auch Suppen eignen sich super als Resteverwertung von Gemüse-Leftovers. Wenn man noch etwas Kokosmilch und Curry-Gewürzmischung zu Hause hat, dann steht sogar einem leckeren Curry quasi nichts mehr im Weg.

- **PESTO oder AUFSTRICHE**

Du hast jede Menge Kräuter im Kühlschrank, dass kurz davor ist zu welken und nicht mehr so ganz als Deko geeignet ist? Hierfür eignet sich unser Pesto-Rezept (siehe S. 85). Aus restlichen Kräutern lassen sich auch Aufstriche mit weißen, gekochten Bohnen zubereiten. Einfach Bohnen, Kräuter, etwas Flüssigkeit, Salz und Pfeffer pürieren und nach Belieben abschmecken. Aufstriche und Pesto lassen sich auch portioniert einfrieren und nach Bedarf aus dem Gefrierfach holen. Am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen.

- **GEMÜSE PFLANZERL oder PIZZA**

Du hast noch kleine Mengen an Haferflocken, Buchweizenmehl, Dinkelmehl, Soja Flocken, gekochtem Quinoa (oder oder oder) über? Wenn sich dann noch etwas Gemüse im Kühlschrank finden lässt, dann lassen sich daraus leckere Gemüse Patties zubereiten. Zum binden kann man, ganz klassisch, Eier verwenden oder z.B. Flohsamenschalen, die gut quellen und binden. Restliches Gemüse lässt sich aber auch super als Topping für Pizzen verwenden. Pizza ist ja bekanntlich der Klassiker der Resteverwertung.

Einkaufen

Vor dem Einkauf

Mach dir vorab Gedanken, was du einkaufen möchtest und für wie lange deine Vorräte halten sollen. Welche Gerichte planst du zu kochen, für wie viele Leute soll es reichen oder gibt es einen besonderen Anlass für den du etwas vorbereiten möchtest? Es ist wichtig den Einkauf gut vorzubereiten, um nicht zu viel Zeit zu verschwenden und damit du dich im Geschäft gut zurecht findest. Für unseren vorgeschlagenen Wochenplan solltest du einen Bio- & einen konventionellen Supermarkt besuchen. Am liebsten kaufen wir, vor allem frische Lebensmittel, auf dem Wochenmarkt, im Hofladen oder beim Obst- und Gemüsehändler unseres Vertrauens ein.



Diese drei Tipps wollen wir dir für die Vorbereitung deines Einkaufs mitgeben:

Tipp 1: Schreibe dir eine strukturierte Einkaufsliste oder ergänze einfach unsere Vorlage mit allem was du brauchst.

Tipp 2: Schau dir unbekannte Lebensmittel vorher an, indem du diese in eine Suchmaschine eingibst. So kannst du dir vorab Bilder anschauen und dir auf deiner Einkaufsliste notieren, in welchen Abteilungen du dieses Lebensmittel finden könntest.

Tipp 3: Plane dir genug Zeit für deinen Einkauf ein, damit du keinen Stress hast.

Während dem Einkauf

Mit deiner Einkaufsliste, Mehrwegtaschen und Obst- und Gemüse netzen im Gepäck kannst du dich ganz beruhigt auf den Weg zum Einkaufen machen.



Diese zwei Tipps wollen wir dir für deinen Einkauf mitgeben:

Tipp 1: Dein erster Blick bei einem Lebensmittel sollte auf die Nährwerttafel fallen, denn dort findest du einfach und unkompliziert den Zuckergehalt. Auch bei bekannten und vermeintlich gesunden Produkten solltest du einmal nachsehen. Du wirst überrascht sein, wie viel Zucker sich oftmals versteckt. Nachdem für uns eine ausgewogene Ernährung mit allen Nährstoffen im Vordergrund steht, haben die restlichen Nährwertangaben und -verteilungen nicht oberste Priorität.

Tipp 2: Mit deinem zweiten Blick solltest du dich der Zutatenliste widmen. Hier kannst du mehrere Dinge prüfen:

- Um welchen **Zucker** handelt es sich, wenn Zucker enthalten ist? Wenn es sich z. B. um Kokosblütenzucker, Ahornsirup oder andere natürliche Zuckerquellen handelt, ist das in Maßen völlig in Ordnung. Aber Vorsicht! Zucker versteckt sich auch hinter Begriffen, die auf -ose enden wie Saccharose, Fructose, Lactose, Dextrose etc., hinter Süßmolkenpulver, Mais- oder Stärkesirup oder auch Dicksaft.
- Sind **künstliche Aromen** enthalten? Die Bezeichnung "natürliches Aroma" und "Himbeeraroma" muss nicht von der Himbeere kommen, sondern nur einen natürlichen Ursprung haben. Dazu zählen auch z. B. Holzspäne -> nur "natürliches Himbeeraroma" stammt zu 95 % von der Himbeere selbst
- Sind **Farb- & Konservierungsstoffe** enthalten? E-Nummer kennzeichnen diese (Farbstoffe E100–180 und Konservierungsstoffe ab E200)

“Je weniger du von der Zutatenliste verstehst, desto mehr Vorsicht ist geboten.”

Grundlagen für den Kühl- und Vorratsschrank

Habt ihr euch schon mal gefragt, ob es eine **Basisausstattung für die eigene Küche** gibt? Wir können dir sagen: Natürlich gibt es die, obwohl es eine Charakterfrage ist, ob ihr manche Lebensmittel nach und nach kauft oder direkt den ganzen Bestand neu erwerbt. Wir empfehlen einen sanften Übergang, damit die Produkte in eurer Küche erst aufgebraucht werden, um dann Platz für Neue zu machen. Die folgenden Lebensmittel sind Produkte, die wir oft in unseren Rezepten verwenden und die somit einen kleinen Grundstock bilden, damit es euch leichter fällt, schnell leckere Gerichte zuzubereiten.

FRISCHE WARE

Gemüse & Obst

tiefgekühltes Gemüse & Obst

Kräuter

Viele Leute fragen sich häufig, ob man lediglich auf Bio-Qualität zurückgreifen sollte. In erster Linie ist die biologische Landwirtschaft sicherlich besser für uns, sowie für unsere Umwelt. Trotzdem gibt es auch Bauern, die sich das Bio-Siegel für all ihre Produkte oftmals nicht leisten können oder wollen. Wir sehen also genauer hin! Nun kann sich vor allem die Pestizidbelastung negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Wir informieren uns jährlich beim BVL über die **Pestizidbelastung der Lebensmittel** (wer die Pressemitteilung vom 15.01.2020 im Ganzen lesen möchte kann diese auf der bvl.bund.de Seite nachschlagen). Was auffällt, und damit als wichtige und praktische Information zu sehen ist, dass regional und saisonal angebautes Gemüse und Obst am geringsten pestizidbelastet ist. Vor allem waren im Test der BVL diese Produkte aus Nicht-EU-Ländern belastet: Gemüsepaprika, Bohnen mit Hülsen, frische Kräuter und Auberginen.

IM KÜHLSCHRANK

- Pecorino (für Veganer: veganer Reibekäse)
- Bio-Freilandeier
- Fermentiertes Gemüse
- Sriracha und andere Grillsaucen (z. B. Senf)
- Fleisch und/oder Fisch (für Veganer: Natur- und/oder Räuchertofu) (bei größeren Mengen portioniert einfrieren)
- Ungesüßte Joghurtalternativen, wie Soja, Mandel oder Kokos

Dieses Gemüse und Obst gehört nicht in den Kühlschrank:

Avocado (außer ihr wollt den Reifungsprozess verlängern), Obst im Allgemeinen (außer es ist bereits angeschnitten), Tomaten (das Aroma geht bei kalten Temperaturen verloren)

IM KÜCHENSCHRANK

- weißes Mandelmus oder Sonnenblumenkernmus
- Tahin
- Kakaopulver, ungesüßt
- Dinkelvollkornmehl oder Buchweizenmehl
- Vollkornreis- oder Maiswaffeln
- Chiasamen, Leinsamen und/oder Flohsamenschalen
- Olivenöl
- Raps- oder Bratöl (zum Braten und Backen)
- Haferflocken, kernig
- Dinkelgrieß
- Kokosblütenzucker oder Dattelsüße
- Ahorn- oder Dattelsirup
- Sojasauce oder Tamari
- Reissessig
- Apelessig oder Rotweinessig
- helle Misopaste (Shiro Miso), ungesüßt
- Haferdrinkpulver (Oat Base)
- oder Haferdrink, ungesüßt
- Reisdink oder Lieblings-Pflanzendrink, ungesüßt

GEWÜRZE - EPI-FOOD'S CLASSICS

- geräuchertes Paprikapulver
- "Holy Veggie"-Gewürzmischung von Sonnentor
- "Yokos Tofugewürz"-Gewürzmischung von Sonnentor
- getrocknete Kräuter: Thymian, Oregano
- Knoblauch, granuliert
- Vanillepulver
- Tonkabohne (ganz oder gemahlen)
- Ceylon Zimt, frisch gemahlen
- jodiertes Speisesalz
- frisch gemahlener Pfeffer

IM VORRATSSCHRANK

- vorgekochte Hülsenfrüchte: Kichererbsen und Bohnen (Dose oder Glas)
- Glutenfreie Hülsenfrüchte Pasta (aus Linsen oder Kichererbsen)
- Dinkel Pasta
- stückige Tomaten (Dosen oder Glas)
- Tomatenmark
- mittelscharfer Senf, ungesüßt
- Speisestärke aus Mais
- Buchweizenflakes, ungesüßt
- Sojaflocken
- Flohsamenschalen
- Kürbis- und Sonnenblumenkerne

IM TIEFKÜHLSCHRANK

- Beeren deiner Wahl, ungesüßt
- Brokkoli
- Erbsen
- Edamame
- Kräuter
- Asia-Gemüse-Mischung, ungesüßt
- Chilis
- Fleisch oder Fisch, portioniert

Bei **tiefgekühlten Produkten** sollte man besonders darauf achten, dass kein Zucker, keine Geschmacksverstärker (Zutaten mit E-Nummern) oder Aromen zugesetzt sind. Obwohl sich relativ viele Convenience-Lebensmittel im Kühlregal tummeln, gibt es auch Gemüse und Obst. Teilweise auch Mischungen, die nicht nur praktisch, sondern sogar nährstoffreicher, als Frischware sind. Bei Vitamin C-haltigen Lebensmitteln wie Brokkoli, die direkt nach der Ernte schockgefroren wurden, ist das genannte Vitamin in größerer Menge enthalten als im frischen Brokkoli, der teils mehrere Tage im Supermarktregal liegt. Auch bei größeren Mengen Gemüse, Obst oder auch Kräutern, lohnt es sich auf gefrorene Ware zurückzugreifen, weil es sich schlichtweg länger hält. Chilis lassen sich übrigens ebenso ideal im Ganzen einfrieren.





Kohlenhydrate

Sie dienen als Brennstoffe, Energiespeicher und als Grundgerüst unserer DNA und RNA. Kohlenhydrate bestehen aus Monosacchariden (Einfachzucker), wie Glucose, Fructose und Galactose. Diese werden zügig verdaut und gelangen schnell in unser Blut (Anstieg des Blutzuckerspiegels). Je nach Anzahl und Zusammensetzung von Einfachzucker entstehen Di-, Oligo- und Polysaccharide. Diese müssen zunächst in ihre kleinsten Bestandteile (Monosaccharide) aufgespalten werden, bevor sie verdaut werden können. Dieser Prozess dauert deutlich länger und lässt unseren Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. **Gute Kohlenhydratquellen sind z. B. Gemüse, Diätprodukte, Hafer, Hirse, Gerste, Reis, Kartoffeln, Kichererbsen, Linsen und Obst.**

Fette

Sie sind eine **wesentliche Energiequelle**, isolieren unsere Organe, transportieren fettlösliche Vitamine (Vitamin A,D,E und K) und sind Baustoff für unsere Zellmembran. Fettsäuren bestehen aus Triglyceriden (Glycerin + Fettsäure), je nach chemischer Zusammensetzung und Anzahl der Bindungen unterscheiden wir gesättigte (z. B. Fleisch, Fleischprodukte, Kokosöl) einfach ungesättigte (z. B. Olivenöl, Avocado, Mandeln, Rapsöl) und mehrfach ungesättigte (z. B. Fisch, Leinsamen, Leinöl, Walnüsse) Fettsäuren. Auch hier gibt es kein schwarz oder weiß, per se ist keine dieser Fettsäuren schlecht. Entscheidend ist wieder die Art, Menge und Qualität der Fette. Sogenannte Transfette sollten aber grundsätzlich gemieden werden.

Das sind ungesättigte Fettsäuren, die entstehen, wenn ursprünglich gesundes Pflanzenöl industriell gehärtet oder Öl über längere Zeit sehr stark oder mehrmals erhitzt wird, wie beispielsweise beim Frittieren.

Proteine

Sie sind wesentlicher, funktioneller und struktureller Bestandteil aller Körperzellen (z. B. Immun-, Muskel- oder Transportzellen), Bausteine von Gewebe und beteiligt bei der Hormon- und Enzyymbildung. Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten können Proteine nicht im Körper gespeichert werden. Proteine bestehen aus unterschiedlichen Kombinationen und Zusammensetzungen der 20 Aminosäuren. Neun davon sind essentiell, das bedeutet sie sind **lebensnotwendig**, aber können vom Körper nicht selbst synthetisiert werden. Diese sollten wir also mit der Nahrung aufnehmen. Wir unterscheiden tierische (z. B. Fleisch, Fisch und Milchprodukte) und pflanzliche Proteinquellen (z. B. Hülsenfrüchte, Quinoa, Tofu, Chiasamen, Leinsamen, Kerne und Saaten).

Unser Ansatz

Uns liegt eine gesunde, ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung am Herzen. **Jeder Makronährstoff übernimmt wichtige Funktionen in unserem Körper**, deswegen schließen wir keinen dieser drei Nährstoffe explizit aus, sondern versuchen ein ausgewogenes und gutes Verhältnis zu schaffen und die richtigen, gesunden Lebensmittel dafür heranzuziehen.

Deine FATBURN Vitalstoffe

Drucke dir die Tabelle am besten aus und hänge sie dort auf, wo du sie am meisten benötigst. Möchtest du in Zukunft immer mal wieder bewusst deine Fettverbrennung unterstützen, kannst du gezielt Lebensmittel aus der Tabelle wählen.

	FUNKTION	QUELLEN
BITTERSTOFFE	kurbeln den Stoffwechsel und die Blutbildung an; verbessern die Verdauung	z. B. Bittersalate (Chicorée, Radicchio, Rucola, Endivie, Löwenzahn), Salbei, Rosenkohl, Grapefruit, Pomelo, Artischocke, Grünkohl, Brokkoli, Aubergine, Fenchel, Sellerie
FASERREICHE LEBENSMITTEL/ BALLASTSTOFFE	Füllen den Magen und erzeugen eine langanhaltende Sättigung; Nahrung für unsere guten Darmbakterien	z. B. Salat, jegliches frisches Obst und Gemüse, Apfel, Karotte, Kartoffel, Hülsenfrüchte, Hafer (die Fasern sind v.a. in der Schale)
PROTEINE	Antikörper des Immunsystems bestehen zu einem großen Teil aus Proteinen; sorgen für ein langanhaltendes Sättigungsgefühl	z. B. Amaranth, Quinoa, Geflügel, Eier, Soja z.B. Tofu, Brokkoli, Spinat, Spargel, Pilze, Buchweizen, Joghurt, Schafs- & Ziegenkäse
WASSER	Hauptbestandteil unseres Körpers; regt den Stoffwechsel an; schwemmt überflüssige Substanzen und Abfallstoffe aus unserem Körper; hält unser System am laufen	z. B. Wasserreiche Lebensmittel, wie Gurke, Salate, Obst und Gemüse; und natürlich der Wasserhahn – Spaß beiseite, aber das meiste Wasser in Deutschland hat Trinkwasserqualität. Bitte zuvor nochmal sicher gehen.
MAGNESIUM	an Muskel- und Nervenfunktion beteiligt; Aktivierung zahlreicher Enzyme im Stoffwechsel	z. B. Amaranth, Haferflocken, Quinoa, Banane, Brombeeren, getrocknete Datteln & Feigen, Himbeeren, Papaya, Rosinen, Ingwer, Sellerie, Kohlrabi, Limabohnen, Linsen, Sojabohnen
B-VITAMINE	an etlichen Stoffwechselprozessen beteiligt; Abbau von Körperfett; Regeneration unseres Körpers & Immunfunktion	z. B. Putenbrust, Rinderfilet, Hühnerfleisch, Lachs, Hering, Hülsenfrüchte, Datteln, Pilze, Cashewkerne, Erdnüsse Kartoffeln, Avocado, Nüssen

Getränke

Entscheidend für die Fettverbrennung und den Gewichtsverlust ist ein guter und aktiver Stoffwechsel. Ein unersetzlicher Motor für unseren Stoffwechsel ist Wasser. Deswegen spielt eine gute und ausreichende Flüssigkeitszufuhr eine wichtige Rolle beim Thema Fatburn. Eine Faustformel für den eigenen Flüssigkeitsbedarf lautet: **täglich 30–40 ml pro kg Körpergewicht**.

Dieser Bedarf wird durch vermehrte Bewegung und Sport nochmals erhöht, denn wir verlieren mehr Flüssigkeit durch den Schweiß, die Atmung und die Herzfrequenz. Entscheidend ist natürlich nicht nur die Menge an Flüssigkeit, die wir zu uns nehmen, sondern auch was wir trinken. Hauptbestandteil sollte hierbei stilles Wasser sein. Wem das auf Dauer aber zu langweilig ist, oder wer seinen Stoffwechsel noch zusätzlich ankurbeln will, kann auf folgende Alternativen zurückgreifen.



Unsere FATBURN-Lieblinge

- **Ingwershots** aus der Kühlabteilung im Supermarkt
- **“Zitronen-Wasser”** klassisch als Start in den Tag. Hilft dem Körper Eiweiß zu spalten und somit zu verdauen. Einfach den Saft einer Zitrone mit ca. 400-500 ml lauwarmem, stillem Wasser mischen
- **Switchel**: Ahornsirup-Apfelessig-Schorle
- **Ayurveda Shot** (frisch gepresster Saft aus Kurkuma, Ingwer, Zitrone und etwas Cayennepfeffer)
- **frisch gepresster Karotte-Apfel-Ingwer-Saft**
- **“Heiße Zitrone” mit Ingwer**: Ingwerscheiben mit 60 Grad heißem Wasser vermengen, Zitronensaft/halbierte Bio(!)-Zitrone bei ca. 40 Grad dazugeben und warm genießen. Zitrone sollte nicht über 40 Grad getrunken werden, weil sie sonst einen Teil ihres Vitamin C-Gehalts verliert.

Gesunde Snacks

Der kleine Hunger zwischendurch ist etwas ganz Normales. Es kann ein Signal deines Körpers sein, dass er einen Mangel hat und ihm Nährstoffe fehlen. Vielleicht hast du dich heute mehr bewegt als sonst, dein Stoffwechsel ist aktiver und dein Körper braucht somit einfach mehr Energie. Insbesondere Frauen können zwei Wochen vor ihrer Periode bis zu 300 kcal/Tag mehr verbrauchen.

Umso wichtiger ist es, sich auch zwischendurch mit guten und gesunden Lebensmitteln zu versorgen. Besonders zur effektiven Fettverbrennung und dem damit einhergehenden Gewichtsverlust ist es wichtig nicht zu hungern. Denn dadurch steigt das Risiko in Unterzucker zu geraten und in eine Heißhungerattacke zu verfallen. Auch während der gewünschten Gewichtsreduktion ist es wichtig sich **ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen** und den Blutzuckerspiegel möglichst konstant zu halten. Nur so schaffen wir es Gewicht nachhaltig zu verlieren und den altbekannten Jojo-Effekt zu vermeiden. Wichtig ist es zwischen Gelüsten/Appetit und Hunger zu unterscheiden, denn wir sollten nur zu unseren gesunden Snacks greifen, wenn wir wirklich Hunger haben. Unsere gesunden Snacks sind **keine leeren Kalorienbomben**, sondern voll mit unterschiedlichen Spurenelementen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen. Frische Früchte, Beeren und Nüsse sind herrliche Snacks. Wem das aber zu langweilig ist, der kann das nachfolgende Rezept ausprobieren und findet in der enthaltenen Rezeptsammlung der [mybacs-Dietbacs-kundenseite](#) weitere Ideen.

SNACK-INSPIRATION

Erdnuss-Datteln: Medjool Datteln mit Erdnussmus füllen und Kakaonibs darüber garnieren.

Nicecream: Reife Bananen einfrieren, dann mit einem Mixer zu einer Softeis-ähnlichen Konsistenz mixen. Hier kann man Kakao, Vanille, Matcha, Nussmus, wie Pistazienmus, weitere gefrorene Früchte usw. hinzufügen. Eben was das Schleckermäulchenherz gerade so begehrt. Nur bitte in Maßen und so natürlich wie möglich, also kein gesüßter Kakao oder gezuckerte Cremes. Übrigens ist es noch besser, wenn man statt nur Banane noch etwas gekochte und eingefrorene Süßkartoffel oder nur gefrorene Beeren mixt. Wenn man das ganze dann noch mit leckeren Powerfoods toppt erhält man eine sogenannte: Frozen Smoothie Bowl.

Joghurt-Bowls: Joghurt oder "Quark" mit frischen Früchten, Granola und etwas Honig in einer Schüssel anrichten und genießen. Honig am besten vom Imker "nebenan". Hier kann man weitestgehend sicher sein, dass der Honig nicht mit Zucker gestreckt wurde.

Heiße Schokolade oder "Milkshakes": Insbesondere für uns Frauen klopfen einmal im Monat die Gelüste auf Schokolade an der Tür. Wie wäre es mit einer heißen Schokolade aus Pflanzendrink, etwas Kakao und Kokosblütenzucker oder ein "Milkshake" aus Pflanzendrink, Banane und Kakao? Hmmm so lecker

Kontakt

→ www.mybacs.com

f Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

📷 Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

📌 Follow [@mybacs](https://www.instagram.com/mybacs)

🎧 Listen to our [Podcast](#)

→ Check out [Healthy Guides](#)

CONTACT

mybacs GmbH
Hohenzollernstraße 88
80796 München

Questions? Write us 24/7
Email: support@mybacs.com

mybacs®