

body:FITNESS

Ratgeber/Rezepte



love and joy

WWW.JOYNATURALS.AT



Herzlich Willkommen!

Ich bin Alexandra, Nährstoffcoach und Gründerin von der Marke JOY NATURALS. Ich freue mich ganz besonders über dein Interesse an unserem body:FITNESS Ratgeber.

Mit unserem Ratgeber möchten wir deine gesunde Nährstoffversorgung unterstützen und auf das wichtige Proteine, auch Eiweiß genannt näher eingehen. Es ist ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung. Es versorgt uns nicht nur mit Energie, sondern wird als kleine Bausteine vom Körper genutzt.

Proteine bestehen aus unterschiedlichen Aminosäuren. Hiervon werden 20 verschiedene für den Aufbau von menschlichen Proteinen benötigt. Daher werden diese auch proteinogen bezeichnet. Einige von ihnen können wir selbst bilden, neun Aminosäuren sind jedoch unentbehrlich (essenziell), sprich sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden.

Die lebenswichtigen Aminosäuren, aus denen die Eiweiße aufgebaut sind, sollten optimalerweise in natürlicher und gut verdaulicher Form zugeführt werden. Idealerweise sollten sich die Proteine in unserer Nahrung aus den acht essenziellen Aminosäuren zusammensetzen, aus denen auch menschliches Protein besteht. Dann kann der Körper sie nämlich besonders leicht verstoffwechseln. In solchen Fällen sprechen wir davon, dass die Proteine eine hohe biologische Wertigkeit haben.

Ich wünsche Dir viel Freude mit unserem Ratgeber und den Rezepten.
Herzlichst Alexandra



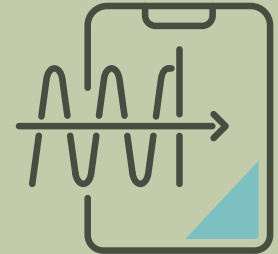
Viele von uns starten morgens zu häufig mit Brot, Croissant oder anderen Backwaren, zuckerhaltigen Müslis oder das Frühstück fällt wochentags komplett aus.

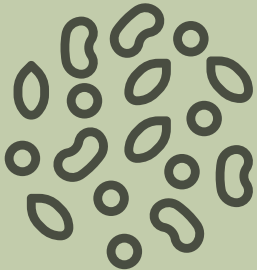
Hierbei wird jedoch ein wichtiger Faktor außer Acht gelassen: Wenn wir morgens überwiegend zuckerreiche, weißmehlhaltige Kohlenhydrate konsumieren oder das Frühstück komplett streichen, lösen wir damit zu hohe oder zu niedrige Blutzuckerspiegelwerte aus.

Häufige Folgen dessen sind Heißhungerattacken, Müdigkeit und Unwohlsein. Der Mechanismus dahinter ist folgender: Startest du mit einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel oder fällt dieser nach einem nahrungsinduzierten starken Anstieg wieder rapide ab, steigt dein Verlangen nach der nächsten schnellen Energiequelle.

Hierbei wird auf die Schnelle oft zu einem fettigen Snack oder gar Süßigkeiten zurückgegriffen und die Achterbahnfahrt geht weiter.

Diese moderne Kraftstoffquelle sollten wir einmal hinterfragen. Denn schnell verfügbare Kohlenhydrate, die den Blutzuckerwert in die Höhe katapultieren, belasten unseren Organismus und sollten daher nach Möglichkeit reduziert werden.





Es ist gesünder, vermehrt Nahrung zu sich zu nehmen, die erst nach einiger Zeit Glukose für die weitere Verstoffwechslung freigibt. Dadurch schwankt dein Blutzucker weniger stark und du wirst dich umso gesättigter und vitaler fühlen.

Hochwertige Proteine und Ballaststoffe helfen uns dabei nicht nur beim Aufbau von Muskelmasse. Sie kurbeln zudem den Stoffwechsel an und du fühlst dich länger gesättigt. Das hilft dabei, die Lust auf Süßigkeiten und andere Leckereien besser in Schach zu halten.

Eine gute Faustregel für eine gesunde Proteinzufuhr: Mindestens 25-30 g Protein pro Mahlzeit oder 1g Protein je 2,2 kg Körpergewicht täglich.

Zusätzlich empfiehlt die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) den Konsum von mindestens 25 g Ballaststoffe am Tag.

Diese Mindestmenge wird nämlich benötigt, um eine normale Darmfunktion zu gewährleisten.

Lange Zeit war klar, Fleisch, Käse, Eier und Co. sind perfekte Proteinlieferanten für den Körper. Doch neue Erkenntnisse zeigen, dass der übermäßige Konsum von tierischen Produkten uns langfristig krank machen kann. Worauf solltest du insbesondere achten und was ist nun besser? Tierisches oder pflanzliches Eiweiß?

Verwende am besten nur hochwertige Proteinquellen und achte besonders auf Zutaten wie isolierte Einfach- oder Zweifachzucker.

Die Erklärung: Isolierte Zuckerarten wie Traubenzucker, Fructose, Dextrose, Saccharose solltest Du unbedingt vermeiden. Selbst Vollrohrzucker ist ein konzentrierter Zucker.

Künstliche Süßstoffe oder Geschmacksstoffe benötigst du ebenfalls nicht. Diese Zutaten dienen lediglich dem Geschmackserlebnis und können uns langfristig betrachtet krank machen.

Dein Körper spaltet Kohlenhydrate aus Obst, Gemüse und Getreideprodukte selber auf und zieht sich die notwendige Energie daraus. Von diesem Mechanismus profitierten schon unsere Vorfahren vor tausenden Jahren, um ihre Energieversorgung aufrecht zu erhalten.

Zucker war damals nur in Form von ganzen Früchten verfügbar.

In Früchten kommt Zucker aber nie in isolierter Form vor, sondern immer zusammen mit wertvollen Ballaststoffen, Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen.

Genau diesen natürlichen Verbund braucht unser Körper, um den Zucker richtig zu verstoffwechseln, damit er ihm nicht schadet.



Wie viel Eiweiß ist die richtige Menge?

Bei den vielen Aufgaben wird schnell klar, dass ein Eiweißmangel den kompletten Körper belasten kann. Daher solltest du auf eine ausreichende Zufuhr achten. Die D-A-CH Empfehlung für den täglichen Eiweißbedarf liegt für Erwachsene (19 bis 65 Jahre) bei 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.[1] Das entspricht zum Beispiel für eine 40-jährige Frau mit einem Körpergewicht von 70 kg also 56 Gramm Eiweiß pro Tag.



Ab 65 Jahren steigt dieser sogar auf 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht an. Auch bei Leistungssportlern [2] und Leistungssportlerinnen oder zum Muskelaufbau kann der Bedarf erhöht sein.

Zu viel Eiweiß, egal ob pflanzlicher oder tierischer Herkunft kann bei bestehenden Nierenerkrankungen schädlich sein. Für Gesunde reicht die bisherige Datenlage nicht aus, um den Zusammenhang zwischen Proteinzufuhr und Nierenfunktion zu beurteilen. Jedoch ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durchaus sinnvoll, um die Nieren bei der Ausscheidung überflüssiger Stickstoffe zu unterstützen. Werden einzelne Aminosäuren über Nahrungsergänzungsmittel zugeführt, kann dies zu einem Mangel an anderen Aminosäuren führen. Auch neurologischen Störungen sind möglich.

Was ist die biologische Wertigkeit?

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass die biologische Wertigkeit von tierischem Protein besser ist als die von pflanzlichen Produkten. Dies liegt genau an der verschiedenen Zusammensetzung der Aminosäuren. Unter hoher biologischer Wertigkeit wird ein Eiweiß verstanden, das aus alle unentbehrlichen Aminosäuren in einem guten Verhältnis besteht. Hühnerei wurde hierfür als Referenzprotein bestimmt und hat den Wert 100.

Zwar stimmt es, dass allgemein tierische Eiweiße eine höhere Wertigkeit besitzen, jedoch lässt sich die von pflanzlichen Lebensmitteln leicht hochsetzen, indem verschiedene Nahrungsmittel kombiniert werden. Beispielsweise haben Hülsenfrüchte mit Getreide zusammen ein deutlich besseres Aminosäureprofil als das jeweilige Lebensmittel alleine. Zudem gibt es auch pflanzliche Nahrung mit einer hohen biologischen Wertigkeit, da sie alle unentbehrlichen Aminosäuren enthält. Kichererbsen ist ein Beispiel.

Die Bioverfügbarkeit gibt hingegen an, wie gut wir das enthaltene Eiweiß aufnehmen können. Durch küchentechnische Verarbeitungsschritt wie Erhitzen oder Keimen kann diese verbessert werden.



Welche negativen Folgen kann tierisches Eiweiß haben?

Auf den ersten Blick scheint das so, als wäre tierisches Protein besser als pflanzliches. Doch ein Lebensmittel besteht nicht nur aus Eiweiß, sondern enthält noch viele weitere Substanzen, die Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.

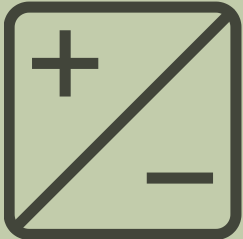
So ist zum Beispiel bekannt, dass Fleisch und vor allem Fisch mit vielen Toxinen belastet sein können. Thunfisch und andere Raubfische enthalten häufig bedenklichen Mengen von Quecksilber und stellen eine potenzielle Gefahr für unser Nervensystem dar.

Rotes Fleisch wird von der WHO als "wahrscheinlich krebserregend" eingestuft. Hierfür wird das enthaltene Häm-Eisen verantwortlich gemacht. Nach einer Studie aus dem Jahr 2017 soll es das Risiko für die Entstehung von Darmkrebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes erhöhen.

Verarbeitetes Fleisch, sprich wenn es gepökelt, gesalzen, fermentiert oder geräuchert wurde, stuft die WHO sogar als "krebserregend" ein. Mit einer gesunden Proteinquelle hat das unserer Meinung nach nicht mehr viel zu tun.

Abgesehen von den gesundheitlichen Folgen für den Menschen gibt es auch ökologische Nachteile von einem hohen Fleischkonsum. Laut Greenpeace ist die weltweite Tierhaltung für rund 20 Prozent der Treibhausemissionen verantwortlich und trägt somit massiv zur globalen Erderhitzung bei.

Wer gelegentlich tierische Lebensmittel aus biologischer Erzeugung isst, muss jedoch keine große Gefahr befürchten. Meist ist die hohe Verzehrsmenge das Problem.



Welche Vorteile hat eine pflanzliche Ernährung?

Prinzipiell ist eine bedarfsgerechte Proteinzufuhr mit einer pflanzlichen Ernährung möglich. Wer sich ausschließlich vegan ernährt, sollte jedoch besonders auf eine abwechslungsreiche Kost und clevere Kombination pflanzlicher Proteinquellen achten. So können alle essenziellen Aminosäuren aufgenommen werden, ohne dabei den Körper mit Schadstoffen aus tierischen Lebensmitteln zu belasten.

In einer Langzeitstudie [1] wurde beobachtet, dass die Zufuhr von pflanzlichen Proteinen im Vergleich zu tierischen Proteinen mit einem niedrigeren Sterberisiko verbunden ist. Berechnung aus den Ergebnissen legen nahe, dass bei nur drei Prozent mehr pflanzliches Protein in der Nahrung das Sterberisiko um zehn Prozent sinkt.

In einer pflanzenbasierten Ernährung stecken weitere Inhaltsstoffe, die sich günstig auf unsere Gesundheit auswirken können:

- Ballaststoffe (z. B. Beta-Glucane aus Hafer können dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel weniger stark ansteigen zu lassen)
- Vitamine und Mineralstoffe (z. B. Vitamin C und Magnesium)
- Sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Resveratrol aus Weintrauben)

Außerdem hat die Zufuhr von pflanzlichem Eiweiß, wenn dafür auf tierisches Eiweiß verzichtet wird, auch Vorteile für die Umwelt. Eine geringere CO₂-Belastung und weniger Wasserverbrauch sind hier zu nennen.



Fazit: Tierische Proteine vs. pflanzliche Proteine

Für den menschlichen Körper ist die Zufuhr von Proteinen unabdingbar. Daher solltest du in deiner täglichen Ernährung auf ausreichend Eiweißquellen achten. Tierisches Eiweiß aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten oder Eiern hat zwar meist eine höhere biologische Wertigkeit, bringen jedoch weitere eher ungesunde Stoffe mit.

Daher ist es sinnvoll, den Bedarf vermehrt über pflanzliche Proteine zu decken. Sowohl für dich als auch für die Umwelt ergeben sich hieraus Vorteile.

Gute pflanzliche Proteinquelle sind allgemein Hülsenfrüchte, einige Gemüsesorten wie Spinat, Getreide wie Haferflocken sowie Nüsse, Samen und Kerne. Beispiele für Letzteres sind Pistazien, Erdnüsse oder Mandeln.

Damit du alle unentbehrlichen Aminosäuren abdeckst, ist es nützlich verschiedene pflanzliche Proteinquellen zu kombinieren. So erreichst du eine höhere biologische Wertigkeit des Eiweißes. Eine einseitige vegane Ernährung kann hingegen zu einem allgemeinen Proteinmangel oder speziellen Aminosäuremangel führen.



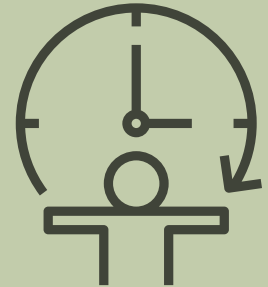
Perfekter Start in den Tag mit Morgenroutine!

Eine gute Morgenroutine ist eine feste Abfolge von Aktivitäten, die du direkt nach dem Aufstehen ausführst. Sie hat das Ziel, dass Du jeden Tag zuverlässig energiegeladen beginnst. – und das jeden Tag.

Zwar haben wir alle eine gewisse Routine am Morgen, schließlich fangen viele Tage identisch an, dennoch gilt es eine gewöhnliche Morgenroutine von einer guten Morgenroutine zu unterscheiden.

Die Morgenroutine ist in etwa eine wissenschaftliche Methode, mit gleicher Abfolge, um immer dieselbe Wirkung zu erzielen. Das bedeutet nicht, wie ein Roboter immer nur das Gleiche zu machen, sondern es geht darum, jeden Tag so zu beginnen, als könntest du Bäume ausreißen!

Fühlst du dich morgens länger müde und verschlafen, kommst erst nach 3 Tassen Kaffee in die Gänge, und erlebst nur hin und wieder mal einen „tollen Morgen“? Dann haben wir heute gute Neuigkeiten für dich, denn du kannst dich von nun an davon verabschieden – Yes!





Jeder Morgen wird also mit einer guten Morgenroutine zum Kick-Ass!

Manche Morgenrituale können anfangs Überwindung erfordern, besonders die kalte Dusche sei hier zu nennen.

Aber nicht verzagen! Sobald dein Körper merkt, dass ihm eine kalte Dusche in der Frühe zusätzliche Power für den Tag bringt und du sie jeden Morgen konsequent durchziehst, dann wirst du dich schnell daran gewöhnen. Die Überwindung sinkt jeden Morgen, bis es für dich völlig selbstverständlich ist, früh kalt zu duschen.

5 energiespendende Inspirationen für deine Morgenroutine:

#1 Mache dein Bett

Warum? Das Ritual des Bett-Machens ist nicht nur für die Hygiene der Matratze unabdingbar, sondern sorgt auch in deinem Kopf innerlich für Ordnung.

#2 Trinke direkt nach dem Aufstehen 1-2 Gläser lauwarmes Wasser.

Warum? Der Körper dehydriert nachts und verliert bis zu 1 Liter Wasser, was am darauffolgenden Tag natürlich nachgefüllt werden muss. Außerdem verwechselt unser Körper den morgendlichen Durst ganz gerne mit einem Kaffee-Bedürfnis.

#3 Wechselduschen

Warum? Wechselduschen sind gesund und machen Spaß – wenn man sich überwindet und vom kalten Nass nicht abschrecken lässt. Kalt-warme Reize des Wassers verengen und weiten die Blutgefäße, was sich positiv auf unseren Kreislauf, das Immunsystem und unsere Laune auswirkt.

Wie? In der Regel macht man Wechselduschen zweimal. Die Wechseldusche endet mit kaltem Wasser, also: warm/kalt, warm/kalt. Der Abschluss mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass sich die Blutgefäße wieder verengen und du somit gestärkt aus der Dusche hervorgehst.

Wichtig: Danach für schnelle Wiedererwärmung sorgen. Das abwechselnde Weiten und Verengen der Blutgefäße hat außerdem noch weitere verschiedene wünschenswerte

Auswirkungen auf den Körper:

Wechselduschen wirken positiv auf, deinen Stoffwechsel, die Wärmeregulierung, und dein Herz. Somit sind Wechselduschen gesund und schenken uns viel positive Energie.





#4 Bewege dich täglich:

Egal ob du zur Arbeit radelst, Yoga machst, joggen, oder mit dem Hund spazieren gehst. Bewegung sollte ein fester Teil deiner Morgenroutine sein. Es geht dabei nicht darum, sich völlig auszupowern. Schon moderate Bewegung, ganz entspannt und ohne Leistungsdruck, bringt den Kreislauf in Schwung.

Wer sich an der frischen Luft bewegt, bekommt zudem noch zusätzlich Sauerstoff und Licht ab.

Übrigens: Studien zufolge bringt Sport genau den Teil des Gehirns auf Trab, der für Lernen und Verhaltenskontrolle zuständig ist. Regelmäßige Bewegung macht es dir also sogar leichter, deine neue Morgenroutine durchzuhalten!

Du magst keinen Sport am Morgen oder hast schlichtweg keine Zeit dafür? Vielleicht schaffst du es dich stattdessen nach dem Aufstehen ausgiebig zu strecken und zu dehnen und am offenen Fenster ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen? Probiere es einfach mal aus. Folgend noch ein paar Tipps für einen bewegten Alltag.

Gelegenheit zu Gehen - So oft es geht!

Leichtes Gehen, verbessert die Kondition und steigert langfristig deine Leistung. Dabei solltest du auf eine aufrechte Körperhaltung achten. So aktivierst du beim Gehen rund 70 Prozent deiner gesamten Muskulatur. Der kleine Einkauf im Geschäft oder der bewusst etwas weiter entfernte Parkplatz zum gewünschten Ziel – Gelegenheiten für einen kleinen Fußmarsch findest du im Alltag genug.

Fit vor dem Fernseher

Mache ein paar Yoga Übungen, Liegestütze oder Sit-ups auf einer Fitnessmatte, während du dir deine Lieblingsserie anschaust. Oder du tobst dich für die Dauer einer Folge auf deinem Heimtrainer aus.

Bewegt die Zähne putzen

Eine kleine Bewegungseinheit kannst du wunderbar beim Zähneputzen integrieren. Trainiere zum Beispiel deinen Gleichgewichtssinn, indem du auf einem Bein stehst. Alternativ kannst du auch Kniebeugen machen oder durch deine Wohnung gehen.

Liest du gerne Bücher?

Dann musst du dazu nicht unbedingt zu Hause bleiben! Als Hörbuch kannst du deine Lieblingsbücher genießen und dich dabei bewegen. Setze dir die Kopfhörer auf und begib dich dabei auf einen Spaziergang ins Freie.



5# Gönn dir ein proteinreiches Frühstück in der richtigen Kombination!

Wie? Das bleibt dir überlassen, je nachdem, was dir morgens gut schmeckt. 30 g Protein am Morgen ist ein guter Richtwert.

Warum? Protein am Morgen hat entscheidende Effekte auf den Stoffwechsel sowie auf den Leptin-Spiegel.

Der Klassiker ist ein großer Proteinshake mit pflanzlichem Eiweiß, gemixt mit einer ordentlichen Portion guter Kohlehydrate und Ballaststoffe aus Obst und/oder Gemüse.

Denn die richtige Kombination macht Schlank und sorgt für die richtige Balance! Kohlenhydrate sind dabei nicht gleich Kohlenhydrate. Es gibt günstige, die lange satt machen. Und schlechte die nur den Blutzuckerspiegel steil ansteigen lassen, um danach umso schneller wieder zu fallen. Genauso schnell wie der Hunger wieder da ist. Die Lösung: Viel Obst und Gemüse, Müsli ohne Zucker, Vollkornbrot, Pumpernickel, Vollkornnudeln, Parboiled Reis. Achtung bei Baguette, süßen Cerealien, Pommes, Keksen, Weißbrot, Langkornreis. Die stecken voll mit ungünstigen Kohlenhydraten.

Leptin ist ein Sättigungshormon, welches dafür verantwortlich ist, dass du über den Tag verteilt von weniger Heißhunger geplagt wirst. Darüber hinaus kannst du dich über einen aktiveren Stoffwechsel freuen.



Morgens ist zudem der ideale Zeitpunkt, um das Frühstück mit besonders wertgebenden Nährstoffen anzureichern.

Sie wirken aktivierend auf den Körper und werden in Kombination mit einem proteinreichen Frühstück sehr gut aufgenommen.

Beispielsweise Vitamin D simuliert eine morgendliche Sonnenexposition, welche der Körper dankend aufnimmt.

Natürlich kannst du deinen morgendlichen Proteinshake beliebig kombinieren und so mit zusätzlichen naturreinen Mikronährstoffkombinationen aufwerten.

Hierfür eignen sich all unserer hochwertigen Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform wie Beispielsweise:

keen:MIND für mehr Fokus in einem fordernden Tag oder green:ANGEL mit den hochwertigsten österreichischen Algen für optimale Entgiftung sowie die wichtigsten Mineralstoffe und Spurenelemente aus mineral:HEROS.

Nachfolgend haben wir einige köstliche Rezeptvorschläge für dich zusammengestellt. Lass dich inspirieren, wie du unsere wertvollen Nährstoffmische schmackhaft in deinen Gerichten kombinieren kannst.





natur:
REIN

body:FITNESS

Erdnuss-Schoko

SO WIRD'S GEMACHT:

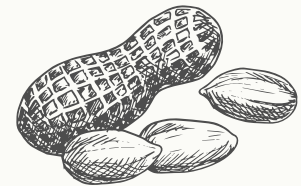
- Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.

Ein nussig-schokoladiger Hochgenuss für alle Naschkatzen.
Der köstliche Smoothie liefert Dir 25 g pflanzliches Eiweiß,
Mineralstoffe und vieles mehr.



ZUTATEN:

- 1 gehäufter EL Erdnussmus
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 ML keen:MIND
- 1 EL gehäufter natur:KAKAOPULVER_(fein, entölt)
- 2-3 Datteln (entkernt)
- 1 EL bio:HANFÖL
- 400 ml Haferdrink





natur:
REIN

body:FITNESS

Apfel-Ingwer



SO WIRD'S GEMACHT:

- Den frischen Ingwer schälen.
- Apfel in Stücke schneiden und Kerngehäuse entfernen.
- Anschließend alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

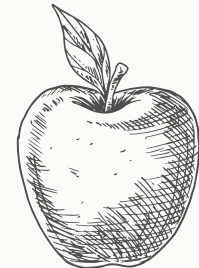
Der Apfel-Ingwer Smoothie ist schnell zubereitet und hat einen besonders hohen Nährwert, denn Äpfel sind nicht nur lecker, sondern auch voller Vitamine und sekundärer Pflanzenstoffe.

Das Aroma des Ingwers verleiht dem Drink noch die würzige Schärfe und bringt die Geschmacksknospen so richtig in Fahrt. Dieser Smoothie liefert dir erfrischend fruchtig 30 g hochwertiges Eiweiß für deine body:FITNESS.

ZUTATEN:

- 10 g frischer Ingwer
- 1 Apfel
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 TL green:ANGEL
- oder 1 ML keen:MIND
- 350 ml Pflanzenmilch

(je nach Belieben kann ein Teil Pflanzenmilch durch Wasser ersetzt werden.)





natur:
REIN

body:FITNESS

Rote Beeren/Banane

SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Tipp: Mit gefrorenen Beeren wird der Smoothie besonders fruchtig. Du bekommst damit 25 g lecker, beeriges Eiweiß.



ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 1 Tasse Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren (frisch oder gefroren)
- 300 ml Pflanzenmilch
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 EL bio:HANFÖL
- 1 ML mineral:HEROS





natur:
REIN

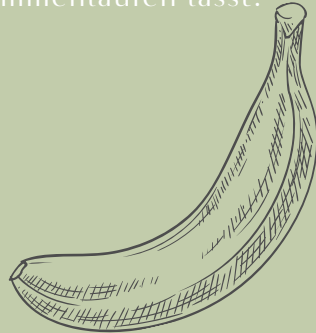
body:FITNESS

Mango-Banane

SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Der grüne Smoothie enthält 30 g Eiweiß. Ein pflanzlicher Genuss, der nicht nur bei Sportlern und aktiven Menschen das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt.



ZUTATEN:

- 1 Tasse tiefgekühlte Mangostücke
- 1 Banane
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML_green:ANGEL
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL bio:HANFÖL
- 250 ml Wasser





natur:
REIN

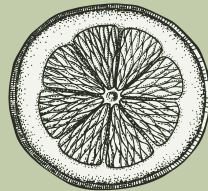
body:FITNESS

Hanfsamenprotein

SO WIRD'S GEMACHT:

- Gemüse waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden.
- In einem leistungsstarken Mixer auf höchster Stufe glatt mixen. Sollte die Masse etwas zu fest sein, einfach noch etwas Saft oder Wasser nachgießen.

Der leckere Hanfsamen Smoothie enthält 25-30 g gesundes Eiweiß. Ein wahres Kraftpaket nach einem ausgiebigen Training oder als Ersatz für eine Mahlzeit.



ZUTATEN:

- 150 g frischer Grünkohl
- 1 Apfel
- 1/2 Gurke
- 1 Banane
- 4 Eiswürfel
- 3 Stiele Minze
- 150 ml Grapefruitsaft
- 1 EL bio:HANFÖL
- 3 EL bio:HANFSAMEN
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML keen:MIND
- 1 ML mineral:HEROS
- 3-4 Datteln





natur:
REIN

body:FITNESS

Banane-Mandelmus

SO WIRD'S GEMACHT:

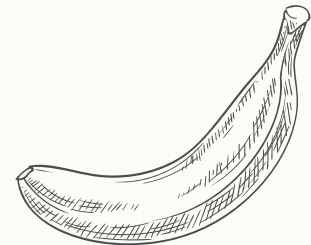
- Banane schälen, in Scheiben schneiden und für mindestens eine Stunde einfrieren.
- Alle Zutaten mit einem Mixer oder dem Pürierstab fein cremig mixen.

Tipp: Friere überreife Bananen auf Vorrat ein. Du vermeidest so einerseits, dass sie dir schlecht werden und hast andererseits immer ein paar tiefgekühlte Bananenstücke für besonders cremige und leckere Smoothies auf Vorrat. Der leckere Banane-Mandel Smoothie liefert dir 25 g Eiweiß.



ZUTATEN:

- 1 EL Mandelmus
- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL bio:HANFÖL
- 1 Banane (frisch oder in Stücken tiefgekühlt)
- 300 ml Pflanzenmilch





natur:
REIN

body:FITNESS

Cashew-Schoko

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.
- Nach Belieben etwas dunkle Schokolade raspeln und darüber streuen.

•
Aufgrund ihres hohen Anteils an B-Vitaminen werden Cashewkerne auch als ideale Nervennahrung bezeichnet. Daneben sind sie eine gute Magnesium- und Phosphorquelle. Mit choco:MAGIC und dem Rohkakao ein natürlicher Tryptophanbooster für gute Laune obendrein. Stillt dein Verlangen nach Süßem auf gesunde Weise und liefert Dir 20 g hochwertiges Eiweiß.



ZUTATEN:

- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 EL Cashewmus
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL bio:HANFÖL
- 350 ml Pflanzenmilch
- 3-4 Datteln





natur:
REIN

body:FITNESS

Heidelbeer-Banane-Alge

SO WIRD'S GEMACHT:

- Banane schälen und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen.

Nach Belieben kann ein Teil Pflanzenmilch mit Wasser ersetzt werden.

Unsere chlorophyllreichen Mikroalgen schmecken in dieser Kombination köstlich und liefern dir eine extra Portion gesundes Eiweiß, viel natürliches Vitamin B12, Eisen und Folsäure. Du erhältst durch diesen gesunden Smoothie 30 g hochwertiges Eiweiß.



ZUTATEN:

- 2 EL vegan:PROTEIN
- 1 TL green:ANGEL
- 1 ML minerl:HEROS
- 1 Banane
- 1 EL bio:HANFÖL
- 1 Tasse tiefgekühlte Heidelbeeren
- 300 ml Pflanzenmilch



A photograph featuring two ornate, dark metal cups filled with a smooth, light brown liquid, likely chocolate milk. The cups are set on a light blue surface. Several almonds are scattered around the cups. In the background, there is a rustic wooden box and a dark metal pot. The text 'natur: REIN' is overlaid on the left side of the image, enclosed in a dotted white border.

natur:
REIN

body:FITNESS

Wake-up Kaffee & Kakao



SO WIRD'S GEMACHT:

- Eine Tasse Kaffee zubereiten und mit allen anderen Zutaten in einem Mixer oder mit dem Pürierstab schaumig mixen.

Super leckere Idee für deinen guten Morgen Kaffee, welcher dir bereits 10 g hochwertiges Eiweiß pro Tasse liefert und dir super gute Laune ins Gesicht zaubert.



ZUTATEN:

- 1 EL vegan-carrot:PROTEIN
- 1 EL natur:KAKAOPULVER (entölt)
- 1 Tasse Kaffee oder Espresso
- 250 ml Pflanzenmilch
- 1-2 Datteln (entkernt)





natur:
REIN

body:FITNESS

Schnelle Pancakes



SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und kurz zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.
- Mit einem EL portioniert in einer beschichteten Pfanne mit etwas Pflanzenöl 2 Minuten auf jeder Seite herausbacken.
- Nach Belieben etwas Ahornsirup oder süße:WURZEL (Yaconsirup) darüber gießen und mit frischen Beeren garniert servieren.
- Das Rezept ist für 2-3 Personen.

ZUTATEN:

- 2 reife Banaen
- 1 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML green:ANGEL
- 90 g Haferflocken
- 40 g Mandeln
- 2 EL Chiasamen
- 220 ml Mandelmilch





natur:
REIN

body:FITNESS

Express Shake

SO WIRD'S GEMACHT:

- Alle Zutaten mit dem gewünschten Nährstoff-Plus in einen Shaker geben, gut schütteln und genießen.

Du kannst das Protein beliebig mit allen Mikronährstoffen in Pulverform kombinieren.

Für schokoladigen Genuss, gib einfach noch einen EL naturreinen Kakao dazu.

Tipp: Den Express Shake kannst du ganz unterschiedlich mit all unseren Mikronährstoff-mixen in Pulverform kombinieren. Dieses Rezept eignet sich ideal zur Proteinzufuhr nach einer Trainingseinheit.

ZUTATEN:

- 400 ml Haferdrink
- 2-3 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML green:ANGEL
u./od. 1 ML keen:MIND
- 1 ML mineral:HEROS





natur:
REIN

body:FITNESS

Birne-Orange-Smoothie



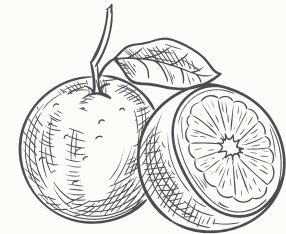
SO WIRD'S GEMACHT:

- Die Birne halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen.
- Die Orangen schälen und vierteln.
- Birne und Orangen mit allen anderen Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.

Tipp: Dieser cremig leckere Smoothie lässt sich auch wunderbar mit dem Produkt keen:MIND kombinieren und liefert dir 25g Eiweiß.

ZUTATEN:

- 1 reife Birne
- 2 Orangen (alternativ Orangensaft)
- Prise Zimt
- 1 Dattel (optional)
- 1-2 EL vegan:PROTEIN
- 1 ML keen:MIND
- 1 ML mineral:HEROS
- 1 EL bio:HANFÖL
- Nach Belieben etwas Wasser hinzugeben.



body:FITNESS Vorteilsbundle



Wirkstoffkomplexe für Sportler, pflanzliche Ernährung & Blutzuckerbalance

green:ANGEL: Entgiftungssupport & pflanzliches Eiweiß aus reinen Mikroalgen.

mineral:HEROS: Magnesium, Kalzium, Silizium, Acerola Vitamin-C, Vitamin B6 aktiv, Zink, Kupfer, Selen aus SeLECT®, D-Biotin für Haut, Haare & Zellschutz.

vegan-carrot:PROTEIN: Vollständiges Aminosäureprofil + Leistungssteigerndes Cordyceps-Extrakt.

bio:HANFÖL: Optimales Omega-3/-6-Verhältnis für Zellstruktur & Nährstoffaufnahme.

Bio-Hanföl

Zellgesundheit - Optimaler Transport:

Unser Hanföl mit einem optimalen Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist in der Lage sich mit Eiweiß zu verbinden, wodurch wertvolles Material zu den Zellen geführt wird.

Die Zweipoligkeit von Fett und Eiweißen ist von elementarer Wichtigkeit für den Erhalt und die Struktur aller lebenden Zellen. Dies hängt zu einem großen Teil von der Anwesenheit von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ab.

Diese essentiellen Fettsäuren in Verbindung mit pflanzlichem Eiweiß erlangen in Form von Lipoproteinen eine geniale Löslichkeit im Darmmilieu.

Proteine übernehmen in dieser Verbindung den Transport der langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren in die Körperzellen. Die gleichzeitige Einnahme dieser essentiellen Fettsäuren und winziger Proteinbestandteile in Form von Aminosäuren sichert somit die rasche Aufnahme der wertvollen Inhaltsstoffe in deinen Körper.





vegan:PROTEIN

Deine pflanzliche Portion - Eiweiß mit exzellentem Aminosäuren-Profil und Bio-Cordyceps-Extrakt.

Dieses hochwertige Proteinpulver eignet sich perfekt für ein optimales Ergebnis nach deiner Sporeinheit und für die Aufrechterhaltung deiner Balance. Auch bei einer angestrebten Gewichtsreduktion lässt sich mit vegan:PROTEIN ein gesunder, pflanzlicher Abnehmshake herstellen, der dich optimal mit deiner täglichen Portion gesunder Proteine versorgt. Frei von künstlichen Geschmacksstoffen und Süßungsmitteln!

vegan-carrot:PROTEIN ist also nicht nur für sportlich Aktive von großer Bedeutung, sondern auch für all jene die sich pflanzlich ernähren und ihren Blutzucker stabil halten möchten.

Bio Reis-, Hanf- und Leinsamenprotein versorgt dich mit 20 g Eiweiß pro Portion und liefert das volle Spektrum aller acht essentiellen Aminosäuren.

vegan:PROTEIN enthält zudem Bio Cordyceps-Extrakt und Gerstengrasextrakt. Gerstengras perfektioniert das Aminosäuren-Profil und ist von Natur aus reich an B-Vitaminen, Calcium, Magnesium und Eisen.

mineral:HEROS

Enthält je Tagesdosis 385 mg Magnesium und 770 mg Calcium, Zink, Eisen, Kupfer, Biotin, Selen und Silizium aus Hirse.

Durch die gute Bioverfügbarkeit des enthaltenen Calciums und Magnesiums, können diese beiden Mineralstoffe effizient vom menschlichen Organismus aufgenommen und verwertet werden. Haut, Haare, Nägel und das Bindegewebe können aufgrund der Fülle an natürlichen Mineralstoffen und Spurenelementen in der Regeneration und Stabilisierung unterstützt werden.

Kupfer unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress und trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe sowie normaler Haarpigmentierung bei.

Zink trägt zur Erhaltung normaler Haut, Haare und Nägel bei.

Das Spurenelement Eisen als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin ist es essenziell für den Sauerstofftransport.

Selen schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Organisch gebundenes Silizium aus Hirse trägt zur Erhaltung von normalem Bindegewebe, Blutgefäßen, Sehnen und Bändern sowie in Knochen, Knorpel, Haare und Nägel bei.

Biotin (Vitamin B7) ist eines der wasserlöslichen B-Vitamine und wird aufgrund der Wirkung auf Haare und Haut auch als H-Vitamin bezeichnet.



green:ANGEL

alles:KÖNNER - Photosynthese in ihrer Perfektion.

Deine tägliche Dosis Natur für Entgiftung und Vitalität

Umweltbelastungen und Stress bedingt sollten wir unseren Körper regelmäßig bei der Entgiftung unterstützen um das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

green:ANGEL ist darauf ausgerichtet, diese Bedürfnisse mit einer Mischung aus traditionell anerkannten, natürlichen Inhaltsstoffen zu erfüllen. Reinstes Spirulina und Chlorella, bieten eine reiche Quelle an Chlorophyll und Nährstoffen, die traditionell zur Unterstützung von Entgiftungsprozessen eingesetzt werden.

Meerrettichextrakt, bekannt für seine Glucosinolate, wird seit jeher in der Volksmedizin als natürliches Antibiotikum geschätzt.

Moringa, oft als Superfood bezeichnet, trägt zu einem gesunden Immunsystem bei. Abgerundet wird die Formel durch erfrischende Bio Minze.



keen:MIND

Ein kraftvolles Pulver aus sinnvoll kombinierten Mikronährstoffen, welche du in Speisen und Getränken genießen kannst.

keen:MIND enthält hochwertiges cognitaven® grüner Hafer Extrakt als natürliche Lösung zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit, der mentalen Fitness und zur besseren Bewältigung von Stress.

In Kombination mit Bio Guarana, Bio Maca-Knollenwurzel aus dem peruanischen Hochland, Ballaststoff- und Vitamin C reichem Bio Baobab des Affenbrodbaumes, sowie der Vitamin B6 und eisenreichen Bio Alge Dulse (Palmaria palmata), aus dem Nordatlantik Galiciens, ergibt sich eine besonders wertvolle Mischung.

Schmeckt als gesunder Kaffee-Ersatz sehr gut in heißem Hafer-Barista-Drink eingerührt. Weitere Rezept-Inspirationen zur Verwendung von keen:MIND findest du auf unserer Webseite www.joy-naturals.at





ess-MEDIZIN
DR. ÜBERALL

Zum Webshop:



Scan mich

Folge uns:



Scan mich